

J'ai la trouille, les chocottes, la pétoche.... Comment comprendre et mieux appréhender cette émotion qui nous paralyse !

Aïda Engel, psychologue psychothérapeute FSP, Centre Envol

Qu'est-ce que la peur ? La peur est une émotion universelle, ressentie par tous à différents moments de la vie. La peur est une réaction instinctive de survie face à un danger imminent. Souvent incomprise, elle peut être paralysante et source d'angoisses. Pour mieux la comprendre et gérer cette émotion, j'ai proposé un module de cinq séances à 8 patients entre 35 ans et 70 ans, chacun à une étape différente de son suivi thérapeutique et avec pour la majorité une addiction à l'alcool. L'objectif n'était pas de trouver la baguette magique et de démystifier complètement la peur mais d'ouvrir un espace de dialogue et de partage en utilisant des approches ludiques et créatives pour maintenir l'intérêt des participants.

Les objectifs de ce groupe étaient de pouvoir mieux appréhender la peur afin de mieux la gérer, de créer un espace d'échange et de soutien mutuel et enfin d'utiliser des outils créatifs pour faciliter l'expression des ressentis.

Pour rendre les séances interactives et engageantes, j'ai utilisé divers outils : pâte à modeler, tableau, feuilles et post-it, schéma et trouillomètre (outil de mesure de la peur).

1ÈRE SÉANCE : ETAT DES LIEUX ET PREMIÈRE EXPLORATION

Les buts étaient d'identifier les attentes des participants et d'introduire une première exploration de la peur à travers un exercice créatif. Chaque patient a partagé ses attentes concernant ce module. La majorité souhaitait mieux comprendre et gérer la peur. Nous sommes donc passés à l'exercice de la pâte à modeler : j'ai demandé aux patients de représenter la peur avec de la pâte à modeler, sans trop de directives pour encourager la liberté d'expression. Ils ont d'abord été surpris et hésitants, mais ils se sont progressivement plongés dans l'exercice. Très investis, ils ont réussi à partager des sensations et des souvenirs évoqués par la manipulation de la pâte à modeler.



F : « J'ai représenté une bactérie et j'ai souvent vu cette image pour les bactéries. J'ai très mal vécu la période du COVID, j'ai eu très peur. »



C : « J'ai représenté un bonhomme avec des gros yeux. Je suis sensible aux yeux et le regard des gens quand ils ont peur. »



P : « J'ai représenté un bonhomme avec des maladies et des dents de démon. Le démon c'est toutes mes peurs intérieures. »



S : « J'ai représenté le Cervin, c'est quelque chose que j'aime mais qui me fait peur. »



S : « J'ai représenté ma grande peur : mon père avec ses gros yeux. »



T : « J'ai représenté la peur viscérale qui prend les tripes et qui monte avec tout le ressenti que j'ai. »



J : « J'ai représenté une situation avec ma sœur, quelqu'un lui a envoyé une photo de mon appartement et j'ai peur de sa réaction. Je dois faire le pont entre elle et moi, mais je ne sais pas comment rentrer en contact avec elle, par message ou téléphone ? Mais comme il ne faut pas boire le verre à moitié plein je vais essayer de l'appeler. »



M : « Ça me fait penser au film Scream mais je ne me souvenais plus vraiment de comment est le masque. »

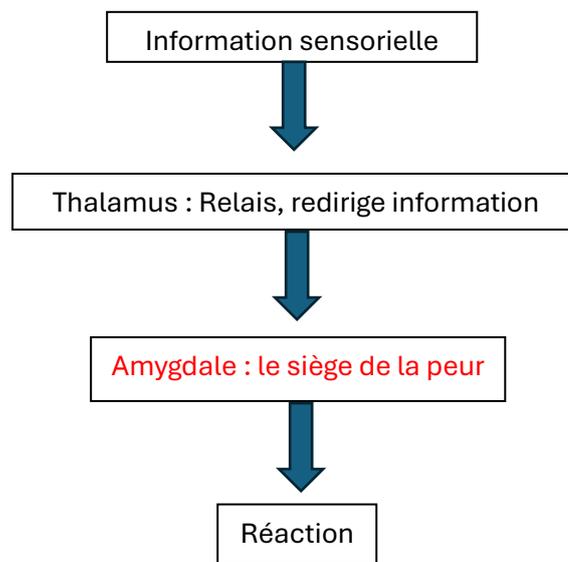
A la fin de la séance, chaque participant a écrit un mot associé à la peur sur un post-it (exemple : Regard, Moi, sidération, paralysé). Nous avons ensuite classé ces mots par thèmes. Cette activité a permis de définir la peur, d'ouvrir un dialogue sur les différentes dimensions de la peur, facilitant une prise de conscience collective.

