

Yvonne Poncet-Bonissol

**Ces peurs et
phobies qui
nous paralysent**

En collaboration avec Florence Trébaol

Dangles
EDITIONS 



L'auteur

Psychoclinicienne, présidente de l'Association de défense contre le harcèlement moral, **Yvonne Poncet-Bonissol** est l'auteure notamment de *Pour en finir avec les tyrans et les pervers*, *Pour en finir avec les blessures de l'amour*, et de *Face aux violences des personnalités perverses : les victimes témoignent*.

Du même auteur

Harcèlement moral dans la famille – Octobre 2009.

Trahison dans le couple et la famille – Novembre 2009.

Adolescents - Crises, révoltes et fractures – Mai 2010.

Pleins feux sur l'amour – Septembre 2010.

Des deuils nécessaires pour rester vivants – Octobre 2010.

La relation mère-fille – Juin 2011.

Se reconcilier avec son corps – Octobre 2011.

ISBN: 978-2-7033-0915-4

© Éditions Dangles - 2012

Une marque du groupe éditorial P|KTOS

Z.I. de Bogues – rue Gutenberg – 31750 Escalquens

www.piktos.fr

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

INTRODUCTION

Et si l'on posait un regard optimiste, pour dire, dans les starting-blocks de ce livre à écrire, que la peur est une vraie vitamine qui incite à évoluer, à se transformer, à se libérer, à grandir ? Montaigne disait d'elle que « tantôt elle nous donne des ailes [...], tantôt elle nous cloue aux pieds »... Il faudrait donc accepter de prendre rendez-vous avec elle, d'en faire une vraie alliée pour transformer sa vie en dialoguant avec elle... Ce même regard bienveillant invite à penser que craindre l'inconnu doit être un moteur puissant qui nous propulse vers de nouveaux chemins à explorer. Nietzsche disait dans *Le Gai savoir* : « Ne serait-ce pas l'instinct de la crainte qui nous pousse à connaître ? » De cette peur non malade à la phobie, il y a toutefois un monde, un gouffre, comme nous le verrons. Il faudra comprendre qu'une crainte excessive peut être le masque d'un autre problème enfoui, d'une émotion que nous n'avons pas su accueillir, et qu'elle pointe avec entêtement.

Quelle personne pourrait dire en toute honnêteté qu'elle n'a jamais éprouvé la peur ? Certes, celles qui l'affirment ont trouvé un moyen d'éviter de s'y confronter en la niant... En fait, chacun la connaît, et c'est rassurant de le savoir. Les contes de fées, du *Petit Chaperon rouge* à *La Belle et la Bête*, en sont truffés, eux qui offrent aux petits (et parfois aux grands) un miroir clair pour regarder leurs peurs en face, et les transformer... De même, les animaux fabuleux de la mythologie grecque ou médiévale matérialisent ces bonnes grosses peurs que nous avons à travailler. **Vivre, ce serait apprendre à accueillir ces vilaines bêtes monstrueuses, à vivre avec elles, à pétrir cette glaise pour évoluer intérieurement, aller un peu plus loin. Composer avec elles, donc.** Aborder ce sentiment « humain, trop humain » revient à faire tomber les masques pour aller voir ce qui se cache derrière les apparences que l'être s'emploie à soigner pour donner, avec plus ou moins de succès, le change... Imaginons donc l'humain dans sa nudité brute, livré à ce que le fait même de vivre engendre, et qui s'appelle une peur fondamentale. Il suffit d'ouvrir le dictionnaire : le *Petit Larousse* nous offre une définition possible, mais qui n'est pas la seule. Il rappelle qu'il s'agit du « sentiment de forte inquiétude, d'alarme, en présence ou à la pensée d'un danger, d'une menace ». Autrement dit, la crainte serait parfois un appel, un signal fort qui vient à la rescousse en bonne mère, nous invite à nous protéger, en réagissant en amont. **Ce serait donc un mal nécessaire, en quelque sorte, lorsqu'il**

