



De la peur à la confiance

Simone Reverdy
(13/12/2010)



Le mois dernier, nous avons vu que la peur peut être source de violence. Dans une recherche de sécurité nous essayons de nous approprier les moyens dont autrui semble disposer, ou directement nous tentons d'éliminer les agents de cette insécurité. Mais la violence est aussi source de peurs. Peur de la violence d'autrui et peur de sa propre violence. Bien d'autres peurs existent. Leurs causes ultimes sont soit une souffrance prévisible soit un changement annoncé gros d'une souffrance possible. Tout ce que nous ne connaissons pas, dont nous n'avons pas déjà l'expérience, nous fait peur, plus parfois que la souffrance elle-même.

1) La peur à différencier de l'angoisse

La peur : « sentiment d'inquiétude, éprouvé en présence ou à la pensée du danger » (définition du Larousse)
L'angoisse : « anxiété physique accompagnée d'une oppression douloureuse » (du latin angustia : resserrement)
L'angoisse : « Affect de déplaisir plus ou moins intense qui se manifeste à la place d'un sentiment inconscient chez un sujet dans l'attente de quelque chose qu'il ne peut nommer » (définition du dictionnaire de la psychanalyse)

Nous savons de quoi nous avons peur, le danger est identifié, qu'il soit réel ou imaginaire. Nous ne savons pas pourquoi nous sommes angoissés, quel est le danger. La peur n'est pas propre à l'humain, des animaux l'éprouvent. Elle est même pour l'animal signal de fuite ou d'attaque, étroitement lié au réflexe de survie. Plutôt que de « sentiment », je dirais « sensation d'inquiétude » pour les animaux. L'animal a un savoir expérimental, non conceptualisé. Il reconnaît le danger instinctivement, il ne le « pense » pas. Et le tout petit enfant ? Il sursaute à un bruit, une lumière, un geste brutal, qui l'arrache à sa quiétude. Il s'agit bien de réflexe de peur, même s'il ne peut élaborer de stratégie de fuite ou de défense, si ce n'est par ce geste de recul. Indispensable aussi pour assurer la survie des humains, afin de déclencher les moyens de leur protection. Mais l'enfant n'a pas que des réflexes, il donne à toutes ses manifestations vitales une dimension supplémentaire, pour lui « tout est parole » (Dolto). Pour lui tout se vit dans la relation. Tout prend sens. Et c'est là que se différencient et se croisent peur et angoisse. Et face à ses sensations/sentiments, la confiance est aussi primitive, fondamentale, irrémédiablement nécessaire pour vivre.

2) Genèse de la peur et de la confiance chez l'enfant

Fortement prématuré, le petit d'homme a un besoin vital du support de l'adulte, le plus souvent sa mère. Incapable de se nourrir, de se protéger du froid ou de quelconque autre danger pour sa survie, il continue, même né, d'être dépendant de sa mère. De son corps, de son vouloir, de ses émotions. Cette étroite dépendance met en place sa confiance, sensation qui va devenir sentiment de confiance. La sensation de confiance est aussi primitive que la peur, et se retrouve chez les mammifères supérieurs. Fort de cette confiance répétée au long des jours, il va pouvoir intégrer toutes les nouveautés que le monde lui apporte, tant qu'il les accueille dans le giron maternel, dans l'assentiment maternel. Il ne fait qu'un avec sa mère et même si celle-ci s'éloigne un moment, ne répond pas immédiatement à sa

demande, il fantasme sa présence, il se sent en elle. Elle est sa mère-son monde.

Il lui faudra beaucoup de séparations et d'attentes pour qu'il se sente petit à petit distinct d'elle. La croissance de ses sens, de ses muscles, de son système nerveux, son besoin inné de vie personnelle, vont le pousser à profiter de ces nouvelles capacités pour s'individualiser.

Entre attachement rassurant et besoin d'autonomie, l'enfant va affronter peu à peu toute nouveauté. Entre peur et confiance.

Autour de 8 mois, il va faire la différence entre le visage de sa mère, de ses proches habituels qui faisaient partie de son monde, et celui de l'étranger.

Ce sera la première peur liée à autrui. Devant un inconnu, son premier réflexe sera de se blottir dans les bras de sa mère, de son père, de la personne connue en qui sa confiance s'est établie. Puis, bien à l'abri dans les bras de ce proche, il se retournera vers l'étranger pour l'examiner, et enfin répondre à ses sourires.