Le premier module a permis de poser les bases pour les séances suivantes, en créant un espace sécurisant et propice à l'exploration de la peur. Les participants ont commencé à se familiariser à l'idée d'explorer leurs émotions de manière ludique et créative, ce qui a permis de créer une dynamique de groupe positive et participative.

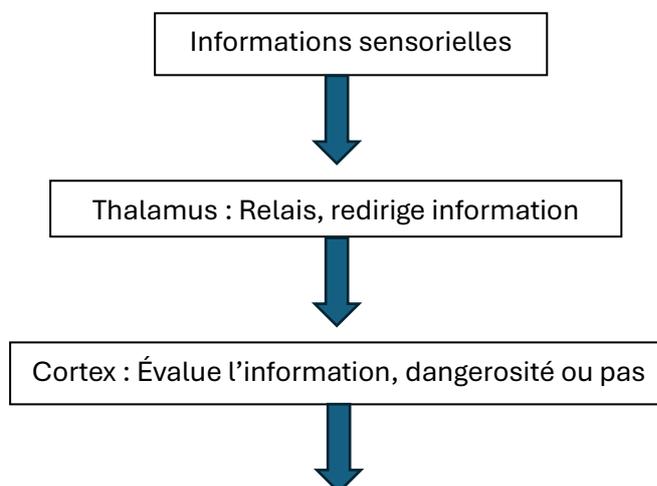
2ÈME SÉANCE : DÉFINITIONS ET MANIFESTATIONS DE LA PEUR

Les objectifs étaient d'établir une compréhension commune de la peur, d'introduire des connaissances théoriques sur la peur et d'encourager les participants à identifier et verbaliser leurs ressentis corporels associés à la peur. Les patients ont commencé par donner leur propre définition de la peur. Cette activité a permis d'initier une réflexion personnelle et collective sur la nature de cette émotion. Par la suite, j'ai donné une définition de la peur, sous ses différentes formes à travers les âges (enfance, adolescence, âge adulte). J'ai présenté les trois types de réactions face à la peur : la fuite, la lutte et la sidération, et j'ai expliqué le fonctionnement des deux circuits de la peur :

- **Le circuit court** : il est responsable des réactions rapides et automatiques, sans analyse rationnelle de la situation. Par exemple quand je sursaute suite à un bruit.



- **Le circuit long** : processus où la réaction passe par une analyse détaillée et consciente, le danger n'est pas immédiat ou évident. Par exemple quand je suis dans un parking sombre la nuit et que j'entends des pas. Le cerveau va analyser la situation et évaluer s'il y a un danger potentiel ou pas en fonction de paramètres bien précis : l'heure, l'environnement, des situations antérieures...

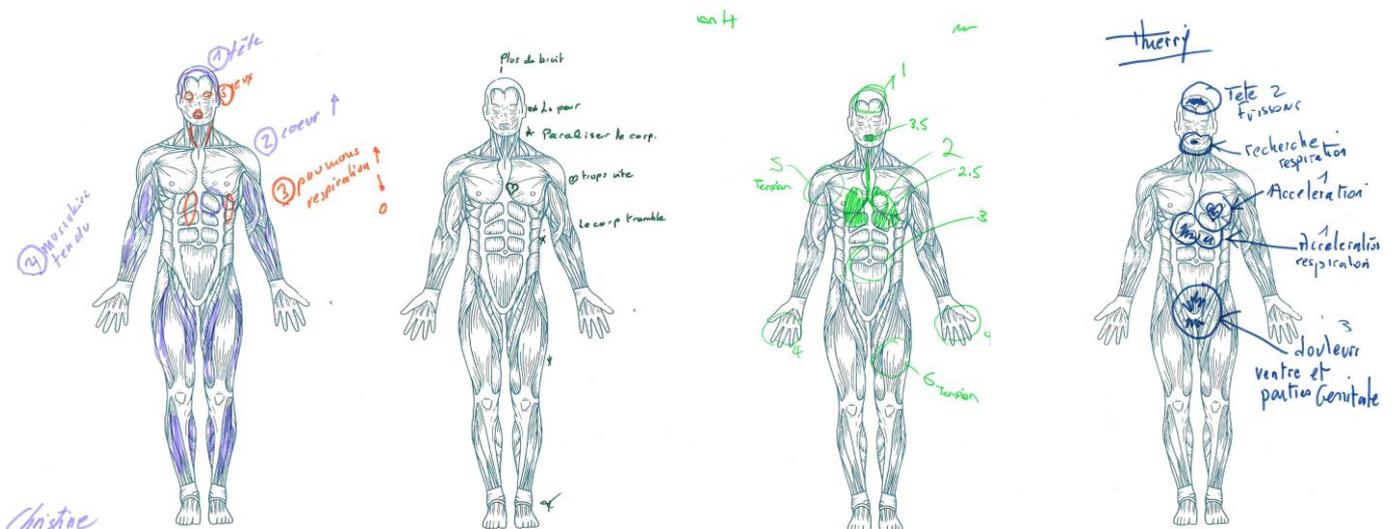


Hippocampe : Rappelle les souvenirs antérieurs, compare avec nos expériences passées, renseigne sur le contexte