s'agit de prévenir une agression, un danger qui viendrait menacer notre vie, notre corps, ou encore notre équilibre ; stimulante, motrice, elle inciterait aussi à agir sur nos vies mal ficelées, qu'il faudrait « remettre en chantier ». Ces peurs fondamentales existent depuis les débuts de l'humanité, pourrait-on dire, et n'ont pas d'âge, ou sont vieilles comme le monde... Elles traversent les siècles, sont telles de noirs edelweiss, immortelles. Nous avons à les domestiquer, à les apprivoiser, diraient les auteurs stoïciens et les humanistes. La crainte de la mort, de la maladie qui en est parfois le masque, serait une peur originelle : sur ce terreau poussent les autres, engendrées parfois par « ce qui ne dépend pas de soi » – par exemple, la perte d'un emploi vient faire caisse de résonance avec la peur pour la survie et donc, en arrière-plan, avec le spectre de la mort. La crainte des catastrophes naturelles, de cette dame Nature qui reprend ses droits malgré les petits « bonshommes noirs » pétris de certitude, disait Sartre, est toujours d'actualité, même si les grottes préhistoriques ne sont plus des lieux de vie. **Avançons donc que la peur ne fait que prendre des visages autres : elle change, en quelque sorte, de look.**

Pourtant, de la peur fondamentale, liée à notre condition d'humain mortel, à ses visages pathologiques, il y a un gouffre, on l'a dit. **Nous apprendrons à distinguer, dans cet ouvrage, ce qui relève d'une crainte non pathologique et ce qui relève de la phobie, véritable poison pour la vie quotidienne et qui oblige à vivre**



comme **Prométhée enchaîné à son rocher** : tant d'êtres voient leur vie rétrécie, obligés qu'ils sont, pour éviter des accès de panique, de ne pas se confronter aux situations ou objets qui les déclenchent. Soulignons qu'il ne s'agit pas là d'angoisse, laquelle est une inquiétude sans objet. **Réaction disproportionnée, démesurée, écart entre la réalité de l'événement et ce qu'il engendre : la phobie, cet ouragan, est une crainte exagérée, d'une redoutable intensité. Elle est toujours prête à resurgir, à envahir.** Ce serait comme une peur bleue, une frayeur immense qui provoque à l'intérieur de soi une levée de boucliers. Elle est souvent le symptôme d'autre chose, d'un problème enfoui, à la source duquel il faudra remonter. Nous verrons que ces phobies prennent mille et un visages. Cet ouvrage classé par thèmes en abordera quelques-unes qui empoisonnent la scène de la vie intime et affective, le travail, la vie ordinaire, ou la relation aux autres, quand « l'enfer, c'est les autres ». **Remonter aux sources, en enquêteur, de ce qui peut les expliquer sera une aide précieuse** : symptôme de non-séparation, événement traumatique ancien à débusquer et qui fait caisse de résonance, phobies en héritage par courroie de transmission, négligence éducative, ou *a contrario*, surprotection, poids des discours ambiants anxiogènes faisant de la peur, et de la phobie, un outil de manipulation politique...

Il importe aussi d'évoquer comment les dissoudre. Terrasser les phobies, mode d'emploi : penser la vie, soi, les autres autrement pour tenter de s'en libérer.

Travailler sur ce que les peurs ont à nous souffler à l'oreille, agir à partir du corps et des manifestations physiques pour entendre ce qu'il faut comprendre. Apprendre aussi à penser autrement, à casser les pensées automatiques catastrophistes, en abandonnant comme une guenille le langage pessimiste : il existe des techniques simples pour y parvenir. S'immerger dans le présent, en comprenant que la peur est une stratégie de défense qui pousse à anticiper et parfois à céder toujours à un scénario en forme d'« *apocalypse now* »...

Enfin, considérer que peur et phobie peuvent être une chance qui engage à se mettre en mouvement : il faut les regarder comme des personnes bienveillantes qui aideraient à se transformer profondément, par étapes. Non, la peur ne ressemble pas à la Méduse de l'Antiquité qui pétrifiait de son seul regard. On peut faire de cette supposée « ennemie intime » une amie, en agissant pour remettre la chimère à sa place, et la **transformer en force d'action, en carburant énergétique solaire qui stimule.** Non, nous n'aurons plus peur... d'avoir peur, auraient pu dire les sages de l'Antiquité.



ENTENDONS-NOUS SUR LES MOTS

➤ Chemins de traverse pour ne pas se faire peur

À picorer, du côté de quelques penseurs et auteurs

La peur, comme un appel salutaire au changement

Se tourner vers la littérature et la philosophie peut être une aide pour réfléchir à nos peurs. La littérature fantastique offre son cortège d'histoires qui donnent le frisson, elle fait trembler des pieds à la tête, donne des sueurs... En effet, la peur se vit plein corps, elle s'éprouve avec le corps. Elle serait une réaction à ce qui est incompréhensible, face à des repères devenus flous. Elle serait le résultat de ce qui dérange, parfois, pour notre bien. Apparitions étranges et phénomènes anormaux, fruits d'une imagination qui nous joue des tours, pourrait dire Pascal. De Gautier à Maupassant ou Nodier, que de récits où la raison perd la tête, où le corps manifeste la montée et la progression de ce sentiment, de ce malaise :

