

Notes de cours

La peur : un sentiment infantile ?

Enfant : être sans défense dont les forces sont en construction. Sujet à des émotions intenses, alors que l'adulte les maîtrise davantage.

- sentiment si fréquent qu'il n'est pas étonnant d'en voir établir des listes comme celle de **Daniel Pennac**, dans **Journal d'un corps (2012)**, où de 13 (au sortir de l'enfance) à 87 ans, le narrateur a tenu le journal de son corps :

La liste de mes peurs : peur de maman, peur des miroirs, peur de mes camarades (...) Peur des insectes. Surtout des fourmis. Peur d'avoir mal. Peur de me souiller si j'ai peur. Idiot de dresser une liste de mes peurs, j'ai peur de tout. De toute façon la peur surprend toujours. (...) Nous sommes jusqu'au bout l'enfant de notre corps. Un enfant déconcerté.

→ menaces sociales et physiques

→ sécurité psychique ou physique menacée.

→ permanence du sentiment (Interview de **Stephen King**, l'auteur le plus lu au monde, dans **Le mal nécessaire**, documentaire Arte : « Les gens me demandent ce qui me fait peur. Tout me fait peur ». Et, dans une productivité presque surnaturelle, l'œuvre de King en décline indéfiniment les motifs : monstres bien sûr, mais aussi éléments du quotidien : chien (Cujo), auteur (Shining), voiture (Christine), clown (Grippe-Sou Pennywise)

I- Les peurs : crises normales du développement de l'enfant

Pas si idiot de dresser la liste des peurs de l'enfant, comme l'ont fait les psychologues dès les années d'après-guerre ce qui a permis d'universaliser les motifs du sentiment infantile, de relativiser leur gravité et de les comprendre comme des **phobies développementales**. C'est l'idée que l'enfant grandit non par l'ascension harmonieuse de paliers progressifs mais par crises, bouleversements. Chaque nouvelle peur serait une occasion de grandir si elle est surmontée, les symptômes ne seraient que les **témoins d'une nouvelle étape** associée à l'acquisition de nouvelles compétences et une nouvelle organisation psychique.

1- Liste des peurs communes aux enfants

En 1956, **Jean Mallet** établit une succession chronologique des phobies du jeune enfant :

le nouveau-né ne serait pas dans une problématique phobique parce que sa mère « gardienne de son sommeil » assure la fonction d'endormissement, mais

angoisse de **séparation** vers 8 mois, peur des **bruits** à un an, des monstres et de la **noirceur** à 18 mois ; la porte de la chambre est à entrouvrir alors que l'enfant dormait dans le noir jusque là.

Peur archaïque de l'obscurité (point de vue anthropologique). Difficulté à rationaliser l'absence de lumière, incapacité à percevoir les repères du monde avant tout compris par la sensorialité. (Déficience visuelle humaine -pas de nyctalopie- comblée par le feu et l'électricité. Mais, peut-être création de nouvelles peurs avec le progrès.)

Mais la peur vient donc avec la prise de conscience progressive de la tragédie de la vie qui implique perte et disparition . Propos d'un jeune patient de Freud : « Tante, dis-moi quelque chose, j'ai peur parce qu'il fait si noir. A quoi cela te servirait-il puisque tu ne peux pas me voir ? Ça ne fait rien, du moment que **quelqu'un me parle**, il fait clair. » Donc pas peur de l'obscurité mais de ce qu'elle peut impliquer : l'absence de la personne aimée.

De 2 à 4 ans, s'expriment la peur des gros animaux, des créatures imaginaires et traduisent **la peur de l'inconnu, de l'étranger**. 1965, R. Spitz, **Phobie du visage de l'étranger** : pas le signe d'une manifestation pathologique, mais celui d'un attachement du bébé à ses parents.

→ Vérification par l'adulte de l'absence du loup sous le lit. Augmentation du sentiment de contrôle en proposant une parole (qu'un loup ne dort pas bien sous le lit) une action (épée en plastique et cri) afin que la confiance soit suffisante pour que l'enfant s'endorme.

