

# De quoi avons-nous peur ?

## Sommaire

---

<b>Le sens de la peur (article)</b>	<b>2</b>
Éléments d'explication	6
<b>Carte mentale : la peur</b>	<b>7</b>
<b>Descartes : les passions de l'âme (extraits)</b>	<b>7</b>
Éléments d'explication	8
<b>William James : la peur fait-elle agir ? (extrait)</b>	<b>9</b>
Éléments d'explication (carte mentale)	9
<b>La peur des Dieux et de la mort est-elle due à l'ignorance ? (Épicure, extrait)</b>	<b>10</b>
Éléments d'explication	11
<b>Le racisme est-il dû à la peur de l'autre ?</b>	<b>12</b>
Lévi-Strauss : Race et histoire (extrait)	12
Éléments d'explication	12
La xénophobie, une tradition qui se cultive (article)	13
<b>La peur du point de vue de la biologie et de l'évolution (article)</b>	<b>16</b>
<b>La peur du point de vue de la neurologie (article)</b>	<b>18</b>
<b>La peur du point de vue de la politique (article)</b>	<b>20</b>

---

## *Le sens de la peur*

*La peur est une force toujours prête à exercer sa domination sur l'individu ou la société. Pour la maîtriser, il faut d'abord la comprendre. Nous examinerons ici ce sentiment puissant sous certains de ses multiples aspects, y compris son rôle — non négligeable — d'allié de l'homme . . .*

□ L'observation la plus révélatrice jamais faite au sujet de la peur est peut-être celle qu'elle porte toujours sur l'avenir. On n'a pas peur du présent immédiat; on n'a pas peur du passé. On n'a pas peur non plus d'une chose, d'une personne ou d'une situation; nous nous effrayons uniquement de ce que cette chose ou cette personne pourrait faire, ou de ce qui pourrait arriver. On peut craindre qu'une chose soit déjà arrivée, mais là aussi il s'agit de l'avenir, car ce qu'on redoute en réalité c'est de découvrir que l'événement appréhendé s'est produit.

Par définition, la peur est une émotion causée par un danger ou un mal imminent. Elle ne peut donc se confirmer que lorsque les événements ne dépendent pas de ceux qu'elle habite. Comme peu de choses, dans le cours normal de la vie, sont totalement indépendantes de notre volonté, la peur est une condition préalable de notre bien-être et même de notre survie. On craint ce qui pourrait arriver; on s'efforce d'en empêcher la réalisation ou d'en atténuer les conséquences; le plus souvent, l'action préventive a l'effet désiré.

Cela se révèle surtout dans le monde de la nature, où la peur, même si on l'appelle autrement, est partout. Le lièvre fuit devant l'attaque du lynx; l'ours retraite en tremblant à l'approche d'un incendie de forêt. Tout animal, si fort soit-il, a en lui l'instinct de reculer devant le danger. Les lions eux-mêmes doivent parfois se dérober; sinon, il n'y en aurait plus.

Le conducteur qui donne un coup de volant pour éviter une collision, la mère qui saisit son enfant

sur le point de rouler en bas de l'escalier éprouvent tous les deux une peur du même genre. La peur est le grand signal d'alerte de la nature; elle permet à tous les êtres vivants d'éviter de subir un mal.

Mais chez les humains il y a toujours danger que la peur cesse d'être un serviteur utile pour devenir un maître. Elle peut s'emparer d'un esprit, imposer sa domination à un pays tout entier. Elle a le pouvoir de régner sur le monde.

Alors que l'économie des États-Unis paraissait devoir s'écrouler sur la tête des Américains confondus, le président Roosevelt a témoigné d'une vive perception de la puissance illimitée de la peur en disant à ses compatriotes que tout ce qu'ils avaient à craindre était la peur elle-même. La « terreur indéfinissable, aveugle et injustifiée » contre laquelle il mit la population en garde est un bon exemple de la peur — instinct bénéfique — qui se transforme en menace de son propre chef.

Devant la crise de 1929, les gens furent pris de panique. C'est là une manifestation naturelle de la peur que l'on observe souvent dans le monde animal. Mais au lieu de surmonter leur première réaction de panique, comme le ferait un animal, et de faire le nécessaire pour affronter le danger, les hommes glissèrent dans l'inertie désespérée, qui est une marque de lâcheté. La lâcheté est une attitude typiquement humaine issue d'une autre particularité du même genre: l'imagination. Quand l'imagination suit la voie positive, l'homme est rempli de force et de courage. Mais si son action est négative, il devient l'esclave impuissant de la peur.

« Celle-ci ne connaît qu'un seul maître. Il se nomme comprendre. » C'est ainsi qu'une publication américaine désigne un trait fondamental de la nature de la peur. Lorsque les chercheurs médicaux entreprennent de trouver un remède pour guérir une maladie, ils commencent par réunir tout ce qu'on connaît de cette maladie sous tous ses aspects. Il en va ainsi de la peur; ce n'est qu'en s'efforçant d'en comprendre les origines, les symptômes et les effets qu'il est possible de la vaincre.

« La peur vient toujours de l'ignorance », dit Emerson. Cette affirmation est peut-être simpliste, mais elle montre la route à suivre pour comprendre la peur. Elle résulte généralement d'un manque de connaissance ou de réflexion. Songeons, par exemple, aux craintes que nous nous faisons au début de notre existence.

« Maman, j'ai peur dans l'obscurité. Laisse la lumière allumée s'il te plaît. » La première enfance apporte une longue suite de peurs mal connues et sans fondement. Mais une crainte est une crainte, qu'elle ait sa source dans l'esprit ou dans la réalité extérieure. Les parents devraient prendre au sérieux les peurs de leurs enfants et chercher doucement et peu à peu à les calmer.

L'absence même de fondement des craintes enfantines offre l'occasion aux parents d'enseigner à leurs enfants un précepte qu'ils garderont toute leur vie, savoir que la peur n'existe le plus souvent que dans l'imagination. Il est plus facile de montrer à un enfant qu'à toute personne d'un autre âge que, selon le mot de Kipling « de tous les menteurs du monde, les pires sont quelquefois nos propres peurs ».

### *Les parents devraient prendre garde aux phobies naissantes*

Dans l'éducation des enfants, il importe de se rappeler que la peur, comme la maladie, est contagieuse. Dans son excellent ouvrage sur la question, *Comprendre la peur*, Bonaro Overstreet écrit: « ...La peur n'est pas une affaire personnelle, car celui qui en est profondément atteint infectera les autres, l'infection la plus commune étant celle des enfants par les parents. »

Les adultes peureux peuvent donc à leur insu entretenir chez leur progéniture des craintes qui ne seront peut-être jamais surmontées. Sans le faire exprès, les parents peuvent favoriser à un tel point les peurs normales de l'enfance qu'elles se transformeront en phobies débilitantes.

Beaucoup de phobies sont fréquentes chez les enfants. Il est bon que les parents aient conscience des conséquences désastreuses qu'elles peuvent avoir. Le danger, c'est que l'enfant — et plus tard l'adulte — finisse par se cantonner dans un isolement social où naîtront de nouvelles peurs et s'amorcera un cycle de souffrances. Dans les cas extrêmes, les phobiques éprouvent une peur générale de la vie; craignant même de mettre les pieds dehors, ils souffrent mille morts dans leur solitude.

Peu de personnes sont entièrement à l'abri des phobies latentes. Certains évitent les hauteurs, d'autres ont la trouille s'ils sont seuls dans une maison, d'autres encore ont les chiens en aversion. La plupart des gens dominent ces sentiments grâce à leur intelligence, qui leur en montre l'absurdité. Beaucoup sont malheureusement incapables de tenir leurs peurs en bride, même s'ils savent bien tout ce qu'elles ont en fait de déraisonnable.

---

### *La peur se dissimule sous des masques divers*

---

Certaines personnes ont des phobies très bizarres, comme la peur de la laine et la peur du vendredi. Pour ceux qui en souffrent, ces craintes sont d'une intense réalité. Il y a deux choses à noter au sujet des phobies: primo on peut en prendre son parti, secundo elles ne sont pas incurables. Une entreprise de transport aérien offrait jadis un cours pour les personnes que terrifiaient les voyages par air: il consistait à calmer graduellement leurs craintes par des moyens psychologiques jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à entreprendre un vol spécial d'adaptation. La majorité de ceux qui l'ont suivi sont aujourd'hui bien à l'aise dans un avion.

Les phobies ont au moins un mérite, celui de polariser les peurs de leur victime. Ceux qui en sont atteints savent exactement de quoi ils ont peur. Mais bien des gens sont sujets à une forme de peur plus insidieuse, souvent difficile à identifier. Nous en ignorons même parfois la présence, mais elle n'en existe pas moins.

La peur se cache sous des masques divers, notamment la timidité, l'angoisse, la prudence, le conformisme, le faux scepticisme, l'indolence. Sous ces déguisements, la peur flétrit les espérances, détruit l'ambition, freine les progrès et gâche les relations personnelles. C'est, pour emprunter l'expression de Cyril Connolly, un « ennemi prometteur. » Elle dévore la vie.

Une des plus malsaines des craintes subtiles qui s'insinuent aujourd'hui dans l'esprit des hommes de la société occidentale est la peur de l'échec. Elle tente de dominer la personnalité assez tôt dans la vie, parfois même chez les écoliers de première année ou les tout jeunes joueurs des équipes sportives. Avec le temps, elle se manifeste sous diverses formes secondaires: peur de faire des erreurs, peur de blesser les convenances, peur de ses supérieurs professionnels, peur d'être mis à pied et peur d'essayer.

La psychologie démontre que la peur de l'échec résulte souvent de fausses comparaisons avec les autres. L'une des habitudes les plus démoralisantes que l'on puisse avoir est celle de se mesurer avec des personnes qui ont réussi; mais au prix de nombreuses années d'efforts dans leur spécialité. Leur succès est ordinairement le fruit de bien des tâtonnements; elles ne commettent plus d'erreur maintenant parce qu'elles les ont faites auparavant et su les mettre à profit. Elle n'ont pas craint d'échouer et ne se sont pas laissé arrêter par leurs échecs.

### *La puissance de la raison contre la puissance de la peur*

Le principal effet de la peur, quelle qu'elle soit, est l'immobilisation. Les soldats saisis par la peur sur le champ de bataille restent figés, offrant ainsi une meilleure cible à l'ennemi. La peur de l'échec en particulier a une façon propre de paralyser sa victime, puis, comme un ver vorace, de faire sa proie des échecs qu'elle provoque l'un après l'autre. Elle finit ainsi par si bien affaiblir son hôte qu'il sombre dans le désespoir.

Le remède à ce mal, c'est ce que l'investigateur assidu du phénomène de la peur, Ernest Hemingway, appelle le « courage intelligent ». Le courage est une qualité assez généralement mal comprise. Il n'est pas l'absence de la peur, mais une réaction devant celle-ci. Dans le monde de la nature, le

courage que manifestent les animaux pour défendre leur vie est instinctif. L'homme possède aussi cet instinct; mais il peut y ajouter la puissante intelligence dont son espèce est douée.

La force de la raison sert non seulement à raffermir notre courage, mais à retrouver notre courage naturel aux heures où nous avons l'impression de l'avoir perdu. Devant la peur de l'échec, la raison nous dit que cette peur même nous mènera à l'échec, car il faut toujours risquer un échec pour connaître le succès.

Le pouvoir de la raison est l'arme la plus efficace de l'homme contre la puissance de la peur en général. Et, à l'époque actuelle, nous devons opposer la force de notre raison à nos peurs à l'échelon mondial. Les historiens de l'avenir pourraient bien regarder notre âge comme celui du terrorisme, âge où le recours à la peur en tant que moyen d'arriver à des fins politiques est érigé en art.

