

Fiche technique

LA PEUR



La peur signale un danger potentiel qui pourrait survenir dans un avenir plus ou moins proche. La peur a une fonction adaptative qui nous permet de nous préparer à faire face à un danger.

Les sensations physiques qui accompagnent la peur :

- Accélération des battements du cœur
- Transpiration
- Tremblements
- Sensation d'étouffement, impression de manque d'air, boule dans la gorge
- Tension musculaire
- Diarrhée, envie de vomir, sensation de poids dans l'estomac
- Envie d'uriner...

Mots qui expriment la peur : Appréhension inquiétude, anxiété, angoisse, trac, crainte, panique, affolement, frayeur, effroi, épouvante...

La peur est une émotion fréquente chez les personnes victimes de traumatismes étant donné qu'il s'agit d'expériences imprévisibles, incontrôlables ou non familières. Chez les victimes de traumatismes, cette alerte apparaît de manière chronique sans raison particulière. Cela peut s'expliquer par le fait qu'il peut y avoir de multiples stimuli rappelant le traumatisme qui déclenchent l'anxiété.

L'état d'appréhension anxieuse chronique est épuisant. C'est comme si l'on avait à la fois le pied sur l'accélérateur et le frein en même temps. La personne est prête à démarrer mais en permanence freinée dans son initiative. En l'absence d'action, la peur perdure jusqu'à épuisement.

La gestion efficace de la peur passe par la diminution de l'hyper activation physiologique (respiration), l'évaluation des pensées (je suis en sécurité ici) et le choix de comportements. Un des objectifs thérapeutiques, l'antidote à l'anxiété, est de remplacer les émotions de désespoir et d'incertitude par la compétence et la confiance.

Les comportements générés par la peur

Face à la peur, nous pouvons avoir toutes sortes de réaction : certaines sont adaptées, utiles, d'autres au contraire nous handicapent ou sont inefficaces.

Parmi ces multiples comportements, citons :

- L'évitement : c'est parfois la meilleure solution. Mais bien souvent, ce comportement qui paraît efficace à court terme aggrave la peur à long terme. C'est en affrontant ce qui nous fait peur, en évitant d'éviter, que nous parvenons plus efficacement à diminuer nos peurs ;
- Les conduites alimentaires : les grignotages, l'hyperphagie ou la boulimie peuvent à court terme réduire la peur mais par la suite, la peur va réapparaître et sera augmentée par les conséquences des comportements alimentaires.

Comment gérer la peur ?

- J'observe en pleine conscience ce que vous ressentez, notez vos sensations corporelles.
- Je nomme précisément et avec nuance mon émotion de peur.
- J'accepte, je lâche prise. C'est mon expérience à ce moment-là, car c'est ce que j'ai vraiment besoin de savoir. Si j'essaie de contrôler mon émotion, de ne pas la vivre, je serai en souffrance plus tard, c'est trop risqué !
- Les émotions sont en général de durée limitée. Je ne cherche pas à faire disparaître ma peur, je reste avec ! Je constaterai qu'au bout d'un moment, ma peur aura naturellement disparu ou diminué.
- Je remplis mon carnet d'auto observation des émotions.
- Je me traite avec compassion.
- Je ne juge pas mon émotion.
- Je me traite avec indulgence, comme je traiterais mon-ma meilleur·e ami·e.
- Je m'imagine en train de faire face dans une situation où j'ai peur. Je vois la situation se terminer avec succès et réussite.
- Je visualise du bleu pour le calme et j'expire du rouge.
- J'accepte de me faire aider, d'être réconforté.
- Je recherche des éléments extérieurs sécurisants. Si possible éviter d'éviter !