De 5 à 12 ans, les **objets de la peur deviennent plus précis** : ils sont associés à des objets ou des **situations particulières vécues**. C'est l'âge des premières peurs sociales : rejet de l'école, prise de parole en public. Des images choquantes vues dans la réalité ou à la télévision, sur internet, peuvent traumatiser un enfant d'où l'utilisation du contrôle parental qui restreint l'accès au programme selon l'âge de l'enfant. C'est le moment aussi où l'enfant est perméable aux peurs des autres, enfants et parents.

2- La confrontation progressive comme méthode éducative

De nombreuses recherches scientifiques sur le traitement des phobies montrent que le facteur essentiel est la **confrontation avec le stimulus phobogène** alors qu'il n'y a pas de menace externe réelle. Idéalement, la confrontation doit se faire après l'apprentissage d'une **meilleure régulation émotionnelle** grâce à la capacité de se donner des instructions de façon à réduire rapidement le tonus musculaire et le rythme de la respiration. La confrontation doit se faire progressivement, sous peine de renforcer la peur.

Cette technique avait déjà été envisagée par Jean-Jacques Rousseau dans le livre II de l' **Émile ou de l'éducation** publié en 1762 :

Dès que l'enfant commence à distinguer les objets, il importe de mettre du choix dans ceux qu'on lui montre. **Naturellement tous les nouveaux objets intéressent l'homme. Il se sent si faible qu'il craint tout ce qu'il ne connaît pas : l'habitude de voir des objets nouveaux sans en être affecté détruit cette crainte.** Les enfants élevés dans des maisons propres, où l'on ne souffre point d'araignées, ont peur des araignées, et cette peur leur demeure souvent étant grands. Je n'ai jamais vu de paysans, ni homme, ni de femme, ni enfant, avoir peur des araignées.

Je veux qu'on l'habitue à voir des objets nouveaux, des animaux laids, dégoûtants, bizarres, mais peu à peu, de loin, jusqu'à ce qu'il y soit accoutumé, et qu'à force de les voir manier à d'autres, il les manie enfin lui-même. Si, durant son enfance, il a vu sans effroi des crapauds, des serpents, des écrevisses, il verra sans horreur, étant grand, quelque animal que ce soit. Il n'y a plus d'objets affreux pour qui en voit tous les jours.

Tous les enfants ont peur des masques. Je commence par montrer à Emile un masque d'une figure agréable ; ensuite quelqu'un s'applique devant lui ce masque sur le visage ; je me mets à rire, tout le monde rit, et l'enfant rit comme les autres. Peu à peu je l'accoutume à voir des masques moins agréables, et enfin des figures hideuses. Si j'ai bien ménagé ma gradation, loin de l'effrayer au

dernier masque, il en rira comme au premier. Après cela je ne crains plus qu'on l'effraye avec des masques.

Quand dans les adieux d'Andromaque et d'Hector, le petit Astyanax, effrayé du panache qui flotte sur le casque de son père, le méconnaît, se jette en criant sur le sein de sa nourrice, et arrache à sa mère un sourire mêlé de larmes, que faut-il faire pour guérir cet effroi ? Précisément ce que fait Hector, poser le casque à terre, et puis caresser l'enfant. Dans un moment plus tranquille on ne s'en tiendrait pas là ; on s'approcherait du casque, on jouerait avec les plumes, on le ferait manier à l'enfant ; enfin la nourrice prendrait le casque et le poserait en riant sur sa propre tête, si toutefois, la main d'une femme osait toucher aux armes d'Hector.

S'agit-il d'exercer Emile au bruit d'une arme à feu, je brûle d'abord une amorce dans un pistolet. Cette flamme brusque et passagère, cette espèce d'éclair le réjouit ; je répète la même chose avec plus de poudre ; peu à peu j'ajoute au pistolet une petite charge sans bourre, puis une plus grande ; enfin je l'accoutume au bruit du fusil, aux boîtes, aux canons, aux détonations les plus terribles.

J'ai remarqué que les enfants ont rarement peur du tonnerre, à moins que les éclats ne soient affreux et ne blessent réellement l'organe de l'ouïe ; **autrement cette peur ne leur vient que quand ils ont appris que le tonnerre blesse ou tue quelquefois. Quand la raison commence à les effrayer, faites que l'habitude les rassure. Avec une gradation lente et ménagée on rend l'homme et l'enfant intrépide à tout.**

→ Voir le reportage France 2 signé Pierre Millet-Bellando, Vincent Massot, Mathias Garnier et Sarah Jung sur **la famille Lescot** dans laquelle on est **manadier** de père en fils depuis cinq générations. Le doyen Frédéric dirige cet élevage de taureaux créé en 1875 et son fils Emmanuel a choisi la même voie. Son petit fils est déjà aguerri au domptage des bêtes, et les craint moins que les évaluations scolaires.

