



# BOUH! FAIS-MOI PEUR

– Un dossier de Sophie Hulo Veselý et Agathe Chevalier –

**Peur du noir, des fantômes ou des araignées.**

**Nous avons tous peur de quelque chose ou de quelqu'un.  
Cette émotion qui envahit notre corps et nos pensées  
est aussi ancienne que l'être humain. Et elle est très utile.**



# Pourquoi as-tu peur ?

Lorsque tu as peur, tu te sens peut-être bête ou tu as honte. Tu aimerais pouvoir le cacher. Et pourtant, il est indispensable de pouvoir avoir peur.

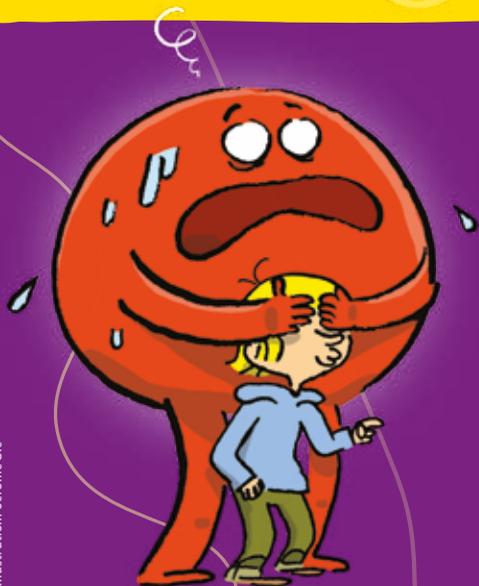


Illustration: Jérôme Sié

Tu as peut-être peur du noir, du vide ou encore des serpents? **Toutes ces craintes sont normales** et t'aident à grandir. En effet, si rien ne t'effrayait, tu prendrais de grands risques.

Par exemple, si tu ne redoutais pas le vide, tu n'hésiterais pas à sauter d'un mur très haut, au risque de te casser une jambe. **La peur est donc utile et te protège.**

Autrefois, l'être humain craignait les dangers de la nature comme les prédateurs ou les grands froids. Ainsi, **la peur a été utile** pour que notre espèce traverse les âges et évolue jusqu'à aujourd'hui.

La peur est une émotion, c'est-à-dire une réaction qui ne dure pas longtemps, de quelques secondes à quelques minutes.

Elle se produit en toi lorsque tu te trouves face à un événement que tu juges dangereux. Elle te pousse alors à agir pour te protéger.

Le savais-tu ?

Il y a six émotions de base: la peur, la joie, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise.

## Et toi, de quoi as-tu peur ?

du vide?



des voleurs?



%

des mauvaises notes?



des changements climatiques?

des serpents?



des araignées?

d'autre chose?



