

Christophe André : éloge et usage de la peur au temps du coronavirus

Par [Christophe André, médecin psychiatre](#) — 27 mars 2020 à 20:26

En cette période d'épidémie, la crainte est une réaction qu'il faut écouter, explique le célèbre psychiatre. Pour cela, la méditation est une alliée précieuse : elle permet de rester lié au monde qui nous entoure et de connaître l'influence de la peur sur notre corps.

- Christophe André : éloge et usage de la peur au temps du coronavirus

Tribune. La peur est une émotion mal aimée, qu'on nous invite en général à refuser : «*N'ayez pas peur*», «*la peur n'empêche pas le danger*», etc. C'est une erreur : nous devons accepter la peur, mais sans nous y soumettre. La peur est - avec la colère, la tristesse, la joie, la honte - une émotion dite «fondamentale», c'est-à-dire une réaction ancestrale et précieuse, automatique et rapide, face à une modification de l'environnement. Sa fonction est d'aider à notre survie et à celle de notre espèce.

A lire aussi : [Edgar Morin: «Ressentir plus que jamais la communauté de destins de toute l'humanité»](#)

Toute émotion est un signal. La peur est un signal de danger, un système d'alarme. Certes, elle a des inconvénients : ses dérèglements peuvent mener à des phobies, des attaques de panique, de l'anxiété ; elle peut entraîner un repli sur soi et son groupe, de l'égoïsme, de l'agressivité.

Mais la peur a aussi des avantages : si on l'écoute sans lui obéir, si on l'affronte au lieu de la fuir, elle peut nous inspirer une forme de sagesse : la vigilance et la prudence. S'opposant à la fuite ou à l'insouciance, la prudence est la réponse adaptée au signal émotionnel qu'est la peur : elle nous amène à examiner le danger éventuel avec discernement. Face à un danger, le courage est pour les héros, la prudence pour la plupart des autres.

A lire aussi : [Coronavirus: Restez à la raison](#)

Mais comment faire un bon usage de la peur ? Comme elle est une émotion, enracinée dans notre chair, elle ne se régule pas qu'à l'aide de stratégies mentales, de la seule raison, mais nécessite aussi une exploration et une pacification du corps.

La méditation, une alliée précieuse

C'est pourquoi la méditation - qui ne consiste pas à réfléchir les yeux fermés, mais à faire aussi usage de son corps - est dans cette démarche une alliée précieuse.

Dans la méditation dite «de pleine conscience», durant laquelle on se tourne vers l'expérience de l'instant présent, on effectue un travail spécifique sur l'accueil des émotions, spécifiquement les émotions douloureuses et désagréables. Dont la peur. On commence par la reconnaître, et par l'accueillir. Par accepter sa présence en nous : que faire d'autre ? Mais en prenant soin d'observer attentivement son influence sur nous : dans quel état met-elle notre corps ? Quelles pensées fait-elle naître à notre esprit ? Quelles impulsions engendre-t-elle, vers quels types d'actions nous pousse-t-elle ? On reste là, respirant avec elle, observant comment elle tend à envahir notre esprit.

à lire aussi [«Il y a une grande différence entre structurer le temps et le combler»](#)

Et durant tout ce temps, on reste aussi lié au monde qui nous entoure, on prend soin de ne pas laisser la peur envahir l'intégralité de notre expérience sensible : on ouvre sa conscience à tout le reste, aux sons qui nous arrivent, aux autres pensées, aux parties de notre corps qui ne répercutent pas la peur.

En cette période de craintes et de détresses liées au coronavirus, il nous est peut-être possible d'observer que nous hébergeons aussi d'autres émotions : tristesse (pour les victimes et les personnes plus vulnérables que

nous, médicalement, socialement), curiosité («quelle situation incroyable !»), espérance et confiance («on va s'en sortir, et peut-être même s'en sortir plus intelligents et lucides»). Bref, durant cet exercice d'entraînement de l'esprit, on explore la peur, mais on ne lui obéit pas.

Présence calme et attentive au danger

Au présent, cela peut aider à un bon usage de la peur, donc, nous poussant vers la prudence, une présence calme et attentive au danger. Mais le travail est à poursuivre.

Car, dans les jours qui viennent, même si la menace persiste, la peur va s'étioler. Non sous l'effet de notre discernement, mais sous celui de l'habitude : ce terme de psychologie désigne l'érosion, jour après jour, de l'impact émotionnel d'une situation sur nous. On s'habitue au danger, on s'habitue à la peur. Elle ne disparaît pas totalement, mais son pouvoir sur nous nous décroît. Pour le meilleur : moins d'inconfort. Et pour le pire : moins de prudence. Jour après jour, les anciennes habitudes reviennent ; dans le cas de ce virus qui nous assiège, l'habitude à la peur, cela veut dire le retour des déambulations et des contaminations, le retour des égoïsmes et des individualismes. Nous avons alors à accomplir une démarche inhabituelle : amplifier notre peur, ramener le danger à notre esprit, nous souvenir que ce n'est pas parce que nous avons moins peur qu'il y a moins de risque.

Et puis il y a, il y aura, une troisième phase : après l'apparition de la peur, après l'habitude à sa présence, ce sera la question de son héritage. Il est d'usage de rappeler que de toute crise, et de toute adversité, découlent des enseignements et des enrichissements. C'est assez souvent vrai, à condition toutefois que l'amnésie ne prenne pas directement la place de la phobie. Que serons-nous capables de faire demain de tout ce que nous vivons aujourd'hui ? Il serait peut-être bon qu'une autre peur se lève en nous, dès maintenant : celle de l'oubli de tout ceci, quand notre grand corps social se sentira guéri...

[Christophe André médecin psychiatre](#)