Amygdale : le siège de la peur

Réaction

Nous sommes passés à un travail personnel sur les sensations corporelles. Ils ont dû se rappeler d'un moment où ils ont ressenti de la peur. Un schéma du corps humain leur a été donné et ils ont dû indiquer les zones et les sensations corporelles ressenties lors de ce moment de peur. L'objectif était d'aider les participants à identifier et à localiser physiquement leurs sensations de peur afin de favoriser une meilleure connexion avec leurs ressentis et pensées. Nous pouvons observer des similitudes dans les zones touchées en réaction à la peur pour chaque participant. Cette tâche sera reprise plus en détail lors de la 4^{ème} séance.



La deuxième séance a permis d'approfondir la compréhension de la peur, en intégrant des aspects théoriques et pratiques. En identifiant les sensations physiques associées à la peur, les patients peuvent mieux anticiper et gérer leurs réactions face cette émotion.

3ÈME SÉANCE : DISTINCTION ENTRE PEUR, ANXIÉTÉ ET ANGOISSE

Les objectifs de cette séance étaient de clarifier la distinction entre les termes peur, anxiété et angoisse, d'introduire le trouillomètre (outil de mesure de l'intensité de la peur), d'encourager les participants à identifier et évaluer leurs peurs.

Nous avons commencé par un bref rappel de « qu'est-ce que la peur ». Les participants ont fait un rappel de ce qu'ils se souvenaient sur la peur des séances précédentes. Nous avons repris des points essentiels et clarifié certains si nécessaire. Chacun a donné sa propre définition de l'anxiété. J'ai fourni une définition commune, soulignant que l'anxiété est une anticipation d'un danger futur et souvent incertain. Pour finir, les participants ont donné leur définition de l'angoisse. J'ai également ajouté des informations, expliquant que l'angoisse est une réaction plus intense que l'anxiété, souvent accompagnée de symptômes physiques comme la suffocation ou les palpitations.

Nous avons fini cet exercice en comparant les trois termes et en expliquant leurs différences. Pour bien appuyer ces différences, nous avons fourni des exemples pour illustrer chaque terme, facilitant ainsi la compréhension des participants.

Dans la seconde moitié de la séance, j'ai introduit le trouillomètre. Les participants ont noté l'intensité de la peur avec des termes comme le vide, les serpents et l'amour, selon leurs expériences et ressentis.

Les objectifs étaient de prendre conscience que la peur peut varier en intensité selon les individus et les situations, d'illustrer les subjectivités de la peur et son lien avec des objets ou des situations spécifiques.

Pour clôturer la session, chaque participant a noté sur son trouillomètre sa plus grande peur sans expliquer le pourquoi de son choix. J'ai expliqué que cette peur sera reprise et travaillée dans les séances à venir.



Ce troisième module a permis de clarifier des concepts souvent confondus, offrant ainsi aux participants des outils théoriques et pratiques pour mieux comprendre et évaluer leurs peurs. Les patients ont pu se rendre compte que la peur peut dans certaines situations se transformer et prendre d'autres formes (en anxiété par exemple). Nous avons donc travaillé par la suite sur ces deux aspects. L'introduction du trouillomètre a ajouté une dimension ludique et introspective, ouvrant la voie à un travail plus approfondi pour les séances suivantes.

4^{ème} séance : Déclenchement de la peur et processus émotionnel

Les objectifs étaient de comprendre comment une émotion telle que la peur peut être activée et d'examiner les mécanismes sous-jacents de cette activation. Nous avons donc exploré le déclenchement des émotions, en nous concentrant particulièrement sur la peur et l'anxiété.

J'ai commencé la séance en sollicitant les idées et explications des participants sur le phénomène des émotions. La majorité des participants avaient une compréhension de base des émotions. Ils savaient que les émotions surviennent sans qu'on puisse les choisir délibérément. Ils ont aussi reconnu qu'elles sont souvent déclenchées par des situations spécifiques.

Pour enrichir les discussions et approfondir la compréhension des participants, j'ai introduit un schéma théorique sur le processus de la pensée. Ce schéma illustre comment une situation donnée peut engendrer des pensées, lesquelles déclenchent des émotions, des sensations corporelles et conduisent ensuite à un comportement qui entraînera des conséquences. Ce modèle (analyse fonctionnelle, colonnes de Beck) a été présenté afin de mieux comprendre leur fonctionnement émotionnel et de mettre des mots sur leurs ressentis.