Les assauts du terrorisme invitent les peuples de tous les pays à garder leur sang-froid, afin de montrer que l'intimidation ne saurait forcer la majorité à accéder aux exigences d'une minorité impitoyable. Les enjeux historiques sont élevés, car la raison doit nous persuader que plus l'opinion publique cédera au terrorisme plus le terrorisme sévira. À ce compte, nous pourrions un jour subir la loi de la mitraillette et des attentats à la bombe.

Sur un plan plus difficilement discernable, il faudra aussi offrir une résistance raisonnée à la peur pour empêcher le progrès de l'humanité de sombrer dans un état d'inertie timorée. La peur se répand sur les funestes effets secondaires de la croissance économique. L'attitude naturelle et courageuse à adopter devant cette menace serait de déterminer ce qu'il y a à craindre de l'extension de la technique et de l'exploitation des ressources, puis de s'attaquer à ces problèmes identifiables.

### *Elle ne peut résister à l'action constructive*

Cela permettrait d'étendre les bienfaits de la croissance économique à un nombre grandissant des habitants de la terre. La réaction de la lâcheté serait de laisser la peur exercer son emprise paralysante sur notre volonté d'activer le progrès de l'espèce humaine. La seule issue possible serait l'auto-neutralisation.

La peur collective a été la cause de certains des plus effroyables chapitres de l'histoire. Comme dans le cas des individus, l'existence de la peur chez une grande foule de personnes peut conduire à l'agression, coup désespéré porté à l'objet de la peur. La peur réciproque des pays entre eux a souvent entraîné la guerre. Entre des mains politiques malfaisantes — comme celles de l'inquisiteur espagnol Toroquemada — la peur collective est devenue l'instrument de la persécution et de la tyrannie. Nous la voyons partout dans le monde actuel. Un groupe racial ou politique en craint un autre, et le groupe qui a peur s'emploie à persécuter et même à anéantir le groupe redouté.

Si la peur, individuelle ou collective, suscite ordinairement des réactions négatives et autodestructives, le contraire est vrai: elle ne peut résister à l'action constructive. Un grand médecin canadien, sir William Osler, a proposé un plan psychologique pour vaincre la peur et trouver la sécurité en concentrant notre action dans le présent.

Considérant que la peur se rapporte toujours à l'avenir, cela semble un bon conseil pour la combattre. Mais il est clair que, pour être en sécurité de jour en jour, nous devons prendre certaines précautions pour assurer notre sécurité dans l'avenir. Et alors faut-il se préparer pour demain? Selon la réponse d'Osler, si nous apportons toute notre énergie, toute notre intelligence et tout notre enthousiasme à accomplir de l'excellent travail aujourd'hui, il n'y aura rien à craindre demain. En d'autres termes, notre action présente engendre la sécurité future.

L'activité constructive, exercée dans toute la mesure de nos talents, est assurément un moyen de défense contre la peur. L'activité exige de la décision, la décision inspire la confiance; la confiance stimule le courage, le courage domine la peur.

### *Se demander de quoi exactement il faut avoir peur*

Mais l'activité ne suffit pas toujours pour chasser la peur une fois qu'elle s'est installée. C'est ici qu'intervient la réflexion. De temps en temps,

chacun de nous ferait bien de se réserver une heure ou deux de tranquillité et de solitude pour se demander: « De quoi exactement dois-je avoir peur? » Il faudrait faire l'inventaire de nos craintes, en nous attachant surtout à celles qui se présentent sous de fausses apparences.

Cela fait, il importe de rechercher quelles sont, parmi nos peurs, celles qui sont imaginaires et celles qui sont réelles. Quelles sont celles qui sont de notre création ou de notre invention et celles qui constituent les salutaires signaux d'alerte répandus dans toute la nature? Combien d'entre elles pouvons-nous affronter avec le courage instinctif de la nature conjugué avec l'immense avantage de l'intelligence humaine. Quelles sont celles dont il est impossible de venir à bout par une action constructive et menée sans retard.

Peut-être découvrirez-vous, par suite de cette analyse, que certaines au moins de vos craintes se sont évaporées sous vos yeux. D'autres se seront dissipées devant votre détermination de faire quelque chose, pourvu que votre action soit immédiate. L'ajournement engendre et intensifie la crainte.

Il n'est pas sans intérêt d'imaginer que, si l'ensemble des gens venaient à identifier les peurs de la société et à les examiner de cette façon, le résultat serait le même. Certaines des craintes de l'avenir se révéleraient illusoires et d'autres légitimes; et l'on pourrait faire le nécessaire pour neutraliser ces dernières.

Il n'est pas possible que les hommes soient un jour affranchis de toute peur ni qu'ils veuillent l'être. Sans son instinctive sonnette d'alarme, ils seraient impuissants à conjurer le danger.

La peur est donc l'allié de l'homme... mais c'est tout au plus un allié sujet à caution. Il est retors et ambitieux, guettant sans cesse l'occasion de s'emparer de nous. Il faut le surveiller de près si l'on veut le tenir à distance et en tirer profit.

Le *Bulletin mensuel* tient à remercier M. Dick Gariepy, président de *Motivation Associates*, de Barre (Massachusetts), pour le concours qu'il a apporté à l'élaboration du présent numéro.

## Éléments d'explication

Cet article d'une revue canadienne (1978) explore les différentes dimensions de la peur à partir de nombreux exemples : la peur dans le monde animal, la panique en 1929 devant la crise économique, la peur de la maladie, la peur de l'obscurité chez l'enfant, les phobies (peur de la hauteur, d'être enfermé, des chiens, etc.), la peur de l'échec, la peur du soldat sur le champ de bataille, la peur du terrorisme, etc.

### Qu'est-ce que la peur ?

La peur est une émotion causée par un danger ou un mal imminent. Elle porte sur l'avenir, et donc sur des idées (nous avons peur de ce qu'une situation peut produire sur nous).

La peur est "le grand signal d'alerte de la nature" : elle a une utilité biologique, elle est utile pour prévenir des situations problématiques. Chez l'animal, c'est un instinct, celui de reculer devant le danger.

Mais chez les humains, la peur est aussi une idée, un effet de l'imagination. Alors qu'elle est utile dans le monde animale, elle peut être nuisible pour l'être humain en devenant maître de nous (individuellement, collectivement) et nous plonger dans l'inertie. Elle s'accompagne de lâcheté, qui n'existe pas dans le monde animal : la lâcheté est un effet de l'imagination (de même que son contraire, le courage) : c'est l'idée qu'il ne servirait rien d'agir pour surmonter un danger.

La peur est contagieuse : au sein de la famille, dans la société. Ces peurs contagieuses sont des phobies (angoisses, peurs irrationnelles). La grande phobie moderne est la peur de l'échec, due à une fausse comparaison aux autres.

Le remède contre la peur est la connaissance : il faut comprendre les origines de nos peurs (Emerson : "La peur vient toujours de l'ignorance").

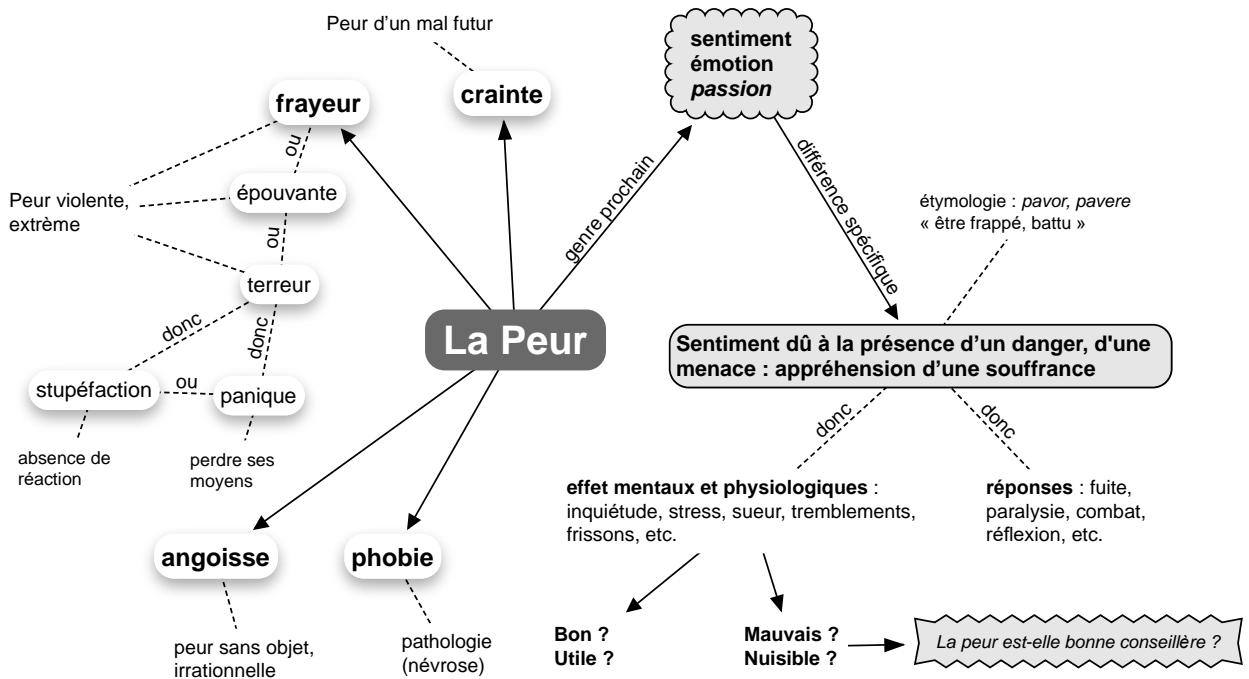
C'est donc la raison qui peut vaincre la peur chez l'être humain.

Chez les animaux, le courage est instinctif ; chez l'homme, la raison vient renforcer le courage instinctif. Exemple : la raison doit vaincre la peur du terrorisme, car cette peur nous pousse à céder aux exigences des terroristes. La raison nous ordonne donc de ne pas avoir peur des attentats terroristes.

La raison permet aussi de distinguer les peurs réelles des peurs imaginaires, et de se guérir des secondes.

L'enjeu de l'usage de la raison chez les êtres humains est primordial, car les peurs sont souvent collectives : le racisme est dû à la peur de l'autre, les guerres sont provoquées par la peur du voisin. C'est donc par la raison commune que ces peurs collectives peuvent être vaincues.

## Carte mentale : la peur



## Descartes : les passions de l'âme (extraits)

« Art. 1. Que ce qui est *passion au regard d'un sujet* est toujours *action à quelque autre égard*.

(...) je considère que tout ce qui se fait ou qui arrive de nouveau est généralement appelé par les philosophes une passion au regard du sujet auquel il arrive, et une action au regard de celui qui fait qu'il arrive. En sorte que, bien que l'agent et le patient soient souvent fort différents, l'action et la passion ne laissent pas d'être toujours une même chose qui a ces deux noms, à raison des deux divers sujets auxquels on la peut rapporter.

*Art. 27. La définition des passions de l'âme.*

Après avoir considéré en quoi les passions de l'âme diffèrent de toutes ses autres pensées, il me semble qu'on peut généralement les définir des perceptions ou des sentiments, ou des émotions de l'âme, qu'on rapporte particulièrement à elle, et qui sont causées, entretenues et fortifiées par quelque mouvement des esprits [« *esprits animaux* » : *une sorte de fluide qui, selon Descartes, permettrait aux corps et à l'âme de communiquer*].