Peu à peu il va construire des liens avec de nouvelles personnes et accepter des situations inédites, grâce à l'assentiment explicite ou implicite de ses proches, en qui sa confiance est établie.

Par contre il se méfiera des personnes et des situations pour qui ses proches expriment méfiance ou aversion.

Des parents principalement confiants en autrui le seront en leur enfant et lui laisseront petit à petit faire ses expériences et construire son jugement. Ainsi l'enfant se fera également confiance, autant qu'il fera spontanément confiance en autrui.

La confiance est bien à double face, en soi et en l'autre, confiance en la vie.

La méfiance également et pour les mêmes raisons. Elles sont également transmissibles.

Par contre, quand il fait parfois l'expérience de la inadéquation entre le ressenti de ses proches et la réalité d'un danger, l'enfant peut examiner à nouveaux frais la situation et prendre ses risques, fort de la confiance qu'il a pu prendre peu à peu dans ses propres jugements, grâce à la confiance originelle venue de ses parents.

La confiance en soi se construisant d'abord dans une confiance en l'autre, il y a des situations où des parents traumatisés par un événement ancien ne sont pas en mesure de la transmettre à leurs enfants, pour leur plus grand malheur.

3) La confiance impossible

Je prends pour exemple le cas d'un enfant né après le décès d'un aîné, par mort subite du nourrisson. Les malheureux parents auront du mal à faire confiance à la force de vie de leur bébé, seront super protecteurs, et lui laisseront entendre que la vie est à tout moment risque mortel. Surtout s'ils n'ont pu bénéficier auparavant d'une solide réserve de confiance.

La peur de la mort résulte souvent de ce genre d'histoire.

Mais plus encore, les parents légitimement inquiets risqueront de ne pas lui laisser l'espace nécessaire pour que celui-ci affronte la solitude et se construise des stratégies de sécurité intérieure. Cet encombrement inquiet, sans explicitation claire parce que le plus souvent dénié, pourra installer au cœur de l'enfant une angoisse de base. Angoisse apparemment incompréhensible, ce qui est le propre de l'angoisse.

4) La confiance trahie

L'exemple le plus magistral est la situation d'inceste.

Prenons le cas d'une fillette, à qui la mère ne peut offrir la sécurité aimante indispensable, et dont le père semble aimer s'occuper, sans connaître l'exigence de chasteté indispensable à la construction d'un enfant. À défaut de sa mère cette fillette attend tout de ce père aimant, sécurité et tendresse, et elle se trouvera embarquée dans une relation de possession où elle n'est pas respectée et bouleversée de sensations incontrôlables.

Non seulement elle a été trompée dans son désir d'être aimée, manipulée au gré du désir pervers de son père, abandonnée par une mère impuissante à la protéger, trahie par son corps qu'elle ne reconnaît plus, perdue entre son amour filial et son dégoût.

Les ravages sont terribles et les bases de la confiance tellement sapées que l'on ne s'étonne pas que ces fillettes font le gros des troupes de prostituées, dépossédées de leur dignité, prêtes à subir n'importe quoi, ou tellement clivées pour protéger quelque chose de leur liberté qu'elles entrent à leur tour dans des relations de manipulation plus ou moins perverses.

5) L'angoisse

Je reprends l'exemple de l'enfant né après le décès d'un premier bébé, pour éclairer la particularité de l'angoisse, comparée à la peur.

Cet enfant, outre sa peur de la mort, qui peut prendre des formes diverses, peut traîner toute sa vie une angoisse, un malaise qui se manifeste dans certaines situations. Par exemple dans le mariage. J'ai souvent rencontré au cours de thérapies conjugales des personnes assoiffées de tendresse, craignant toujours d'être abandonnées, et en même temps choisissant un conjoint dont l'amour se manifeste avec beaucoup de retenue. Ces rôles pouvant être aussi bien masculins que féminins.

L'histoire de chacun est unique mais il se découvre souvent que l'un et l'autre ont vécu à l'origine une affection maternelle inquiète et excessive - pour des raisons probablement justifiées - et que chacun s'en est arrangé comme il a pu. L'un (appelons le Protégé) s'est coulé dans cet amour étouffant mais rassurant, l'autre (appelons-le l'Évadé) s'est dégagé, plus ou moins violemment, de cette emprise.