J'essayais de me raisonner. Je me sentais la volonté bien ferme de ne point avoir peur, mais il y avait en moi autre chose que ma volonté, et cette autre chose avait peur. Je me demandais ce que je pouvais redouter ; mon moi brave railla mon moi poltron, et

Ces peurs et phobies qui nous paralysent

jamais aussi bien que ce jour-là je ne saisis l'opposition des deux êtres qui sont en nous, l'un voulant, l'autre résistant, et chacun l'emportant à son tour.

Guy de Maupassant, *Sur l'eau*.

Le narrateur ne parvient pas à décrocher son ancre, un soir, dans son bateau, pour repartir dans le brouillard et est piégé par son imagination qui invente des fantômes. Victime de ses élucubrations donc. Rappelons que la littérature fantastique s'écrit toujours en des périodes d'incertitudes, en des temps d'entre-deux dans la société. La montée de la peur, pour un individu, pourrait fonctionner de la même façon : elle serait le signal que quelque chose est en train de se transformer, et que l'inconnu attire mais déroute. **Elle nous signifierait qu'il y a lieu de se remettre en mouvement pour se transformer, soi ou sa vie.** Il y aurait donc tout intérêt à l'écouter et à la décoder.

Faire la guerre à nos erreurs de jugement...

Faisons un petit tour du côté de l'Antiquité... Les stoïciens ont des choses intéressantes à nous dire sur la peur. Il s'agit pour eux d'apprendre à poser sur la vie un regard plus fondé, plus ajusté, pour éviter que ne se fabriquent nos craintes. Faire la peau au jugement faux, donc. Sénèque, dans ses *Lettres à Lucilius*, nous apprend à déconstruire notre peur de la mort, basée sur la fausse idée que nous en avons. Il rappelle simplement que « nous mourons tous les jours ». **Autrement dit,**



nous devons progressivement modifier la manière dont nous nous représentons les choses, et déjà la crainte en elle-même, qui fait d'ailleurs peur à l'humain quand elle se présente. Premier acte, donc : **refuser de considérer la crainte comme une bête malfaisante, poser un autre regard sur elle, et découvrir que derrière l'apparence de la bête, se cache quelque'un d'autre**. La prendre comme un bienfait qui pousse à se questionner, à comprendre ce qu'elle a à dire. Au programme, donc, dépoussiérage, remise en question de nos façons de considérer la vie, la mort, les autres et nous-mêmes. **Invitation à une révision des idées reçues, des pensées préfabriquées parfois injectées en intraveineuse par les autres, la famille ou les discours ambiants**. Se demander si nos pensées nous appartiennent en propre, ou si nous sommes restés imprégnés du « prêt-à-penser » familial ou sociétal. Chasse à la fabrique de la peur.

Naissance de la peur dissimulée sous le costume de la haine...

La peur peut offrir des apparences parfois trompeuses... Gageons que dans nos craintes, il arrive que ce soit la détestation, la haine qui soit à l'œuvre. Écoutons les mots de Nietzsche, dans *Le Gai savoir* : « La haine par contre égalise, met face à face, dans la haine il y a de l'honneur, dans la haine enfin, il y a de la crainte, une grande, une bonne part de crainte. » Cette haine qui sévit, individuellement et collectivement, doit

être attaquée à la racine : **avançons que dans la détestation de l'autre, c'est de la peur de soi qu'il est question.** Bien des conflits individuels, et bien des guerres peuvent s'expliquer ainsi : l'autre étant considéré inconsciemment comme une menace, il s'agit de l'abattre, ou de posséder son territoire, pour tuer la peur de soi, basée sur l'absence de repère et l'insécurité intérieure. Haine de l'autre, d'une idéologie, de l'étranger, de tout ce qui est différent : ce n'est autre que le masque d'une insécurité douloureuse et d'une volonté de toute-puissance. Il importe ainsi de s'interroger sur soi-même, sur son degré de sécurité intérieure et donc de confiance et d'estime de soi, pour comprendre certaines peurs. Sinon, la haine pourra être leur costume d'emprunt, derrière lequel elles se dissimuleront. L'histoire illustre dramatiquement les carnages auxquels peut aboutir ce sentiment destructeur.