*Art. 40. Quel est le principal effet des passions.*

(...) le principal effet de toutes les passions dans les hommes est qu'elles incitent et disposent leur âme à vouloir les choses auxquelles elles préparent leur corps ; en sorte que le sentiment de la peur l'incite à vouloir fuir, celui de la hardiesse à vouloir combattre, et ainsi des autres.

*Art. 174. De la lâcheté et de la peur.*

La lâcheté est directement opposée au courage, et c'est une langueur ou froideur qui empêche l'âme de se porter à l'exécution des choses qu'elle ferait si elle était exempte de cette passion. Et la peur ou l'épouvante, qui est contraire à la hardiesse, n'est pas seulement une froideur, mais aussi un trouble et un étonnement de l'âme qui lui ôte le pouvoir de résister aux maux qu'elle pense être proches.

Descartes, *Les passions de l'âme* (1649)

## Éléments d'explication

### Articles 1, 27 et 40 :

**A savoir** : pour Descartes, l'humain est un corps (matériel) et une âme (spirituelle), liés par la glande pinéale (organe du cerveau qui permet à l'âme et au corps de communiquer : le corps communique à l'âme par les esprits animaux, et l'âme communique au corps par la volonté).

**Action et passion sont le même événement, mais nommé en fonction qu'il est actif ou passif :**

Action du corps sur l'âme = passion de l'âme

Action de l'âme sur le corps = passion du corps

⇒ Action = quand l'âme (par la volonté) ordonne au corps de faire quelque chose (l'âme agit sur le corps qui est passif : « *C'est décidé, j'arrête de boire !* »)

Passion = quand le corps (par les esprits animaux) ordonne au corps de ressentir quelque chose (le corps agit sur l'âme qui est passive : « *Allez, encore un petit verre !* »).

⇒ passions de l'âme = des sentiments (par exemple : la peur) qui incitent l'âme à faire ce que désire le corps (exemple : fuir).

### Article 174 :

**Quatre passions opposées : lâcheté et peur, courage et hardiesse**

Lâcheté : une passion qui nous empêche d'agir, parce qu'elle rend notre âme languide, froide (sans réaction).

Peur : + fort que la lâcheté : trouble de l'âme qui nous livre au danger (on ne sait pas comment résister au danger qui se présente à nous).

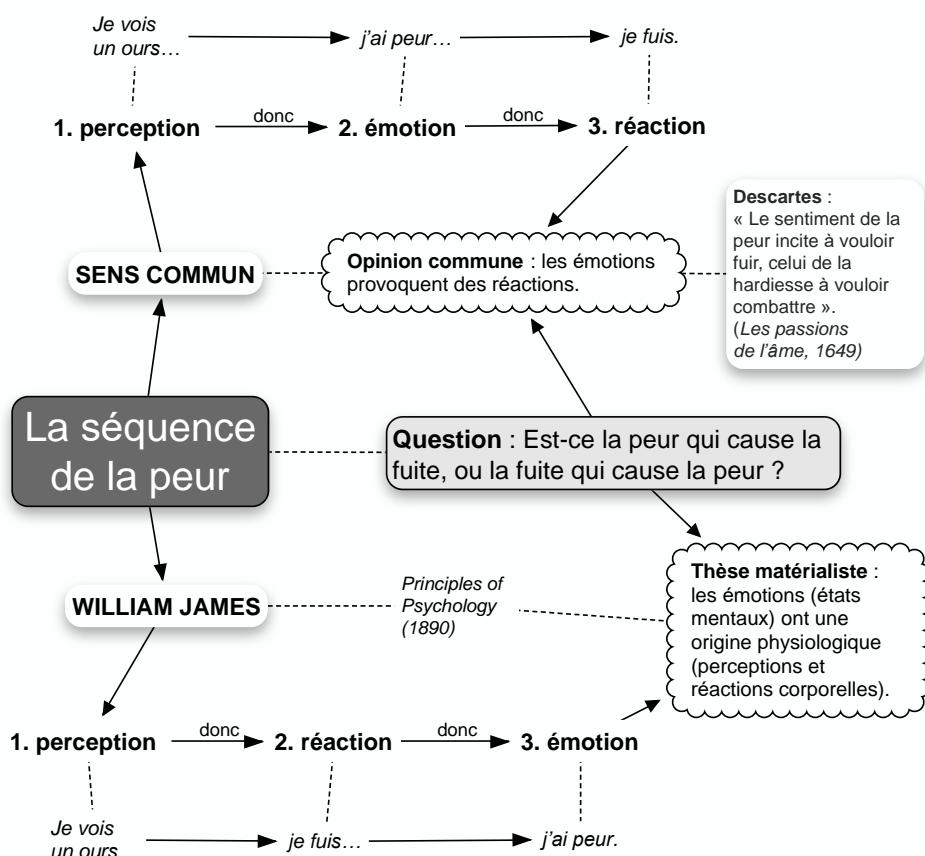
- courage ≠ lâcheté ⇒ courage = passion qui pousse l'âme à réagir devant le danger.
- hardiesse ≠ peur ⇒ hardiesse = agir même si le danger est réel (remarque : c'est une passion qui peut donc être dangereuse).

## William James : la peur fait-elle agir ? (extrait)

« Notre manière naturelle de penser à propos de ces émotions plus grossières est que la perception mentale de certains faits excite l'affection mentale appelée émotion, et que cet état d'esprit suscite une expression corporelle. Ma théorie, au contraire, est que les changements corporels suivent directement la perception du fait excitant et que notre sentir de ces changements lorsqu'ils se produisent EST l'émotion. Le sens commun dit que nous sommes ruinés, sommes désolés et pleurons, que nous rencontrons un ours, sommes effrayés et nous enfuyons, que nous sommes insultés par un rival, sommes furieux et frappons. L'hypothèse défendue ici dit que l'ordre des séquences n'est pas correct, qu'un état mental n'est pas immédiatement induit par l'autre, que des manifestations corporelles doivent d'abord s'intercaler entre eux, et qu'il est plus rationnel d'affirmer que nous nous sentons désolé parce que nous pleurons, furieux parce que nous frappons, et effrayé parce que nous tremblons, et pas que nous pleurons, frappons ou tremblons parce que nous sommes désolé, furieux ou effrayé... cela nous permet de réaliser de manière plus profonde à quel point notre vie mentale est tricotée, au sens le plus strict du terme, avec notre structure corporelle. »

William James, Principes de Psychologie (1950)

### Éléments d'explication (carte mentale)



## La peur des Dieux et de la mort est-elle due à l'ignorance ? (Épicure, extrait)

« Quand on est jeune il ne faut pas remettre à philosopher, et quand on est vieux il ne faut pas se lasser de philosopher. Car jamais il n'est trop tôt ou trop tard pour travailler à la santé de l'âme. Or celui qui dit que l'heure de philosopher n'est pas encore arrivée ou est passée pour lui, ressemble à un homme qui dirait que l'heure d'être heureux n'est pas encore venue pour lui ou qu'elle n'est plus. Le jeune homme et le vieillard doivent donc philosopher l'un et l'autre, celui-ci pour rajeunir au contact du bien, en se remémorant les jours agréables du passé ; celui-là afin d'être, quoique jeune, tranquille comme un ancien en face de l'avenir. Par conséquent il faut méditer sur les causes qui peuvent produire le bonheur puisque, lorsqu'il est à nous, nous avons tout, et que, quand il nous manque, nous faisons tout pour l'avoir.

Attache-toi donc aux enseignements que je n'ai cessé de te donner et que je vais te répéter ; mets-les en pratique et médite-les, convaincu que ce sont là les principes nécessaires pour bien vivre. Commence par te persuader qu'un dieu est un animal immortel et bienheureux, te conformant en cela à l'anticipation du dieu qui est gravée en toi. N'attribue jamais à un dieu rien qui soit en opposition avec l'immortalité ni en désaccord avec la bonté ; mais regarde-le toujours comme possédant tout ce que tu trouveras capable d'assurer son immortalité et sa bonté. Car les dieux existent, attendu que nous connaissons leur existence par une intuition évidente. Mais, quant à leur nature, ils ne sont pas tels que la foule le croit. Et celui-là n'est pas impie qui nie les dieux de la foule, c'est celui qui attribue aux dieux ce que leur prêtent les opinions de la foule. Car les affirmations de la foule sur les dieux ne sont pas des anticipations, mais bien des présomptions fausses. Et ces imaginations fausses font que les dieux sont pour les méchants la source des plus grands maux comme, d'autre part, les opinions vraies sur les dieux font que les dieux sont pour les bons la source des plus grands biens. Mais la multitude, incapable de se déprendre de ce qui est chez elle et à ses yeux le propre de la vertu, n'accepte que des dieux conformes à cet idéal et regarde comme absurde tout ce qui s'en écarte.

Prends l'habitude de penser que la mort n'est rien relativement à nous. Il est en effet de l'essence d'un bien ou d'un mal quelconque d'être senti : or la mort est la privation de toute sensibilité. Par conséquent la connaissance de cette vérité que la mort n'est rien pour nous, nous rend capables de jouir de cette vie mortelle, en supprimant pour nous la perspective d'une durée infinie, et en nous enlevant le désir de l'immortalité. Car il ne reste plus rien à redouter dans la vie, pour qui a vraiment compris que hors de la vie il n'y a rien de redoutable. On prononce donc de vaines paroles quand on soutient que la mort est à craindre, non pas parce qu'elle sera douloureuse étant réalisée, mais parce qu'il est douloureux de l'attendre. Ce serait en effet une crainte vaincante et sans objet que celle qui serait produite par l'attente d'une chose qui, actuelle et réelle, ne cause aucun mal. Ainsi celui de tous les maux qui nous donne le plus d'horreur, la mort n'est rien pour nous, puisque, tant que nous existons nous-mêmes, la mort n'est pas, et que, quand la mort existe, nous ne sommes plus. Donc la mort n'existe ni pour les vivants ni pour les morts, puisqu'elle n'a rien à faire avec les premiers, et que les seconds ne sont plus. Mais la multitude tantôt fuit la mort comme le pire des maux, tantôt l'appelle comme le terme des maux de la vie. Le sage, au contraire, n'implore pas de vivre et il n'a pas peur non plus de ne plus vivre : car la vie ne lui est pas à charge, et il n'estime pas non plus qu'il y ait le moindre mal à ne plus vivre. »

## Éléments d'explication

Épicure est un philosophe hédoniste, qui pense que le bonheur consiste dans le plaisir, mais que tous les plaisirs ne rendent pas heureux : afin d'atteindre le bonheur, il faut se contenter de plaisirs simples, afin de ne pas être inquiété par des désirs difficiles ou impossibles à satisfaire.

Le bonheur est défini par Épicure comme « **ataraxie** » : terme grec qui signifie « **tranquillité de l'âme** » (ou : « **absence de trouble de l'âme** »). Et le malheur, à l'inverse, est le « **trouble de l'âme** » (ou : « **inquiétude** »). Cette inquiétude qui nous rend malheureux est due à des peurs, des craintes.

Dans la « Lettre à Ménécée » (Ménécée est un disciple à qui il écrit une lettre qui résume sa philosophie), Épicure explique en quoi la philosophie peut rendre heureux : philosopher, c'est chercher le savoir, et le savoir, contraire de l'ignorance, permet de se débarrasser des peurs qui nous rendent malheureux.