Toutefois l'Évadé a recherché dans le Protégé un ou une partenaire chaleureux qui manifestait fort son attachement et lui évitait d'avoir à le faire, et le Protégé s'était épris d'une personne apparemment dégagée du besoin d'être maternée. Chacun croyant avoir trouvé la personne aimante mais forte et équilibrée avec laquelle il serait facile de vivre. Mais c'était sans compter avec l'inconscient, car chacun rejouait sans s'en rendre compte son style de lien affectif à sa mère.

Pas étonnant que se manifestent vite des sentiments d'étouffement chez l'Évadé et d'abandon chez le Protégé !

Je parle d'angoisse dans ce cas, et non de peur, car le conjoint n'a pas conscience des vraies causes de son angoisse et attribue son malheur au manque de respect de l'autre, à sa possessivité, ou au contraire à sa froideur, à son manque d'amour...Il ne voit pas que c'est principalement de lui et du système névrotique auquel il participe activement que vient la cause de sa souffrance conjugale.

Ces sentiments vécus dans la vie conjugale sont de précieux symptômes exprimant les malaises originels. D'autres symptômes s'ajoutent souvent : une frigidité féminine, ou, chez les hommes une dichotomie entre sexualité et amour ; un besoin de copains, de copines, ou d'amants et amantes, permanent ; un engagement excessif dans le maternage ou dans la vie sociale ; mais aussi dans une traduction artistique...

Sans parler des cauchemars de noyade, de pieuvre, les phobies d'araignées, etc.

Dans la vie sociale aussi ces angoisses originelles expliquent le racisme, la xénophobie, les politiques répressives, les engagements extrémistes.

L'angoisse n'est pas tant née d'un manque, comme l'a pensé d'abord Freud, mais plutôt d'un trop qui ne répond pas au désir, en le satisfaisant à l'excès, selon Lacan. Car nous avons besoin de manque pour que le désir existe, pour se sentir vivant. Sinon on étouffe.

L'angoisse est précisément cette sensation d'étouffement. Qui dit aussi bien la peur de l'invasion, que la peur du besoin d'invasion. L'être humain a aussi besoin d'espace que de proximité. Lui donner trop de l'un ou de l'autre revient au même. Avoir peur de l'un c'est avoir peur d'en avoir trop l'envie. Les excès opposés mènent à la même angoisse.

Nous comprenons que ce processus se fait dans l'inconscient, car il est foncièrement contradictoire, et donc inacceptable par l'esprit. Refoulé, il se manifestera de façon détournée, difficilement déchiffrable. L'angoisse se construit toujours dans une situation relationnelle. Si un obstacle survient dans la vie d'un enfant, par exemple une maladie grave, il va l'interpréter comme le vouloir de sa mère, soit comme un don maléfique du fait de la douleur, et sa mère comme une sorcière, soit comme un don bénéfique, parce que cette maladie fait de lui l'objet unique de son attention, et sa mère devient une bonne fée. Avec, là aussi le risque d'une attention inquiète excessive : pensons à Proust, mort d'asthme...

Il y a passage incessant entre la traduction psychologique d'un malaise physique et la traduction physiologique d'un malaise relationnel. Avec toujours une souffrance objective à l'origine.

C'est parce que le petit d'homme donne sens à tout ce qu'il vit qu'il interprète, comme s'il construisait des romans, à partir de simples situations physiques, biologiques. Pour l'enfant, disait Fr. Dolto « tout est langage » Ainsi un accident, une maladie, un trouble sensoriel, devient intention malveillante de la part de la puissance tutélaire, malédiction. De là à voir dans l'existence menace constante, il n'y a qu'un pas...que nous franchissons aisément.

6) La phobie est une manifestation particulière de l'angoisse

Celle-ci s'est concentrée sur un objet qui, dans l'espace, sert à la fois à exprimer l'angoisse et à la masquer. Ce déguisement rend plus difficile encore la recherche de son origine et sa guérison. Cette construction particulière s'opère probablement pour préserver le tout petit d'une vraie panique insupportable, en la reportant sur un objet précis qu'il lui permettra de circonscrire le danger, et de préserver sa confiance en ses parents.

Les phobies d'araignée, de serpent ou d'autres animaux relèvent de ce type de conversion inconsciente.

Ainsi que les autres phobies classiques, l'agoraphobie, qui remplace l'angoisse d'abandon, ou la claustrophobie, qui remplace l'angoisse d'étouffement. Sans parler de phobies spécifiques, construites à l'aide d'objets signifiants pour le sujet, dans des situations particulières.