Pour illustrer l'impact des pensées et des interprétations sur le processus émotionnel, j'ai fourni des exemples concrets : deux personnes vivant le même événement peuvent réagir différemment en fonction de leurs pensées et interprétations respectives, avec comme conséquences des émotions et des comportements variés.

Dans la deuxième partie, nous avons repris les peurs identifiées par les participants lors de la séance précédente ou une anxiété ressentie. L'objectif était de les utiliser pour une analyse fonctionnelle approfondie. J'ai introduit l'analyse fonctionnelle comme outil pour décortiquer les éléments de la peur et comprendre comment elle se manifeste et influence les comportements. Cette méthode permet de décomposer la situation et identifier les pensées afin de faciliter une meilleure gestion.

Pour structurer cette analyse, j'ai distribué à chaque participant un tableau détaillant les étapes de l'analyse fonctionnelle. J'ai demandé aux participants de prendre quelques minutes pour se remettre mentalement en situation où ils ont ressenti la peur identifiée précédemment. Ils ont ensuite rempli le tableau en suivant les étapes. Exemple de l'anxiété

Exemple de la peur :

Situation	Pensées	Emotions et Sensations	Comportements	Conséquences
il y a plusieurs chiens en descendant à pied. AVEC CHARLOTTE un chien au loin, s'approche	imposible de me plaindre le chien va me mordre Charlotte peut elle me sauter	peur, sueurs, trembles, nausées, mal de tête, gêne	J'ai fallu en sorte d'utiliser CHARLOTTE BOUCHIER	Soulagement après 10 min. "HORS du SAUVAGE" Plus de tristesse

Exemple d'anxiété :

Situation	Pensées	Emotions et Sensations	Comportements	Conséquences
enfants tout le temps seul. Dracule R. voyage Q. coupe J. exas	Tête: Il peut tout arriver. R. diabète. Q. engorgement. J. échec. Jeune -> Bouchier -> Louvain -> traster	PEUR 5 ANXIÉTÉ 8 ANGOISSE 4 SCÉNARIO 6	Tête: embrouillée, tournée, agité. Fuite -> non. Paralysie -> non. Sueur -> non, pas de contact -> nouvelle. Encouragement. Epauler.	Réaction inappropriée. Éviter scénario. Positif. Elaborer plan B. Relativiser. Prendre du recul.

Cette séance a permis aux patients d'acquérir une meilleure compréhension du processus émotionnel, d'analyser de manière plus structurée et systématique la peur. Cet apprentissage devrait leur permettre de mieux identifier et gérer leurs émotions dans diverses situations, ainsi que de mieux comprendre les mécanismes internes de leur peur et les influences de leurs pensées et comportements.

5^{ème} séance : Gestion de la peur

Pour clôturer ce module sur la peur, nous avons abordé des stratégies de gestion de cette émotion. En effet, l'objectif était de doter les participants de techniques pratiques pour faire face à la peur dans leur vie quotidienne.

J'ai commencé la séance en sollicitant leurs idées au niveau des stratégies qu'ils utilisent pour gérer la peur. La majorité des participants ont mentionné la méditation ou des exercices de respiration comme méthode principale pour retrouver le calme et diminuer l'intensité de la peur. Nous avons repris le tableau de l'analyse fonctionnelle pour travailler sur les pensées et comportements identifiés, afin de remplacer les pensées négatives par des pensées plus réalistes et positives. L'objectif était de trouver des alternatives aux réactions habituelles face à la peur et de proposer des comportements alternatifs afin de mieux gérer la peur.

Nous avons repris les bienfaits de différentes stratégies, comme la méditation et les exercices de respiration, afin de réduire les sources de peur et induire un état de calme.

Cette séance visait à créer une ouverture d'esprit afin que les participants regardent les choses sereinement et tentent d'apporter des petits changements dans leur quotidien. En adoptant un discours intérieur positif et en pratiquant les techniques proposées, ils peuvent mieux gérer leurs émotions et améliorer leur bien-être général.

La conclusion de ce module sur la peur marque la fin d'une série de séances conçues pour soutenir les participants afin de mieux comprendre et gérer leurs émotions. Le but de ce groupe était de « planter la petite graine » afin d'amorcer un changement positif dans leur quotidien. Les objectifs ont été atteints : les participants ont échangé et ont pu effectuer un travail sur eux. Ils ont pris du plaisir et ils ont pu faire une certaine introspection et un apprentissage tout au long de ce groupe. Il faudra voir sur le plus ou moins long terme s'ils ont réussi à mettre des choses en place afin d'appréhender et gérer leur peur de manière différente.

La peur

une émotion dont on ne doit pas avoir peur !



Aïda Engel

Psychologue/psychothérapeute au Centre Envol.