**La peur est donc, pour Épicure, due à l'ignorance, et elle est la cause du malheur des hommes.**

**La philosophie est une forme de médecine de l'âme, qui guérit nos angoisses.**

Il y a, en nous, quatre grandes peurs qui nous rendent malheureux :

- La peur des Dieux
- La peur de la mort
- La peur de ne pas être heureux
- La peur de souffrir

**Face à ces quatre craintes, Épicure propose un « *Tetrapharmakos* », un « quadruple remède » :**

- Ne crains pas les dieux
- Ne t'inquiète pas de la mort
- Le bonheur est facile à obtenir
- La souffrance est facile à supporter

La lettre à Ménécée justifie ces quatre formules que le disciple doit mémoriser et comprendre. L'extrait, plus haut, explique d'où viennent les deux premières peurs, des Dieux et de la mort, et comment les guérir.

### **1. La peur des Dieux**

- Cause de la peur des Dieux : nous croyons qu'ils nous jugent et nous punissent.
- Remède : nous devons comprendre que les Dieux ne s'intéressent pas aux êtres humains, qu'ils n'interviennent pas dans nos affaires, et donc qu'il ne faut pas les craindre.  
→ argument : *les Dieux sont parfaits, donc parfaitement heureux ; or, s'intéresser aux humains imparfaits les rendraient malheureux ; donc, ils ne s'intéressent pas aux humains*

### **2. La peur de la mort**

- Cause de la peur de la mort : nous craignons de souffrir après la mort.
- Remède : comprendre que la mort n'est rien : elle n'existe pas (c'est-à-dire : elle est la fin définitive de la vie, notre âme ne survit pas à la mort). Après la mort, il n'y a donc aucune sensation possible, donc aucune souffrance possible.  
→ argument matérialiste : *Épicure pense que nous ne sommes que de la matière (l'âme est aussi une partie matérielle de notre corps). Dans la mort, le corps ne ressent donc plus rien.*

## Le racisme est-il dû à la peur de l'autre ?

### Lévi-Strauss : Race et histoire (extrait)

#### L'ethnocentrisme

Et pourtant, il semble que la diversité des cultures soit rarement apparue aux hommes pour ce qu'elle est : un phénomène naturel, résultant des rapports directs ou indirects entre les sociétés ; ils y ont plutôt vu une sorte de monstruosité ou de scandale ; dans ces matières, le progrès de la connaissance n'a pas tellement consisté à dissiper cette illusion au profit d'une vue plus exacte qu'à l'accepter ou à trouver le moyen de s'y résigner.

L'attitude la plus ancienne, et qui repose sans doute sur des fondements psychologiques solides puisqu'elle tend à réapparaître chez chacun de nous quand nous sommes placés dans une situation inattendue, consiste à répudier purement et simplement les formes culturelles : morales, religieuses, sociales, esthétiques, qui sont les plus éloignées de celles auxquelles nous nous identifions. « Habitudes de sauvages », « cela n'est pas de chez nous », « on ne devrait pas permettre cela », etc., autant de réactions grossières qui traduisent ce même frisson, cette même répulsion, en présence de manières de vivre, de croire ou de penser qui nous sont étrangères. Ainsi l'Antiquité confondait-elle tout ce qui ne participait pas de la culture grecque (puis gréco-romaine) sous le même nom de barbare ; la civilisation occidentale a ensuite utilisé le terme de sauvage dans le même sens. Or derrière ces épithètes se dissimule un même jugement : il est probable que le mot barbare se réfère étymologiquement à la confusion et à l'inarticulation du chant des oiseaux, opposées à la valeur signifiante du langage humain ; et sauvage, qui veut dire « de la forêt », évoque aussi un genre de vie animal, par opposition à la culture humaine. Dans les deux cas, on refuse d'admettre le fait même de la diversité culturelle ; on préfère rejeter hors de la culture, dans la nature, tout ce qui ne se conforme pas à la norme sous laquelle on vit.

Claude Lévi-Strauss, *Race et histoire* (1952)

#### Éléments d'explication

Dans « *Race et histoire* » (une commande de l'UNESCO qui veut éditer des brochures contre le racisme), Lévi-Strauss (ethnologue) réfute les thèses racialistes de Gobineau sur l'inégalité des races et le danger du métissage. Lévi-Strauss défend la diversité des cultures humaines et montre que le racisme est un phénomène universel, dû à l'ignorance, à l'incompréhension des coutumes de l'autre, mais aussi de sa langue.

Dans l'extrait plus haut, Lévi-Strauss montre que le racisme est une « attitude ancienne » de rejet des coutumes des autres (morales, religieuses, esthétiques, sociales).

Ce rejet est intellectuel, mais aussi charnel, physique.

1. **Rejet intellectuel.** Traiter l'autre de sauvage ou de barbare, c'est l'exclure de l'humanité, le considérer comme un animal. « Sauvage » signifie « qui habite la forêt » (*silva* = forêt en latin). « Barbare » vient du grec *barbaroi* : être qui ne parle pas, qui émet des cris, ou qui gazouille comme un oiseau. Le Barbare ne possède pas la *parole*, et n'est donc pas doté de *raison*, faculté qui permet de comprendre le monde.
2. **Rejet charnel.** L'intérêt de cet extrait est de montrer que le racisme est en réalité une réaction charnelle, corporelle, émotionnelle, qui se traduit intellectuellement par des discours. Le racisme est un « frisson », une « répulsion » devant la différence, et les discours racistes justifient a posteriori cette réaction.

**Nous pouvons donc expliquer ce rejet comme une peur de la différence : nous craignons les manières de vivre et coutumes différentes.**

## La xénophobie, une tradition qui se cultive (article)

En complément du texte de Lévi-Strauss, cet article vous permettra de comprendre les mécanismes de la xénophobie (peur [phobie] de l'étranger [xéno]).

20

dossier | peur

# LA XÉNOPHOBIE, UNE TRADITION QUI SE CULTIVE

Principal cheval de bataille de la droite populiste depuis quelques années, la peur de l'étranger n'a rien d'une nouveauté dans l'espace public suisse. Au même titre que la peur du chômage ou de la drogue, elle fait partie des grandes thématiques qui cristallisent depuis un siècle au moins les craintes de la population

Publiés en août dernier, le 5<sup>e</sup> baromètre électoral réalisé par l'Institut gfs.bern pour le compte de la Société suisse de radiotélévision (SRG SSR) montre que la migration a retrouvé sa place en tête des préoccupations politiques les plus urgentes des Suisses pour la première fois depuis la catastrophe nucléaire survenue au mois de mars à Fukushima. Plus qu'une nouveauté, ce résultat – qui ne coïncide pas forcément avec ceux du «baromètre de la peur» publiés par l'Institut gfs.zurich, lire ci-contre) – constitue un retour à la normale dans un pays où la peur de l'étranger occupe une place prépondérante dans l'espace public depuis un siècle au moins. Analyse avec Sandro Cattacin, professeur au Département de sociologie de la Faculté des sciences économiques et sociales et auteur de plusieurs études sur le comportement civique de nos concitoyens.

### LA PEUR, ÇA S'APPREND

«La peur est un réflexe tout à fait normal que l'on retrouve dans toutes les sociétés», explique le sociologue. A un moment donné, dans un contexte donné, certaines choses suscitent de l'angoisse alors qu'elles semblent anodines dans une autre situation. Mais dans tous les cas, ces peurs reposent sur un système de représentation construit et donc sur un processus d'apprentissage. Dans le cas de la Suisse, historiquement, on peut distinguer trois grandes thématiques qui ont durablement cristallisé les craintes de la population et qui sont revenues sur le devant de la scène avec plus ou moins d'intensité selon les époques: le chômage, la drogue et, bien sûr, l'immigration. La première et la dernière ayant pour objet central la peur de l'étranger, tandis que la deuxième fait plutôt figure de contre-exemple.»

Concomitante du développement des sociétés industrielles, la hantise liée à la possi-

bilité de perdre son emploi a longtemps été canalisée par la série d'accords bipartites de prévention des conflits sociaux conclus dans presque tous les domaines économiques et connus sous le nom de «Paix du travail». Evitant de trop grandes crispations entre syndicats et patronats, le système s'est montré formidablement efficace pour tranquilliser les citoyens jusqu'à la crise économique du milieu des années 1970 qui marque un retour en force de la peur du chômage dans le pays.

Les accords passés entre le patronat et les syndicats restant l'apanage de la main-d'œuvre indigène, ce sont dès lors les étrangers, par le biais du statut de saisonnier, ainsi que les femmes, qui sont renvoyées aux fourneaux, qui joueront le rôle de soupe.

«Compte tenu de la libéralisation croissante de l'économie et de la mondialisation, la peur de perdre son emploi revient depuis de manière cyclique, commente Sandro Cattacin. Il est à nouveau très fort depuis quelques années, notamment dans le secteur de la banque et des assurances où les mesures de performances continues qui ont été mises en place ont instauré un climat détestable, le collègue d'hier étant devenu un concurrent en puissance.»

### «LE PROBLÈME, C'EST L'ÉTRANGER»

Facile à instrumentaliser, cette peur est exploitée des deux côtés de l'échiquier politique. Pour les populistes de droite, cette tension sur le marché du travail est due au processus d'intégration européenne qui permet à toujours plus d'étrangers de trouver un emploi à l'intérieur de nos frontières. Les tribuns de gauche, quant à eux, montrent du doigt un patronat irresponsable et militant pour une augmentation des mesures d'accompagnement des bilatérales permettant d'éviter le dumping salarial afin de mieux protéger la main-d'œuvre



Campus N° 105

nationale. «Derrière ces deux types d'argumentation se cache le même raisonnement, résume Sandro Cattacin: l'idée que le problème, c'est l'étranger»

Une thématique qui, depuis des décennies, a largement été exploitée par les extrémistes de tous bords. «La xénophobie fait partie du paysage politique suisse depuis un siècle au moins, poursuit le sociologue. Elle s'est construite par étapes au cours d'un long processus d'apprentissage qui s'est institutionnalisé et qui n'a cessé d'être reproduit depuis. Si bien que cette peur de l'étranger est aujourd'hui massivement installée dans les esprits.»

Ce processus de stigmatisation de l'autre commence à se cristalliser dès les années 1910. A la suite du grand débat que connaît le

«La xénophobie fait partie du paysage politique suisse depuis un siècle au moins. Si bien qu'elle est aujourd'hui massivement installée dans les esprits»

pays sur le thème de la surpopulation étrangère (Überfremdung), des mesures légales sont prises afin de se prémunir contre le danger que représentent les migrants politiques. Même si ce sont alors les Bolcheviques et les réfugiés politiques de gauche venant de l'Italie et de l'Allemagne qui se trouvent dans le collimateur du législateur, ces lois seront ensuite appliquées successivement à tous les migrants de l'après-guerre susceptibles de sympathie pour les idées communistes.

Perdant de son acuité durant la Seconde Guerre mondiale, le sujet revient en force au début des années 1960, après l'arrivée massive de travailleurs italiens. Issus de régions pauvres et majoritairement agricoles, ne parlant pas la langue de leur pays d'accueil et vivant entassés dans des baraquements ou des casernes, les nouveaux venus suscitent incompréhension et inquiétude au sein de la population autochtone. Et se voient bientôt accusés de tous les maux.

«Dans le discours qui se développe alors, le travailleur étranger est non seulement considéré comme une menace économique mais également comme un danger pour la santé publique ou la paix des ménages, précise Sandro Cattacin. En témoigne notamment cette affiche de l'Action nationale montrant un Suisse partant au service militaire pendant qu'un Italien attend sa femme à la sortie de la caserne.»

#### AU PAYS DE «L'EXCELLENTE MÉDIOCITÉ»

Au cours des années 1970, le parti de James Schwarzenbach franchit un pas supplémentaire en dénonçant les ravages écologiques causés par la présence étrangère en Suisse. Selon cette lecture, l'étranger est en effet le principal responsable de l'industrialisation du pays. Si on construit des routes et des immeubles qui dénaturent le paysage, c'est à cause d'eux, argumente le leader zurichois. Et si les villes deviennent de plus en plus inhabitables, c'est également la faute de ces populations peu éduquées dont le style de vie est incompatible avec celui des Suisses.