Sans aller jusqu'aux excès pathologiques, nos goûts et dégoûts relèvent de ces mêmes mécanismes où la réalité se marie avec l'imaginaire pour produire du symbolique, qui se prend pour du réel.

7) Dieu lui-même n'échappe pas à ces projections inconscientes.

Ou plutôt notre vision de Dieu.

Je prendrais pour seul exemple, un extrait du magnifique livre de Jean-Paul Sartre « Les mots ». Ce passage raconte comment J.P., orphelin de père et dont la mère était traitée en fillette immature par ses propres parents, s'étant appliqué à être un enfant modèle, miroir narcissique dans lequel se satisfaisait la fierté de son grand-père qui n'avait d'yeux que pour lui, il mit fin à sa foi en Dieu : (p. 82). Ce Dieu n'était-il pas que la projection superlative du grand-père ?

8) Comment passer de la peur à la confiance, de l'angoisse à la confiance ?

La force des émotions telles que la peur et l'angoisse rend bien difficile toute victoire sur elles.

Nous savons que la peur est le plus souvent justifiée et qu'elle nous permet d'échapper à des dangers possibles. C'est une émotion utile, nécessaire à notre survie. Il y a des témérités suicidaires, des conduites à risques qui traduisent des défis de toute-puissance. Il ne faudrait pas avoir peur de la peur car elle nous protège.

Mais parfois la peur est inefficace, car il n'y aura pas moyen d'éviter le danger, elle pourra même être paralysante. Alors comment retrouver plus de paix intérieure, comment retrouver confiance ?

Nous avons vu que la confiance s'est construite dans la relation, aussi ne peut-elle se restaurer que dans une relation à autrui. En faisant appel à l'attention, l'affection, la compassion d'un autre. Ou, si la peur se révèle irrationnelle et handicapante, en faisant appel à un professionnel capable d'entendre cette peur sans la partager, et d'aider à en rechercher les sources.

La confiance, la capacité de faire confiance, est bien le seul antidote

Pour l'angoisse, dont la cause reste énigmatique, il n'y a guère d'autre moyen que la psychothérapie, et plus précisément, la psychanalyse. Sans assurance de guérison.

Débat

Dans notre vie quotidienne, nous affrontons diverses peurs, en butte à nos capacités de confiance

- Peur de mal faire
- Peur du jugement
- Peur de l'avenir, de l'inconnu
- Peur des étrangers
- Peur de la solitude
- Peur de la vieillesse, de la maladie
- Peur de quelqu'un
- Peur de l'enfer
- Peur de la mort, etc.

Comment affronter nos peurs ?

Comment rétablir la confiance en soi-même ?

Comment rétablir la confiance de tel autre en soi ?

Comment guérir de l'angoisse ?

Quelques points forts du débat

- **Le rôle du père a été peu évoqué ?**

Réponse : le rôle de la mère est primordial dans la petite enfance par la proximité de l'enfant et de la mère. Mais la présence de deux personnes est indispensable car elle montre à l'enfant que maman à quelqu'un d'autre.

- **Comment retrouver la confiance en soi ?**

Réponse : c'est dans les relations avec les autres que l'on peut reprendre confiance en soi. L'analyse de soi-même peut être auto satisfaisante ou auto flagellante. Se retrouver avec d'autres, autour d'un texte d'Évangile, d'un livre, d'une discussion permet une meilleure analyse de soi-même. On peut donner comme exemple des mamans qui se retrouvent quand elles sont confrontées aux problèmes de leurs adolescents. Mais faisons attention à la culpabilité. Il y a la bonne culpabilité et la mauvaise d'ordre pathologique qui peut nous écraser. Chez tout le monde il y a une aptitude à la confiance fondamentale mais aussi une angoisse fondamentale, la faille ontologique (ontologie c'est l'étude de l'être) car notre être est incomplet, non unifié et mortel. Donc la confiance et l'angoisse sont deux éléments de base, on désire combler la faille et on peut le faire si on a confiance en soi.

- **Violence et angoisse ?** Pour combler la faille ontologique il faut la pulsion de vie mais quelquefois celle-ci se heurte à autre chose et ceci déclenche la violence. Les interdits sont cependant nécessaires pour s'opposer à nos pulsions. La pulsion de mort, c'est quand on renonce, on baisse les bras. Le contraire c'est l'énergie mais qui peut être trop forte, bonne, mauvaise ou les deux à la fois.