Illustration: Perceval Barrier



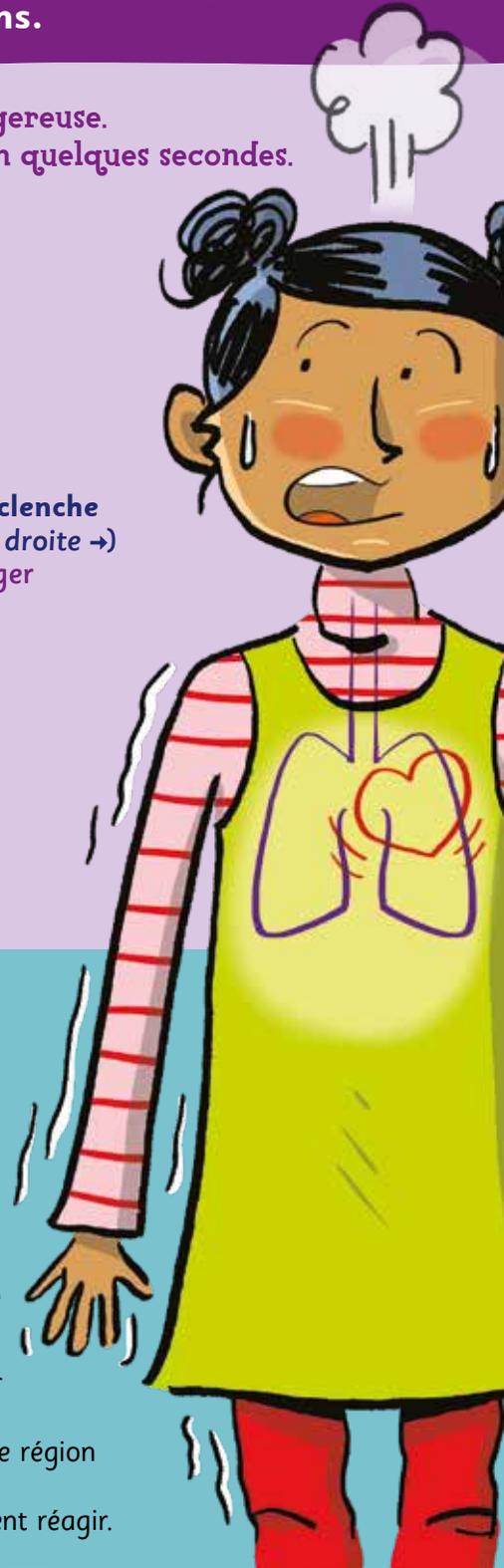
# Ton corps face au danger

La peur est une réaction de courte durée qui prépare ton corps à affronter ou à fuir face à un danger. Explications.

La peur est déclenchée par une situation que tu juges dangereuse. Voici ce qui se passe alors dans ta tête et dans ton corps en quelques secondes.



- 1** Tu observes la situation grâce à tes sens (odorat, vue, ouïe, etc.)
  - tu vois une fumée noire
  - tu sens une odeur de brûlé
- 2** Tu évalues la situation grâce à ton cerveau qui déclenche des réactions (voir encart à droite →)
  - tu réalises qu'il y a un danger
- 3** Ton corps réagit
  - ta respiration s'accélère
  - ton cœur bat plus fort
  - tu transpires...



## Ta peur évolue

Pourquoi es-tu effrayé face à un serpent? Parce qu'il peut représenter un danger pour toi. Tu en rencontres très rarement et tu ne sais pas comment te comporter face à lui.

Mais cette crainte peut changer en fonction:

### ➔ du contexte

Si tu visites un vivarium, tu n'es pas surpris d'y voir des serpents. Et comme ils sont derrière des vitres, tu ne crains pas pour ta vie. Dans cette situation, tu as beaucoup moins peur. Tu réussis à réguler ton émotion.

### ➔ de ta connaissance

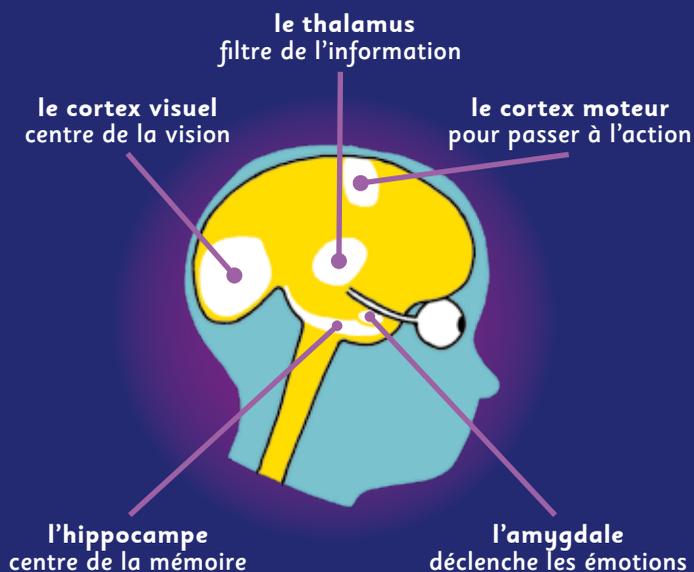
Plus tu connais les serpents, plus tu sais comment te comporter face à eux et moins ils t'effrayent. Par exemple, si tu habites dans une région où tu en rencontres régulièrement, ta peur diminue car tu sais comment réagir.