A cette longue série de griefs contre la population étrangère, il faut encore en ajouter un, apparu plus récemment. Comme le montrent différentes études d'opinion, depuis quelques années beaucoup de citoyens suisses ont en effet le sentiment d'être systématiquement dépassés sur le plan professionnel par des étrangers. «Le système scolaire ►

Partisans de l'initiative «contre l'emprise étrangère» lancée par l'Action nationale de James Schwarzenbach et refusée le 7 juin 1970 par 54% de la population.



Université de Genève



Le «Platzspitz» de Zurich au début des années 1990.

suisse produit de l'excellente médiocrité, observe Sandro Cattacin. *A la fin de la formation obligatoire, le niveau général est très bon, mais il n'y a pas de place pour l'excellence. Il n'existe aucune structure à même de faire fructifier les talents des élèves les plus doués. Conséquence: si les Suisses sont bien représentés dans les étages supérieurs de l'économie, ils sont très peu nombreux parmi les top managers, ce qui nourrit un important sentiment de frustration. C'est un problème bien réel qu'il faudrait sans doute prendre plus au sérieux.»*

A cet égard, le chemin suivi en matière de politique de la drogue est exemplaire. Durant les années 1980, la préoccupation numéro un des Suisses sur le plan politique est en effet la lutte contre la toxicomanie. C'est l'époque des scènes ouvertes et des reportages choc montrant des toxicomanes en train de se piquer à la vue de tous sur le «Platzspitz» de Zurich.

Sans doute consciente de l'impact très négatif que ces images peuvent avoir tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du pays, la classe politique joue alors la carte du pragmatisme. Des débats, des conférences, des manifestations sont organisés dans tout le pays afin que chaque citoyen puisse se faire une opinion sur le sujet. Une série de mesures politiques très avant-gardistes sont également développées à Zurich et à Berne avant d'être reprises au niveau national. Enfin, on se donne les moyens de vérifier le résultat de ces politiques par le biais d'un gigantesque appareil d'évaluation. Il est ainsi possible de montrer clairement à

une population plutôt réticente les bénéfices liés à la distribution contrôlée d'héroïne, par exemple. Toutes ces mesures aboutissent à un compromis historique à la fin des années 1990, avec l'introduction de la politique des quatre piliers. Si bien que, même si quelques reculs ont été opérés, on parle depuis de «modèle suisse» dans ce domaine.

*«A mes yeux, l'enseignement majeur à tirer de cette expérience, c'est le rôle essentiel que jouent l'échange et la confrontation lorsqu'il s'agit de dépasser ce qui nous effraie, commente Sandro Cattacin. Comme le montre la théorie de contact développée par le psychologue américain Gordon Willard Allport en 1951 et dont la pertinence a maintes fois été démontrée depuis, il est plus aisé de dépasser ses appréhensions lorsqu'on se trouve dans une situation de confiance. Ramené à la question de l'immigration, cela signifie que tout ce qui favorise les échanges interculturels (fêtes, musées, animations artistiques...) permet de réduire la peur. De ce point de vue, si l'on regarde ce qui se passe aujourd'hui dans les quartiers encore vivants des centres urbains, il y a quelques raisons d'être optimiste. On y constate en effet l'apparition de nouvelles formes de mixité qui démontrent quotidiennement les bénéfices qu'il y a pour une société à surmonter ses peurs en termes d'innovation sociale, politique et économique. C'est d'autant plus encourageant qu'à l'heure actuelle et demain sans doute plus encore, toutes les grandes décisions se prennent au niveau des villes et non plus à l'échelle nationale.»* ■

## Dans la tête des jeunes suisses

Après avoir mis au point en 2006 un instrument permettant d'évaluer le racisme et la xénophobie en Suisse pour le compte de la Confédération, Sandro Cattacin, professeur au Département de sociologie de la Faculté des sciences économiques et sociales, s'apprête à plonger dans la tête de nos jeunes concitoyens. En collaboration avec trois collègues de Berne, Zurich et Zug (les professeurs Thomas Abel, Urs Moser et Stephan Huber), il a développé un système de monitorage visant à décrire l'état de santé physique, mais aussi social et politique de la jeunesse helvétique. Les résultats de la première volée de questionnaires, distribués à 40 000 recrues, sont attendus pour janvier, l'étude devant ensuite être reconduite tous les quatre ans.

*«Grâce à cet outil, nous pourrons notamment travailler pour la première fois sur les relations qui peuvent exister entre le sport, l'école et les activités politiques, commente le professeur. Mais cette démarche prendra tout son sens dans une vingtaine d'années, lorsqu'on disposera d'un peu de recul. En Allemagne, où ce type d'étude existe depuis 1953, on s'est ainsi aperçu, par exemple, que l'horizon temporel d'un jeune était passé de trente ans à la fin des années 1970 à dix-huit mois aujourd'hui. On est donc passé d'un monde dans lequel on prévoyait d'avoir +une famille, un travail et une maison à un monde dans lequel on sait tout juste quelles études on souhaiterait terminer.»*

## La peur du point de vue de la biologie et de l'évolution (article)

### Ressorts (darwiniens) de la trouille (article de Philosophie Magazine)

Adrien Barton, Septembre 2012

Pour la psychologie évolutionniste, nous héritons d'un sens du danger qui, jusqu'ici, nous a été plutôt profitable. C'est toujours le cas, mais moins, car les périls des mégapoles ne sont plus ceux de la jungle. Et si l'on s'éduquait aux nouvelles menaces ?

**Tous les jours, je prends ma voiture pour aller au travail. Je fume un paquet de cigarettes et bois une demi-bouteille de vin. Je ne mets jamais de crème solaire, ça colle aux mains.** Mais je suis prudent, car le monde extérieur me fait un peu peur... Je garde une arme à feu à domicile – on ne sait jamais, un cambrioleur pourrait s'introduire chez moi. J'évite autant que possible de prendre l'avion (j'ai une boule d'angoisse au moment du décollage), surtout depuis le 11 septembre 2001. Je ne voudrais pas habiter à côté d'une centrale nucléaire, et j'évite de manger des produits qui contiennent de l'aspartame. Qui suis-je ? Rien qu'un homme comme les autres, un *Homo sapiens phobicus* contemporain.

L'être humain raisonne de manière bien particulière face au risque, comme l'a montré la psychologie contemporaine, et notamment le scientifique américain Paul Slovic et son équipe du laboratoire *Decision Research*, dans l'Oregon. Ces chercheurs sont arrivés à définir les lois générales qui régissent nos craintes, en se fondant sur des expériences menées sur des échantillons de population et sur des statistiques. Incompréhensible, la trouille ? Pas du tout. Elle a des ressorts très bien réglés. Ainsi, nous avons moins peur des dangers que nous contrôlons – avoir une arme à feu chez soi – que de ceux contre lesquels nous ne pouvons rien – se faire cambrioler. Nous avons également moins peur des dangers naturels – le cancer de la peau dû au soleil – que des dangers dont la cause est l'homme – les hypothétiques risques liés à la consommation d'aspartame. Nous craignons moins les dangers dont les effets se manifestent sur le long terme – fumer – que ceux dont les effets sont immédiats – une explosion nucléaire. Enfin, à nombre de victimes égal, un danger est jugé moins important s'il concerne un petit nombre de victimes régulièrement – les accidents de voiture – plutôt qu'un grand nombre de victimes exceptionnellement – les accidents d'avions. C'est pourquoi on qualifie ce dernier type de menaces de « risques terrifiants » (*dread risks*, en anglais).

« Nos peurs reposent sur des mécanismes parfaitement adaptés... à l'aube de l'histoire. Nous fuyons le danger visible »

Le problème est que ces jugements ne reposent pas sur une évaluation objective des risques réels. Ainsi, les statistiques nous enseignent, par exemple, qu'une arme dans une maison a 22 fois plus de chances de blesser un de ses habitants, qu'un intrus y pénétrant par effraction. De même, un vol transatlantique se révèle aussi peu dangereux qu'un trajet de vingt kilomètres en voiture. Il est donc plus risqué de prendre son automobile pour aller à l'aéroport que de monter à bord d'un vol *low cost*. Même à notre époque troublée, il n'y a guère de raison de s'inquiéter : le scientifique David G. Myers a calculé que les terroristes devraient détourner au moins cinquante avions par an – en tuant à chaque fois l'ensemble de leurs occupants – pour que l'avion devienne un moyen de transport plus dangereux que la conduite en voiture sur une même distance.

Si les peurs humaines sont injustifiées, d'où viennent-elles ? Là encore, les scientifiques contemporains proposent des explications déroutantes. Selon la psychologie évolutionniste, nos peurs reposent sur des mécanismes parfaitement adaptés... à l'aube de l'Histoire. Nous sommes programmés pour fuir le danger visible et évident. Face à un ours agressif, celui qui commencera par calculer la probabilité de se faire attaquer afin de déterminer l'action optimale se retrouvera décapité avant d'avoir pu ébaucher un seul geste. Celui qui a peur, lui, se réfugiera en lieu sûr. Dans l'environnement primitif, la peur augmentait les chances de survie. La théorie de l'évolution expliquerait alors que cette capacité à avoir peur ait été transmise de génération en génération : les individus imperméables à cette émotion seraient tout simplement morts avant d'avoir pu procréer. Mais pourquoi craignons-nous plus certains dangers que d'autres ? Revenons sur l'exemple des « risques terrifiants ». La peur prononcée qu'ils nous inspirent pouvait s'avérer rationnelle dans un environnement hostile, pour une humanité émergeante se limitant à un nombre restreint de petites tribus. Un risque qui emporte un nombre important d'individus d'un seul coup aurait alors pu signifier l'extinction du groupe, voire de l'espèce. A contrario, un risque qui fait le même nombre de victimes, mais régulièrement réparties dans le temps, représentait une menace bien moindre pour la survie du groupe.

La peur reste d'ailleurs parfois bénéfique dans notre monde actuel : j'ai peur de l'accident de voiture, donc je réduis ma vitesse ; j'ai peur du sida, donc j'utilise un préservatif ; j'ai peur de me faire agresser, donc j'évite les quartiers dangereux... Mais nos sociétés sont devenues si complexes et les risques ont tellement changé de nature, que nos peurs sont parfois mauvaises conseillères. Aujourd'hui, cette émotion est parfois adaptée, notamment dans deux types de situations : celles qui sont trop complexes à analyser, mais aussi celles qui requièrent une action très rapide... Lorsque nous n'avons pas le temps ou les capacités d'exercer notre raison, la peur se révèle être une bonne « heuristique », un bon moteur de décision et d'action – au sens que le psychologue allemand Gerd Gigerenzer et son équipe de l'institut Max-Planck pour le développement humain à Berlin ont donné à ce terme (*lire encadré ci-contre*). Plutôt que d'entreprendre un raisonnement élaboré, la peur nous enjoint à un comportement simple, rapidement applicable et parfois adapté (la fuite, la prévention, etc.).

Parfois, mais pas toujours. Notre environnement contemporain diffère significativement de celui dans lequel nous avons évolué. Pensons aux bousculades meurtrières lors de paniques générales, comme à Bagdad en 2005, lorsque des centaines de pèlerins sont morts noyés après qu'une rumeur d'attaque kamikaze les a incités à se jeter dans le fleuve... Dans une foule, la panique crée plus de mal qu'autre chose. Par ailleurs, la peur latente générée par le terrorisme tue bel et bien : comme l'a estimé Gerd Gigerenzer dans un raisonnement apparemment paradoxal, il y a eu plus de morts supplémentaires (en comparaison des années antérieures) par accidents de voiture aux États-Unis dans les douze mois suivant les attentats du 11 Septembre que de victimes dans les quatre avions détournés. Parce que les gens ont eu tendance à prendre davantage la voiture que l'avion, quand celle-ci est moins sûre.