Définir ce qu'est une peur non pathologique

Une bonne mère protectrice

Arrêtons-nous un instant sur les mots qui nomment la peur, avec un degré d'intensité croissant : appréhension, inquiétude, crainte, peur, effroi, frayeur, épouvante. Spinoza, dans *L'Éthique*, nous rappelle que l'inquiétude naît quand on craint qu'un objet disparaisse. La peur surgirait au moment où l'objet serait prêt à être ôté. Enfin, à ses yeux de philosophe, si nous sommes privés de l'objet de façon subite, nous basculons dans



l'épouvante... En tout cas, il y a un monde entre l'appréhension et la frayeur phobique qui déforme la réalité et engage à éviter systématiquement une chose, un objet, une personne. La peur non malade est celle qui fonctionne comme une alerte signalant un danger, avons-nous dit. **À partir de l'instant où la cause qui la déclenche est circonscrite, elle relève de l'instinct de préservation de soi.** C'est Céline qui dit, dans *Voyage au bout de la nuit* : « Ahuris par la guerre, nous étions devenus fous dans un autre genre : la peur. L'envers et l'endroit de la guerre. » Dans une situation extrême, elle est alors une vraie bonne mère qui nous permet d'anticiper pour nous protéger, elle relève de l'instinct de survie. Elle n'est pas un raz de marée émotionnel qui déstabilise. Elle n'est pas non plus le symptôme d'un autre problème qui stagne, à régler, enfoui, et qu'elle pointe. Par exemple, la vue d'un taureau qui charge dans un champ clos produit dans le corps la fameuse adrénaline qui démarre au quart de tour et entraîne des modifications corporelles. Cette peur qui consiste à se prémunir d'un danger objectif réel n'empêchera pas de vivre normalement en fonction de visées fixées : elle n'aura pas d'effet handicapant sur les actions de la vie ordinaire.

Les ailes de la survie...

Face à ce taureau qui charge, le corps, en moins de temps qu'il ne faut pour l'écrire, est en alerte maximale. On pense au courage de Félicité voulant protéger les

Table des matières

Introduction	3
---------------------------	----------

ENTENDONS-NOUS SUR LES MOTS

Chemins de traverse pour ne pas se faire peur.....	8
---	----------

 À picorer, du côté de quelques penseurs et auteurs 8

 Définir ce qu'est une peur non pathologique..... 11

 Quand la peur devient phobie..... 14

Faire le tri entre les peurs universelles, de passage, et les autres	20
---	-----------

 Apprivoiser les peurs universelles incontournables 20

 Se distancier des craintes suralimentées par les médias 25

 Des peurs infantiles comme passage 29

Il était une fois un symptôme de non-séparation	34
Du côté de l'événement traumatique ancien.....	37
Des prédisposés à la phobie, mais avec engrais éducatif.	39
L'éducation comme terreau de la phobie	40
La phobie, signal qui pointe un problème non résolu	45

IDENTIFIER CES PHOBIES QUI NOUS COLLENT À LA PEAU

Quand « l'enfer, c'est les autres », ou la phobie sociale.....	47
Série de phobiques sociaux pris à la gorge.....	49
Une vision déformée des autres, sous le joug de la peur et de la honte	50
Ce qui les ronge, en autocentrés : la mésestime d'eux-mêmes	51
Comment agir sur la phobie sociale.....	54
Grand défilé rapide de quelques phobies en lien avec la phobie sociale.....	56

Sur la scène de l'intime et du travail, ces phobies qui vous grignotent	65
Les affolés de l'engagement affectif.....	65
Faire de la peur d'une deuxième rupture affective une chimère	71
Solitude qui met dans le vide, comment t'échapper ?	74
Au travail, du succès qui met la peur aux trousses.....	78
Quand prendre des responsabilités donne des sueurs	82



Vilaines phobies de la vie ordinaire.....	88
Des animaux, ou le bestiaire de la terreur	88
Feu, eau : des phobies qui font dresser les poils	91
Des dégoûts alimentaires ordinaires.....	93

TORDRE LE COU AUX PHOBIES, MODE D'EMPLOI

Se faire l'enquêteur de son propre passé.....	99
Thérapie analytique : traquer les origines de la phobie... 99	
Casser un lien fusionnel ancien	101
Remonter à la source d'un événement ancien	104

Agir à partir du corps et apprendre à penser autrement	106
Apprendre à lire les signes du corps qui parle.....	106
Agir sur ce corps qui demande à être entendu.....	108
Abandonner comme une vieille peau le langage pessimiste.....	110
La peur comme tremplin : agir en se mettant en situation	115

Conclusion.....	119
------------------------	------------