AU FEU!

- 4** Ton expression change
  - tes yeux s'ouvrent en grand
  - ta bouche s'ouvre
  - tes jambes tremblent...
- 5** Tu te prépares à agir
  - tu pars en courant
  - ou
  - tu te confrontes au danger et essaies d'éteindre le feu
- 6** Tu prends conscience de l'émotion
  - tu ressens de la peur
  - tu appelles à l'aide

## Ton cerveau & la peur

De nombreuses régions de ton cerveau s'activent lorsque tu as peur.



## Et quand tu es joyeux

Toutes les émotions suscitent des réactions qui se manifestent différemment.

Par exemple, lorsque tu reçois un cadeau qui te procure de la joie:

- 1** tu observes ton amie et le cadeau
- 2** tu évalues la situation comme agréable
- 3** ta fréquence cardiaque augmente
- 4** tu souris
- 5** tu prends ton amie dans tes bras
- 6** tu ressens de la joie





# LA PEUR : AMIE

Lorsqu'elle est justifiée et bien gérée, la peur est une alliée qui te protège. Mais lorsqu'elle t'envahit trop souvent ou dans des situations non menaçantes, elle devient problématique.

## + Quelques astuces pour gérer ta peur

Les émotions sont utiles lorsqu'elles sont adaptées aux situations. Tu dois donc apprendre à les gérer si tu ne veux pas qu'elles te submergent. Imagine que tu regardes un film effrayant. Comment t'y prendre pour diminuer ta peur?

Le savais-tu ?

Le courage n'est pas une absence de peur. C'est plutôt la capacité à décider et à agir malgré sa peur.

### Réévalue

Rappelle-toi que cette histoire et ses personnages ne sont pas vrais. C'est une fiction.

### Contrôle tes réactions

Respire doucement et profondément pour te tranquilliser.

### Éloigne-toi

Prends du recul par rapport à l'écran pour que l'image te semble moins envahissante et effrayante.

Tu peux aussi, bien entendu, regarder ailleurs si des scènes te font peur (et même fermer les yeux!).

### Évite

Ne regarde pas trop ce genre de films si tu ne souhaites pas avoir peur!

# ENNEMIE



Photo: iStock

## Lorsque les émotions exagèrent

La peur est une émotion normale et nécessaire à notre survie et à notre bien-être. Cependant, il arrive parfois qu'elle prenne **des proportions trop grandes**.

Par exemple, si tu ne peux pas regarder une photo ou une peluche d'araignée, c'est que **ta peur prend trop de place**. Elle se manifeste même lorsqu'il n'y a pas de danger réel.

**On parle alors de phobie.**

## SOIGNER LES PHOBIES



Illustration: Jérôme Sié

Des méthodes se développent pour réduire ou faire disparaître ces phobies: il s'agit de la **thérapie d'exposition**.

L'objectif de cette approche est de **confronter la personne phobique à ses peurs**, en commençant par la situation la moins effrayante **pour qu'elle s'y habitue** et que **la peur diminue progressivement**.

Parfois, le patient est mis peu à peu dans une situation réelle, par exemple face à une photo d'araignée, puis une vraie araignée.

Une autre méthode utilise la réalité virtuelle, **les situations semblent vraies mais il s'agit d'images de synthèse**.



## Qui était le dieu Pan ?

Dans la mythologie grecque, Pan est le dieu de la nature, protecteur des bergers, des troupeaux et des chasseurs. Mais il est aussi le dieu de la peur et de la panique.