Mais il est temps d'en revenir à moi, *Homo sapiens phobicus* tout désorienté. Après la découverte de ces études, j'ai donc décidé de prendre de bonnes résolutions. Dorénavant, je préfère prendre les transports en commun pour aller au travail, je choisis de limiter ma consommation d'alcool et de tabac, j'ai la ferme intention de me débarrasser de mon arme à feu et de me protéger du soleil. Cela ne m'empêchera pas d'avoir quand même un peu peur au moment du décollage de l'avion et de regarder d'un œil inquiet les centrales nucléaires...

## Fausses alertes!

Chercheur en psychologie, **Gerd Gigerenzer** codirige l'institut Max-Planck pour le développement humain, à Berlin. Il vient de créer le Harding Center for Risk Literacy. Objectif : améliorer la communication et promouvoir une pédagogie scolaire du risque dans les sociétés modernes. Auteur de *Penser le risque. Apprendre à vivre dans l'incertitude* (éditions Markus Haller), il nous livre trois exemples édifiants d'une mauvaise adaptation aux dangers nouveaux.

### 1 / La statisticophobie

L'une des causes importantes de la peur, et qui reste pourtant peu discutée, est l'innumérisme – la difficulté à comprendre les données statistiques. Un exemple éloquent s'est produit en 1995, avec l'arrivée sur le marché des pilules contraceptives de troisième génération. La presse a alors expliqué que ces pilules augmentaient le risque de thrombose de 100 % par rapport aux anciennes. De nombreuses femmes ont arrêté de prendre la pilule, ce qui a entraîné une augmentation du nombre de grossesses non désirées, et donc d'avortements. Que signifie cette statistique ? En moyenne, sur 7 000 femmes qui prenaient la pilule d'ancienne génération, l'une d'entre elles avait une thrombose ; ce chiffre passe à 2 femmes sur 7 000 prenant la pilule de nouvelle génération. Les 100 % d'augmentation du risque relative correspondent à une augmentation du risque absolue de 1 à 2 femmes sur 7 000. Si les statistiques avaient été présentées ainsi, les effets auraient certainement été moindres. Les femmes ont été manipulées et ont perdu confiance en la pilule. Cela a été rendu possible par un manque d'entraînement à la compréhension des statistiques, soit l'innumérisme.

### 2 / Les morts cachés du 11 Septembre

La peur des « risques terrifiants » fournit un exemple de peur dangereuse. Après le 11 septembre 2001, de nombreuses personnes ont arrêté de prendre l'avion et ont opté pour la voiture lorsqu'ils avaient de longs trajets à parcourir. En examinant les statistiques d'accidents de la route aux États-Unis sur les douze mois ayant suivi les attentats, on remarque une augmentation d'environ 1 500 morts par rapport aux années précédentes, sur la même période. 1 500 personnes sont mortes alors qu'elles tentaient d'éviter le risque de prendre l'avion ; un nombre à mettre en balance avec les 266 personnes décédées dans les quatre avions du 11 Septembre. C'est ce qui s'appelle tomber de Charybde en Scylla.

### 3 / Le serpent et la prise de courant

L'évolution a prédisposé l'humanité à avoir peur de certains objets à partir d'un petit nombre d'observations. Par exemple, si un enfant voit un adulte avoir peur d'un serpent, il peut acquérir immédiatement cette peur. En revanche, s'il est témoin d'une scène dans laquelle un adulte est effrayé par une prise de courant, il ne développera pas pour autant de crainte par rapport à cette dernière. Et pourtant, les prises de courant sont bien plus dangereuses pour les enfants dans nos sociétés que les serpents. La peur se focalise souvent sur des objets qui ont été dangereux autrefois, mais qui ne sont plus forcément les plus menaçants aujourd'hui.

# LES CIRCUITS DE LA PEUR

---

**La crainte emprunte de nombreuses voies neuronales dans le cerveau. L'amygdale représente un centre essentiel dans ce réseau. Elle est d'ailleurs capable de générer une réponse physiologique à un danger avant même que celui-ci ne soit perçu conscientement**

La peur se fraye plusieurs chemins dans le cerveau, mais tous passent par l'amygdale. L'activité de cette petite région située dans une partie interne du cerveau (au sein des régions limbiques du lobe temporal) est en effet étroitement liée au sentiment de crainte, notamment par le fait qu'elle est le siège de la mémoire émotionnelle. L'amygdale ne renferme pas une plus grande densité de neurones que les autres régions cérébrales. Mais elle a la particularité d'être celle qui possède le plus de connexions avec le reste du cerveau. En d'autres termes, elle peut recevoir beaucoup d'informations rapidement ou agir sur un nombre particulièrement grand de zones du système nerveux central.

«A l'heure actuelle, les neuroscientifiques connaissent bien les circuits de la peur dans le cerveau, explique Patrik Vuilleumier, professeur au Département des neurosciences fondamentales de la Faculté de médecine. Nous savons quelles aires sont mobilisées, nous connaissons l'enchaînement des réactions, les changements moléculaires qui interviennent, etc. L'amygdale représente une sorte de nœud central dans le circuit neuronal de la peur. C'est là en effet qu'est établie et gardée en mémoire l'association entre un stimulus extérieur et sa connotation positive ou négative.»

## ESSENTIELLE À LA SURVIE

Souvent, une seule expérience de peur suffit pour imprimer durablement le lien entre l'événement et sa signification dangereuse. Par la suite, à chaque fois que le même stimulus se représentera, l'individu manifestera une réaction initiale d'effroi. Cela montre à quel point la peur est une émotion essentielle à la survie: Il vaut en effet mieux sursauter une fois de trop – même à tort – face à un danger potentiel et l'éviter, plutôt que de prendre le risque de ne pas réagir suffisamment vite

face à une véritable menace. Et de laisser éventuellement passer sa chance de survie.

«Un exemple de cet apprentissage amygdalien de la peur est le conditionnement pavlovien, précise Patrik Vuilleumier. Il est relativement aisément d'associer un stimulus, même anodin, à un sentiment de crainte. On peut ainsi soumettre un animal à un tintement de cloche et, simultanément, à une décharge électrique douloureuse. La fois suivante, lorsque la bête entend pour nouveau la cloche, il manifeste immédiatement tous les symptômes de la peur, même en l'absence de choc électrique: immobilité, dilatation pupillaire, accélération cardiaque, sudation... On peut conditionner de la même manière, quoique moins brutalement, l'être humain.»

Dans ce dernier cas, il n'est d'ailleurs pas indispensable de soumettre la personne à un quelconque traitement physique, auditif ou visuel «désagréable» (bien que cela se fasse dans certaines expériences). Il suffit en effet

d'exposer un sujet à un visage exprimant la peur pour que certaines régions de son cerveau, dont l'amygdale, se mettent dans un état d'activation équivalent, par une sorte de mimétisme ou d'empathie inscrite dans les processus de reconnaissance des émotions.

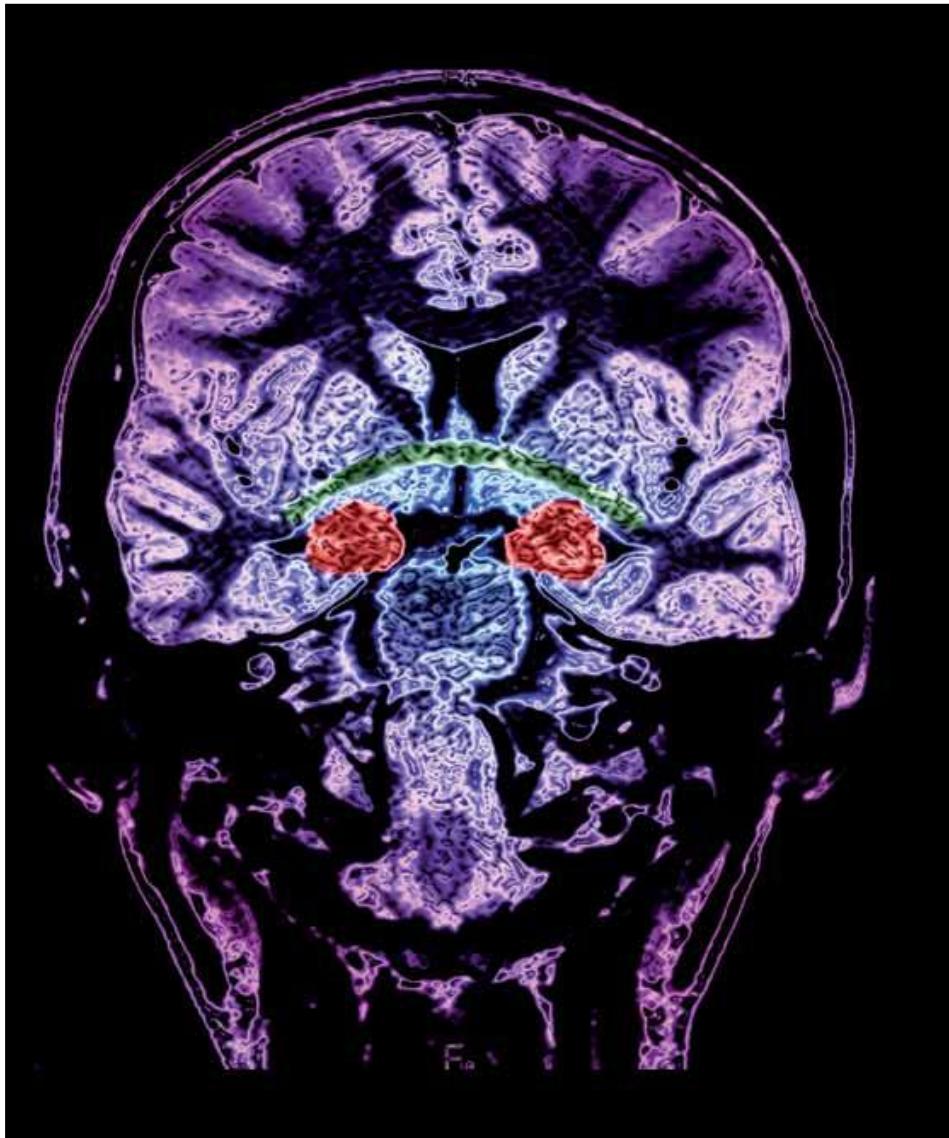
«Les signaux mesurés notamment au niveau de l'amygdale ne sont pas aussi forts avec des visages ou des images (une gueule de loup ouverte et écumante par exemple), que si l'on expose l'individu à de véritables sensations déplaisantes, note Patrik Vuilleumier. Mais ils sont parfaitement fiables et cette méthode est largement utilisée dans les études en neurosciences.»

## CRAINTE INSTRUIRE

La complexité particulièrement grande du cerveau humain permet même parfois de se passer de toute stimulation sensorielle externe. Chez l'homme, la peur peut en effet être instruite, l'imagination faisant le reste du travail. Le fait d'affirmer que tel chien est méchant, par exemple, suffit souvent à faire naître une appréhension alors même que la bête ne manifeste aucun comportement agressif. Et, à force de répéter la même assertion, le lien finit par s'établir durablement dans l'amygdale. «Des études ont pu montrer une similarité dans la réponse cérébrale lorsqu'on expose un sujet à un visage exprimant la peur ou qu'on l'instruit verbalement d'un danger spécifique», précise Patrik Vuilleumier.

