

La peur
et ses ravages

Clarck Meginand Loubayi

**La peur
et ses ravages**

Personne ne peut s'en passer

LES ÉDITIONS DU NET
126, rue du Landy 93400 St Ouen

© Les Éditions du Net, 2023
ISBN : 978-2-312-13694-3

*Je ne m'en doute pas, ou que si peu, mais je réalise
combien les hommes ont peur, comment se font-ils
ravager par celle-ci, pendant qu'ils ont la capacité de
la dompter dans une certaine mesure.*

Avant-propos

Loubayi Clarck Meginand, est un jeune auteur d'une trentaine d'âge révolue. Il est né le 27 Juillet 1993 à Brazzaville, pour sa première fois après avoir bénéficié d'un coaching et d'un suivi littéraire, il ressort ce qui en découle de son observation et de son rapport autour de la peur. Disons-le, la peur est un pressentiment humain normal, personne n'y échappe, celle-ci peut être spontanée, continuelle ou répétitive.

Nous voyons combien celle-ci contribue à beaucoup de chocs, d'échecs, de morts inopinées, de suicides prémédités, par le fait que tout le monde ne l'apprécie ou ne la contrôle pas de la même manière. Il est important de comprendre pourquoi la peur, qu'est-ce qui fait la peur, qu'est-ce qui fait que certaines personnes la maîtrisent ou s'en passent par rapport à d'autres ?

La peur fait rater les opportunités, elle fait trembler et fait douter des capacités et compétences personnelles. Dans la peur résolument l'homme ne peut rien faire de bon, si ce n'est d'accumuler davantage les erreurs dans sa vie.

Qu'est-ce que la peur ?

Sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace (souvent dans avoir, faire peur) ; cette émotion éprouvée dans certaines situations : Trembler de peur. Appréhension, crainte devant un danger, qui pousse à fuir ou à éviter cette situation : La peur du ridicule. Si les neurosciences ont fait des progrès dans la compréhension des mécanismes de base de la peur, il reste encore beaucoup à élucider sur les liens qu'elle tisse avec nos comportements, nos pensées, nos émotions et nos mémoires.

La peur : c'est le mot que nous semblons utiliser le plus fréquemment pour décrire nos comportements de tous les jours et même notre réaction aux grandes crises comme les changements climatiques ou la pandémie de COVID-19. Nous la confondons parfois avec les phobies, les angoisses et le stress, par exemple, tant il s'agit d'une émotion complexe.

Les chercheurs qui s'intéressent au processus de la peur n'ont pas la vie facile, malgré les avancées des connaissances sur les mécanismes fondamentaux de son expression dans le cerveau. Ce qui complique les choses, c'est l'aspect subjectif de la peur : elle est

étroitement liée à une gamme d'autres émotions, contrairement à des comportements plus objectifs tels que la vision ou le mouvement, entre autres. Les chercheurs font donc fausse route en utilisant les animaux pour étudier ses mécanismes, affirme l'un des plus grands spécialistes dans le domaine, Joseph LeDoux, de l'Université de New York. Selon l'éminent chercheur, les émotions associées à la peur, comme l'horreur ou la terreur, sont un assemblage de concepts cognitifs vécus par un être humain face à une situation donnée et non pas le fruit de réflexes innés hérités de notre évolution dans le règne animal. De plus, il affirme que bien que les animaux puissent exhiber des comportements que nous lions à la peur, il nous est impossible de savoir objectivement s'ils la ressentent ou non. Joseph Ledoux en arrive donc à la conclusion que les chercheurs en neurosciences ne doivent pas se servir du modèle animal en laboratoire pour tenter de comprendre la peur éprouvée par les humains. Mais il faut d'abord se mettre d'accord sur ce qu'est la peur.

La définition généralement acceptée décrit la peur comme étant une émotion déplaisante et intense en réponse à un danger ou à une menace. S'ensuit une réaction physiologique qui nous prépare soit à affronter cette menace, soit à la fuir. Cette réaction se nomme la « réponse combat-fuite ». Dans des cas extrêmes de terreur, des mécanismes du cerveau déclenchent une réponse de paralysie devant le danger.

Il va sans dire que notre existence doit beaucoup à cette réponse combat-fuite. Chez les mammifères,

elle a permis de survivre aux prédateurs. Notre système limbique dans le cerveau, celui des émotions, a mis au point toute une circuiterie qui l'aide à exécuter cette tâche avec une redoutable efficacité. C'est le cerveau de la peur. La structure du cerveau que l'on nomme amygdale est aujourd'hui reconnue comme le centre de la peur. Mais chez les humains, un autre élément semble moduler ce système et même s'y ajouter.

À ce que nous sachions, nous sommes les seuls animaux à être conscients de notre mortalité. Cette menace, comme bien d'autres – l'inconnu, l'aliénation –, est une manifestation interne de la peur. Chez l'humain, ce sont d'autres régions du cerveau, plusieurs situées dans le lobe frontal et dans le système limbique, qui viennent moduler et influencer les mécanismes ancestraux et innés de la peur. Et c'est là que la recherche en neurosciences sur les mécanismes complexes se poursuit, avec comme but de mettre au point de meilleures thérapies pour les dérèglements de la peur. Il existe une confusion courante entre la peur et d'autres états connexes comme les phobies, les angoisses et le stress, par exemple. Une peur excessive d'un objet, d'une personne ou d'une situation devient une phobie. Il s'agit souvent d'une crainte irrationnelle de quelque chose qui n'est pas véritablement dangereux, comme un pont, une foule ou un espace clos. L'anxiété est un état diffus, déplaisant, qui nous procure un vague sentiment d'appréhension. En fait, contrairement à la peur ou à la phobie, le stimulus de l'anxiété n'est pas connu,

ou alors il reste imprécis. Marcher dans une ruelle sombre la nuit peut déclencher une crise d'angoisse, car le cerveau ne fait que détecter de possibles dangers. Le stress, de son côté, est une réaction physiologique à un stimulus extérieur ou intérieur, laquelle n'est pas nécessairement une réponse à un danger ou une menace immédiats.

La peur est une émotion normale de l'organisme au même titre que peuvent l'être la joie ou la tristesse. Son rôle est de nous protéger plaçant notre corps en alerte lors de la réception d'un stimulus extérieur tel qu'un bruit ou image. Les manifestations de la peur peuvent être très différentes d'un individu à l'autre : pour certains, elle stimule. C'est le cas par exemple du trac de l'artiste. Pour d'autres, elle paralyse et inhibe toute réaction

Origine ou cause de la peur ?

L'origine des phobies repose probablement sur un aspect psychologique et sur une vulnérabilité biologique familiale, véritable propension à la phobie, que l'éducation et les expériences de vie vont renforcer ou au contraire permettre d'éviter. Dans le cas de la peur, cela passe par la libération des hormones du stress : la noradrénaline et l'adrénaline. Une fois relâchées dans le cerveau et dans le sang, elles entraînent la modification des paramètres physiologiques du corps, le préparant à agir.

Les phobies sociales et les phobies spécifiques se retrouvent parfois parmi les membres d'une même famille, ce qui indique la présence d'un facteur génétique. Certaines personnes naissent avec une prédisposition à l'anxiété, ce qui leur donne une tendance particulière aux phobies. Les phobies peuvent se développer en réponse à une pression ou à la suite d'un événement traumatisant. Dans d'autres cas cependant, des peurs irrationnelles peuvent se développer sans aucun événement déclenchant.