Pan est souvent représenté comme **une créature, mi-homme mi-bouc**. À sa naissance, il portait des cornes, une barbe, une queue et avait des pattes de bouc. Il était si vilain que sa mère se serait enfuie, horrifiée, en le voyant.

Le savais-tu ?

Pan jouait merveilleusement d'une flûte appelée syrinx que l'on connaît aujourd'hui sous le nom de flûte de Pan.



Lors d'une expédition guerrière aux Indes, Pan accompagnait Dionysos, le dieu du vin.

On raconte que, durant ce voyage, Pan aurait semé la panique chez les soldats indiens, grâce à l'écho des parois rocheuses qui les entouraient.

Dans ce paysage lugubre, les cris de Pan semblaient venir de toutes parts. Les guerriers ennemis se seraient alors imaginé des voix, des ombres humaines, et cela les aurait terrifiés.

Le mot **panikos** qui a ensuite donné «**panique**» vient du nom de ce dieu. Les légendes de l'Antiquité disent que Pan rendait les guerriers fous de peur.



Illustrations: Katia De Conti



Avec la collaboration de Lorenz Baumer, archéologue à l'Université de Genève

Exposition > Le dieu Pan, la Gorgone ou les Amazones, viens découvrir ce qui faisait peur aux Grecs de l'Antiquité  
→ [www.unige.ch/moulages](http://www.unige.ch/moulages)





affolement  
CRAINTE AFFRES  
ÉPOUVANTE  
PANIQUE HANTISE  
TERREUR effroi  
pétoche



## Les mots de la peur

Comme toutes les émotions, la peur est souvent associée à une couleur et à des expressions.

On dit «**avoir une peur bleue**», car quand on a peur, le sang se retire du visage, et celui-ci paraît blanc ou bleuté.

Mais on peut aussi être **blême**, **blanc** ou **vert de peur**.

Les autres expressions décrivent plutôt ce que la peur nous fait :

- Trembler comme une feuille;
- Avoir la peur au ventre;
- Avoir des sueurs froides;
- Avoir le sang qui se glace;
- Avoir les chocottes (claquer des dents);
- Avoir la frousse;
- Être mort ou morte de peur.

Illustration: Perceval Barrier

## Pourquoi aime-t-on se faire peur ?

Tu apprécies peut-être de participer à la fête d'Halloween, de regarder un film d'épouvante ou de monter dans un grand huit.

Mais si tu es prêt ou prête à vivre cette expérience, c'est parce que tu sais qu'il n'y a pas de réel danger.

Des études ont montré que ces sensations fortes peuvent avoir des effets positifs. Elles augmentent la confiance en soi et procurent un sentiment de bien-être grâce aux hormones libérées dans le corps (adrénaline, dopamine).

Photo: iStock

## La peur chez les animaux

La peur est difficile à étudier chez l'animal. Des scientifiques ont choisi de l'analyser en observant les réactions d'immobilité totale («freezing» en anglais) qu'ils peuvent avoir face à un danger.

Ils ont constaté que certains animaux semblaient plus craintifs que d'autres. Il s'agit souvent d'animaux comme les biches ou les souris, qui ont l'habitude d'être des proies et doivent toujours être sur leurs gardes.

Il arrive aussi que les animaux qui ont vécu une situation traumatisante quand ils étaient petits restent très craintifs.

Photo: iStock

## La peur et le stress

On a parfois tendance à mélanger stress et peur. Comment les distinguer ?

### LA PEUR

Elle se manifeste quand tu es face à un danger.

Lorsque tu as peur, tes yeux s'agrandissent et tu cherches à éviter le danger.

Cette émotion ne dure que quelques secondes à quelques minutes.

### LE STRESS

Il n'est pas seulement provoqué par un danger mais par toute situation importante pour toi que tu n'es pas sûr de maîtriser.

Par exemple, lorsque tu as une évaluation alors que tu n'as pas assez révisé.

Le stress peut durer longtemps, de plusieurs heures à plusieurs jours, avec une intensité qui change.

Illustration: Katia De Conti