C'est très probablement pour cette raison que les affiches politiques caricaturant les étrangers sous des traits stéréotypés et dans des postures menaçantes atteignent si efficacement leur cible. A force d'être exposée de manière répétitive à l'association étranger avec une représentation de la peur, une partie du public finit par inscrire cette phobie au plus profond de son cerveau, comme une forme de conditionnement. «Certaines ex-

A force d'être exposée à l'association étranger et peur, une partie du public inscrit cette phobie au plus profond de son cerveau



KEystone

Cette image prise à l'aide d'un scanner IRM montre en rouge les amygdales, des régions voisines de l'hippocampe.

On a longtemps cru que les stimuli terrifiants appris au cours de la vie sont inscrits de manière indélébile dans la mémoire de l'amygdale. La réalité semble toutefois un peu plus complexe. «La trace initiale d'une peur vécue n'est peut-être jamais totalement effacée des neurones», précise Patrik Vuilleumier. Mais il est possible de réaliser un nouvel apprentissage qui atténue la réponse de peur que déclenche l'amygdale à certains stimuli.»

Une des méthodes consiste à confronter le sujet à une association systématique du stimulus en question avec des images neutres, une technique utilisée en psychologie cognitive et comportementale. Petit à petit, les connexions neuronales de l'amygdale sont ainsi modulées. Mais le traitement est fragile. Il suffit en effet d'une seule réactivation du lien pour que la peur remonte à son intensité maximale.

Cela dit, il existe un autre phénomène, appelé la reconsolidation, qui pourrait être à même d'effacer certaines peurs mémorisées dans l'amygdale et qui s'avèrent pathologiques (phobie, traumatisme, etc.). En effet, lorsqu'on confronte une nouvelle fois un individu à une peur qu'il a déjà vécue dans le passé, les connexions neuronales associées qui sont alors réactivées redeviennent durant un moment plastiques, c'est-à-dire modelables. En principe, après la deuxième exposition, la connexion se raffermira davantage. Mais l'idée de certains neuroscientifiques serait d'agir à ce moment-là avec des médicaments ou une approche cognitive, pour défaire le lien, le remplacer avec une nouvelle association, et soigner ainsi la peur pathologique. ■

périences ont bien réussi à associer un sentiment aversif à la vision d'objets banals, comme une tasse de thé, rappelle le neurobiologiste. Parvenir au même résultat avec d'autres concepts n'est donc pas incroyable.»

Si l'amygdale reçoit et traite en primeur toutes les sensations visuelles, tactiles, auditives et olfactives transmises par l'organisme, elle est également capable d'agir sur l'organisme de différentes manières. Ainsi, en cas de danger, elle déclenche la réponse physiologique de la peur, bien connue des scientifiques. Ces réactions interrompent toutes les autres tâches que le cerveau est en train de réaliser à ce moment. Par des voies communiquant directement avec le tronc cérébral, l'amygdale provoque par exemple une subite immobilité, comme pour passer inaperçu. Le battement du cœur s'accélère, préparant un éventuel effort physique pour fuir ou se battre. Les pupilles se dilatent, pour mieux voir. Chez l'animal, le poil se hérisse afin de paraître plus grand. Le système moteur est même mis à contribution pour esquisser un mouvement de défense.

Grâce à une sorte de raccourci neuronal, la vitesse d'action du circuit de la peur, une fois qu'il est mobilisé, dépasse celle de la prise de conscience d'un événement dangereux. L'amygdale a déjà «vu» le danger et activé une réaction physique avant que le cortex cérébral, siège de la conscience, ne soit activé.

#### RÉPONSE IMMÉDIATE

L'anecdote du «serpent» de Joseph Le Doux, neurobiologiste à l'Université de New York, est une bonne illustration de ce mécanisme. Un promeneur marche dans une forêt et perçoit sur le sol une forme allongée qui ressemble à un serpent. Les voies directes de l'amygdale vont activer une réponse quasi immédiate et l'individu lève son pied comme pour éviter de marcher sur l'animal. Ce n'est qu'après un petit temps de latence que l'information visuelle est traitée par le cortex et que le promeneur remarque qu'il s'agit en fait d'une branche. Du coup, l'action amygdalienne est freinée et les réponses corporelles s'estompent.

## La peur du point de vue de la politique (article)

### **La peur un moyen de faire obéir les hommes» (article du quotidien *Libération*)**

*Peur de perdre son travail, de ne pas pouvoir joindre les deux bouts, d'être abandonné, peur pour l'avenir de ses enfants, peur de la grippe... Mais qu'est-ce que la peur ? Deux philosophes nous éclairent.*

par Robert Maggiori, 31 octobre 2009

#### **ROBERT MAGGIORI - POURRIEZ-VOUS CITER UNE IMAGE QUI SOIT EMBLEMATIQUE DE LA PEUR ?**

**Catherine Malabou :** Je choisirais une image du film de Kubrick, *Shining*, la plus célèbre, celle de Jack Nicholson défonçant à coups de hache la porte de la salle de bains où sa femme s'est enfermée. Ce qui me frappe est que cette image est sans surprise : c'est l'image promotionnelle du film, qui figure sur l'affiche. Même avant de l'avoir vue, tout le monde sait que cette scène aura lieu. Lorsque le film est sorti, on voyait ainsi la tête de Nicholson sur tous les frontons des cinémas. Et pourtant, même si on ne peut que s'attendre à cette scène, quand elle arrive, elle fait très peur. C'est là une des caractéristiques de la peur, par opposition à l'angoisse : elle ne vient pas nécessairement de ce qui est inconnu. Le plus souvent même, il s'agit d'une issue trop connue, attendue (elle va se faire tuer, il va m'agresser, le toit de la maison va être arraché, je vais perdre mon travail), effrayante pour cette raison même. Le génie du film de Kubrick, c'est qu'il crée la peur sans cacher un instant l'objet même du danger.

**Marc Crépon :** J'établirais une distinction entre ces images de la peur qui s'imposent à nous, au hasard de l'actualité, et dont la peur n'est pas la raison d'être immédiate, et celles qui sont montrées pour la susciter. Les premières trahissent la peur, sans être produites, retenues et montées pour cela. Ce sont, par exemple, les images des «migrants clandestins», comme on dit, expulsés de Calais au petit matin, qui me poursuivent. Ce que leur visage et leurs larmes reflétaient, face aux forces de police, c'était bien la peur, dont nous apprenons ainsi qu'à la différence de la frayeur, elle a toujours à voir avec ce qui va venir, qu'elle est, en d'autres termes, toujours une appréhension de l'avenir, comme l'est aussi la peur de ceux qui apprennent du jour au lendemain que leur usine va fermer. Et puis il y a aussi ces images imposées, soigneusement montées et présentées pour éveiller ou entretenir la peur et qui participent, à ce titre, de son instrumentalisation et de sa culture, comme pouvaient l'être les portraits des membres du réseau Manouchian sur l'Affiche rouge. La tentation est forte pour les gouvernements d'user et d'abuser, dans tous les domaines (y compris celui de la santé) de ces images.

**R.M. : LE MOT A-T-IL DES SYNONYMES ? QUE NOUS DIT SON ETYMOLOGIE ? IL SEMBLE QUE DANS PEUR, IL Y AIT QUELQUE CHOSE QUI «FRAPPE», PHYSIQUEMENT, ALORS QUE L'ANGOISSE, ANGUSTIA, «SERRE» LA POITRINE, LA REGION EPIGASTRIQUE...**

**C.M. :** La peur a des synonymes troublants dans leur proximité. Par exemple, *tremor* (qui a donné trembler), est une forme de peur pour les Latins. *Tremor* signifie au départ le frisson, le vacillement, (*tremor ignis* : le vacillement de la flamme), puis le déséquilibre, qu'on retrouve dans «tremblement de terre». C'est à la fois ce qui tremble et fait trembler. *Terror*, mot masculin employé comme synonyme de panique, désignait un mouvement collectif : on parle de *terror in exercitu*, la panique qui s'est emparée de l'armée (panique, de *pan*, le tout, ou peut-être dieu Pan, qui effrayait par son aspect et sa musique). Mais la peur, c'est *pavor*. Or *pavere* veut effectivement dire «être frappé d'épouvante». Avoir peur, cette fois, n'est plus trembler mais «être frappé». Il apparaît que *pavor* provient de la même racine que *pavire*, qui signifie «battre la terre pour l'aplanir», et du verbe *paver*, «niveler la terre». L'émotion pénible que l'on ressent à la vue d'un danger nous frappe, nous aplatis, nous nivelle, nous rend sans différence, sans singularité. Le latin populaire possède le verbe *espaventere*, rattaché au latin classique *expavere* : d'où sont venus épouvante, épouvantail, épouvantable et même épave !

**M.C. :** Il faudrait pouvoir intégrer à la réponse la différence des langues. Mais en français, on dispose de nombreux termes (peur, frayeur, terreur, panique, angoisse), souvent employés les uns pour les autres. Si nous voulions mettre un peu d'ordre, deux grandes distinctions pourraient être mises en perspective. La première serait fonction du sujet de ces émotions qui peut être individuel (l'angoisse, la frayeur) ou collectif (la terreur, la panique). La seconde se ferait selon le degré de détermination et de connaissance de l'objet. Tandis que nous savons ce qui nous fait peur ou que nous connaissons les signes qui provoquent notre frayeur, l'objet de l'angoisse nous est inconnu. Quant à celui de la panique, il est souvent incertain, intégrant rumeurs, informations incomplètes...

**R.M. : LA PEUR, DONT ON PEUT FAIRE UNE APPROCHE PSYCHOLOGIQUE, SOCIALE, POLITIQUE, ETC., A MOINS ETE TRAITEE PAR LES PHILOSOPHES QUE L'ANGOISSE. POURQUOI ?**

**M.C. :** Il y a là sans doute un effet de perspective dû à l'importance qu'ont pris pour la pensée du XXe siècle trois grands penseurs de l'angoisse : Kierkegaard (qui publie le *Concept d'angoisse* en 1844) Heidegger qui fait de l'angoisse un thème fondamental d'*Etre et Temps* (1927) et Freud qui fait paraître, en 1926, un texte capital intitulé *Inhibition, symptôme et angoisse*. Dans chacun de ces trois cas, l'angoisse «sort» du domaine de la psychologie et ouvre un champ nouveau d'investigations, tandis que la peur semble davantage ressortir d'analyses plus classiques. Une autre raison tient sans doute au caractère plus insondable de l'angoisse.

**C.M.** : En philosophie, c'est vrai, la peur jouit d'une mauvaise image. Rappelons d'abord peut-être la distinction rendue célèbre par Heidegger entre peur et angoisse. La peur a un objet, on sait toujours de quoi l'on a peur, alors que l'angoisse serait sans objet, indéterminée, sans représentation. Heidegger déclare en effet que l'angoisse ne sait pas devant quoi elle s'angoisse. Elle est l'affect de la finitude, qui se manifeste par un glissement du monde dans son ensemble, comme si tout basculait, tout disparaissait, le noir en plein jour, la gorge se serre, on se sent mal mais on ne sait pas pourquoi.

**R.M. : POURQUOI L'ANGOISSE, CE SENTIMENT PENIBLE, EST-IL PHILOSOPHIQUEMENT VALORISE ?**

**C.M.** : Parce qu'il donne du sens. Il permet d'être face à l'essentiel, de revenir à ce qui compte, lorsque tous les objets se sont effacés, à notre condition de mortel, à ce que Heidegger appelle encore le «souci» qui, contrairement à la «préoccupation», n'a pas lui non plus d'objet. Autrement dit, l'angoisse est un affect métaphysique, à l'inverse de la peur. Cette dernière paraît en effet dénuée de sens. Et même, elle prive de sens. La jeune femme sous la douche dans *Psychose* n'a pas le temps ni la liberté de s'angoisser quant à son être au monde, elle hurle car elle est collée à la proximité de sa mort, aplatie en effet par l'imminence. La mauvaise image de la peur en philosophie tient donc bien à l'absence de distance, à la relation à l'objet, qui prive de toute liberté. On dira que la peur fait bien penser, puisque nous sommes en train d'en parler. Oui, mais nous en parlons parce qu'au moment où nous le faisons, nous n'avons pas peur. La peur, à la différence de l'angoisse, prive de pensée.

**R.M. : MAIS DE QUOI A-T-ON PEUR ? ON PEUT FAIRE ENTRER PRESQUE TOUTES LES PEURS DANS QUATRE CATEGORIES. LA PERTE D'ABORD, LA PERTE D'UN ETRE CHER, OU LA SEULE IDEE QU'ON LE PERDRAIT, LA CRAINTE DE PERDRE SES AMIS, SES BIENS, SA SITUATION, SON TRAVAIL, SON PAYS... L'ABANDON ENSUITE, LA CRAINTE D'ETRE QUITTE, DE NE PLUS ETRE AIME, DE SE RETROUVER MALADE ET SEUL. PUIS LA MUTILATION, LA PEUR D'ETRE BLESSE, ACCIDENTE, AGRESSE... ENFIN L'HUMILIATION, LA CRAINTE D'ETRE MIS PLUS BAS QUE TERRE, RIDICULISE, MEPRISE. NE PEUT-ON PAS DIRE DES LORS QU'IL N'Y A EN FAIT QU'UNE SEULE PEUR, CELLE DE MOURIR, SI PAR «MOURIR» ON ENTEND NON SEULEMENT DISPARAIRE MAIS VOIR SE RESTREINDRE LA PUISSANCE D'ACTION, VOIR LES POSSIBILITES DE VIE S'ATROPHIER, LES AIRES DE L'AMOUR, DE L'AMITIE, DE LA CONNAISSANCE... SE RETRECIR ?**

**M.C.** : La perte, l'abandon, la mutilation et l'humiliation. Il faudrait un livre entier pour répondre à cette question, dont chacun de ces termes pourrait constituer un chapitre. Une chose me frappe, c'est que tous ces mots désignent des relations : la relation à soi et la relation aux autres, l'une et l'autre inextricablement mêlées. Alors oui, on pourrait effectivement dire, trop vite, que ce dont nous avons peur, c'est toujours que les relations morales et politiques qui font le tissu de notre existence - ce que j'appellerais avec Jean-Luc Nancy notre «vivre avec»- soient affectées, compromises, ou détruites.

**C.M.** : Freud dit que l'inconscient ne croit pas en la mort, dans la mesure où nous n'avons aucun moyen de nous la représenter. La seule image que nous puissions en avoir est celle de la séparation. Ma mort est pensée comme une séparation d'avec moi-même. Cette image de la séparation se décline sous les figures de la castration et, bien sûr, du deuil. Le vrai objet de la mort est donc sans doute la perte, la mutilation, l'amputation d'une partie de soi. Je crois en effet qu'il n'y a qu'une seule peur, celle de la mort. Mais on ne saura jamais ce qui est le plus effrayant, la perspective de ma mort ou celle de la mort de l'autre.

**R.M. : Y A-T-IL DE NOUVELLES FORMES DE PEUR, OU DES PEURS NOUVELLES, JADIS INCONNUES, LIEES PAR EXEMPLE A LA TECHNOLOGIE ?**

**M.C.** : Oui, il y a des peurs nouvelles, dans tous les domaines, celui de la santé, avec l'apparition de nouveaux virus et de maladies, celui de l'environnement avec les constats alarmants concernant les changements climatiques, celui des relations internationales, avec des tensions nouvelles ou résurfertes. En ce qui concerne les nouvelles technologies (en particulier les technologies numériques), je suis tenté de confesser, moi-même, une peur : celle que la multiplication des prothèses devenues l'armure des adolescents (le téléphone portable, l'iPod...) compromette ces formes d'apprentissage et d'ouverture au monde que sont la lecture patiente et de longue haleine, l'observation des choses, l'écoute, le dialogue - et surtout cette disponibilité pour l'autre, compromise quand on a les oreilles bouchées par des écouteurs et les doigts occupés à pianoter fébrilement sur les touches d'un appareil.

**C.M.** : Le plus frappant pour moi est de voir comment le syndrome de stress post-traumatique, lié le plus souvent à ce que l'on appelait autrefois la névrose de guerre, prend des formes de plus en plus raffinées, et s'étend de plus en plus. Le trauma a aujourd'hui des visages inédits, et les nouveaux blessés (victimes de catastrophes naturelles, de violences de tous ordres, d'attentats, les grands exclus, certains migrants sans papiers) expriment un nouvel âge de la peur : médiatisé par l'image télévisée, sans auteur véritable, sans parole, dépassant la psychanalyse et tous les discours constitués. Le film *Valse avec Bachir* est selon moi une tentative incroyablement convaincante pour retourner la technologie contre elle-même, sous la forme de l'animation, au service, en quelque sorte, des nouveaux blessés.

**R.M. : LA PEUR A-T-ELLE AUSSI UNE DIMENSION POLITIQUE, OU, PLUS PRECISEMENT, PEUT-ELLE ETRE UNE FORME DE GOUVERNEMENT ?**

**C.M.** : Marc a eu raison de commencer avec les migrants errants dans la «jungle» de Calais. La peur est en effet un moyen de faire obéir les hommes, voire de les humilier. C'est bien la peur que Kant exhorte les hommes à abandonner dans *Qu'est-ce que les Lumières ?* Raisonnez, n'obéissez plus, dit-il.

**R.M. : LE PAPE JEAN PAUL II AVAIT AUSSI APPELE LES FIDELES A NE PLUS AVOIR PEUR...**

**C.M.** : C'est vrai, je l'avais oublié ! Mais il y a des raisons, si on peut dire, de craindre la peur, car, comme le dit le mot lui-même, elle «nivelle», aplatis, donc abaisse, avilit, pousse à l'obéissance aveugle, à la délation, à toutes les formes de lâcheté. Elle est bien sûr un des ressorts fondamentaux des régimes totalitaires. Je me souviens de ce passage de 1984, d'Orwell, où les prisonniers, pour avouer et changer de comportement, sont confrontés à ce qui leur fait le plus peur. Pour le héros du livre, ce sont les rats. Et puis il y a aussi l'image de l'esclave chez Hegel. Celui qui a peur se conduit en esclave. Dans la *Phénoménologie de l'esprit*, dans la lutte pour la vie et la mort, le maître est celui qui «n'a pas peur de mettre sa vie en jeu», il est prêt à mourir pour prouver sa liberté. L'esclave au contraire tremble pour sa vie et accepte, pour la conserver, d'être réduit à la servilité. Cela a un sens politique, bien sûr, mais aussi un sens psychique. La peur abaisse. Freud ira même jusqu'à l'installer au cœur de l'inconscient. Plutôt avoir peur que de jouir trop fort !

**M.C.** : Assurément, la peur a une dimension politique. Il était même convenu d'en faire une des lignes de démarcation entre les démocraties et les types de régimes politiques qu'on a coutume de lui opposer. Tandis que les dictatures, les régimes autoritaires et totalitaires appuient leur pouvoir sur la peur qu'ils entretiennent chez les citoyens, les démocraties étaient censées ne pas en avoir besoin pour gouverner. Or cette ligne de démarcation est de plus en plus fragile, pour ne pas dire brouillée. Impuissants à soulager les formes d'insécurité qui affectent le plus massivement les citoyens (la précarité de l'emploi, le chômage) les gouvernements concentrent leur action sur ce que le sociologue Zygmunt Bauman appelle des «*cibles de substitution*», les délinquants, les «voyous», la «racaille» et, pour finir (ou pour commencer) les étrangers. Alarmer et inquiéter les électeurs, jouer de leurs émotions, alimenter leurs peurs est devenu à ce titre une recette commode pour des campagnes électorales, en mal de solutions.

**R.M. : QUELLES SONT LES VISEES DE CETTE STRATEGIE ?**

**M.C.** : Elle déplace la demande des citoyens, et part du principe que c'est prioritairement aux émotions des citoyens que les politiques doivent s'adresser. Il n'y a là pourtant aucune fatalité. Pour ne citer qu'un exemple, ce qu'il y eut de remarquable dans la campagne et la victoire de Barack Obama, portées par le slogan «Yes, we can», c'est que, à rebours de son prédécesseur, de son challenger et de quelques autres en Europe, il a fait, lui, un pari inverse : le peuple américain était prêt à entendre autre chose que le discours de la peur, fonds de commerce des idéologues républicains.

**R.M. : C'EST PARCE QUE JE SENS QUE J'AI MAL QUE J'ENLEVE LA MAIN POSEE SUR UNE PLAQUE BRULANTE. DANS CE CAS, ET BIEN D'AUTRES, LA DOULEUR A UN AVANTAGE : ELLE ME PROTEGE. PEUT-ON DIRE LA MEME CHOSE DE LA PEUR, A SAVOIR QU'ELLE PEUT ETRE UTILE, AVOIR DES BIENFAITS ?**

**C.M.** : Je parlais il y a un instant de la jouissance, et ce thème peut effectivement conduire à renverser l'image négative de la peur, à la revaloriser. Georges Bataille fait de la peur le lieu de l'expérience intérieure, de l'épreuve la plus forte, la plus extrême, la plus spéculative et sacrée. «*Je cherche la peur*», dit-il, comme d'autres diraient : «*Je cherche la vérité.*» Ne pourrions-nous pas, dès lors, réfléchir à ce que la peur a de philosophique ? Ne l'oublions pas, il y a quelques années, c'est la philosophie elle-même qui était supposée faire peur, rappelez-vous ce livre : *Qui a peur de la philosophie ?* (1)

**M.C.** : A la différence de l'angoisse, la peur connaît son objet, mais le plus souvent, elle le connaît mal. C'est pourquoi ce dernier peut être aussi terriblement anxiogène, et pour finir paralysant pour l'action. Mais il n'est pas dit qu'il doive toujours en aller ainsi. Nous pouvons aussi, éveillés par la peur, nous efforcer de mieux comprendre et de mieux connaître son objet. Il est légitime que nous ayons peur pour notre santé ou celle de nos proches, peur des changements climatiques, peur de l'évolution du monde et du rapport entre les puissances - peur aussi de mal faire. Mais parce qu'alors tous les discours, toutes les images peuvent se greffer sur ces peurs et, dans certains cas, les instrumentaliser, de la façon la plus redoutable (comme en témoigne cette autre culture qu'est «la culture de l'ennemi»), il est vital que nous puissions prendre en charge cognitivement (c'est l'enjeu de toute éducation) l'objet de nos peurs multiples. Le pari de cette habilitation cognitive, c'est qu'elle nous permette d'agir sur nos émotions, de telle sorte que celles-ci contribuent à ce qui est le but de toute culture : l'invention par chacun et pour tous de sa propre singularité. A qui me demande «A quoi sert la philosophie ?», je suis souvent tenté de répondre que ce fut là, depuis toujours, l'une de ses tâches privilégiées, à rebours de la servitude, du mensonge et de la terreur.

(1) Ouvrage collectif du Groupe de recherche de l'enseignement philosophique (Graph), publié en 1977.