3- « Trempez-les dans l'eau du Styx » (**stugéo** : détester, haïr)

C'est aux parents craintifs que Rousseau s'adresse, à ceux qui ont peur que leur enfant soit perdu lorsque il sort de sa chambre, fait un seul pas sur terre.

On ne songe qu'à conserver son enfant ; ce n'est pas assez ; on doit lui apprendre à se conserver étant homme, à supporter les coups du sort, à braver l'opulence et la misère, à vivre, s'il le faut, dans les glaces de l'Islande ou sur le brûlant rocher de Malte. **Vous avez beau prendre des précautions pour qu'il ne meure pas, il faudra bien qu'il meure** ; et quand sa mort ne serait pas l'ouvrage de vos soins, encore seraient-ils moins entendus. **Il s'agit moins de l'empêcher de mourir que de le faire vivre.** Vivre, ce n'est pas respirer, c'est agir ; c'est faire usage de nos organes, de nos sens, de nos facultés, de toutes les parties de nous-mêmes, qui nous donnent le sentiment de notre existence.

Rousseau incite donc les parents à endurcir leurs enfants, à les confronter à la souffrance. L'expérience apprend qu'il meurt encore plus d'enfants élevés délicatement que d'autres. Pourvu qu'on ne passe pas la mesure de leurs forces, on risque moins à les employer qu'à les ménager. Exercez-les donc aux atteintes qu'ils auront à supporter un jour. Endurcissez les aux intempéries des saisons, des climats, des éléments, à la faim, à la soif, à la fatigue ; **trempez-les dans l'eau du Styx.**

Le Styx est l'un des fleuves des Enfers qui séparait le monde terrestre de celui-ci. Le Styx affluent de la haine, le Phlégéon rivière de flammes, l'Achéron fleuve du chagrin, le Cocyte torrent des lamentations et le Léthé ruisseau de l'oubli, convergeaient au centre du monde souterrain vers un vaste marais. Une légende raconte que **toute partie du corps qu'on y plongeait devenait invulnérable**. Ainsi, Thétis plongeait-elle son fils Achille dans ses eaux et il ne resta vulnérable qu'au talon, la seule partie qu'elle n'avait pas submergée puisqu'elle le tenait par le pied, erreur qui coûta la vie au héros.

→ Dune de Frank Herbert. Paul Atréide soumis à par la mère Bene Gesserit à l'épreuve de la boîte des douleurs et du Gom Jabbar (aiguille empoisonnée qui tue le non-humain identifié par la non maîtrise de ses émotions) :

Je ne connaîtrai pas la peur, car la peur tue l'esprit. La peur est la petite mort qui conduit à l'oblitération totale. J'affronterai ma peur. Je lui permettrai de passer sur moi, au travers de moi. Et lorsqu'elle sera passée, je tournerai mon œil intérieur sur son chemin. Et là où elle sera passée, il n'y aura plus rien. Rien que moi.

= L'émotion de la peur risque de faire disparaître notre part rationnelle, intellectuelle. Face à ce risque, la détermination et la capacité à souffrir permettent de nous préserver. D'autant plus que la peur et la souffrance n'ont qu'un temps – ce dont nous devons avoir pleine conscience pour accepter ce temps de fragilité, de passivité - elle disparaît alors que le moi, impose la puissance de notre esprit.

La première des peur à réduire, est donc celle de la douleur. Les rituels initiatiques de sociétés traditionnelles intègrent cette confrontation :

→ L'enfant noir de Camara Laye (circoncision à l'occasion de festivités rituelles), Aké de Wole Soyinka (scarification). Epreuve dépassée= gage que l'enfant a surmonté sa peur (avec plus ou moins d'émotion) et qu'il entre dans l'âge adulte.

Rousseau, réticent à l'usage de la médecine, ne souhaite appeler le docteur au secours de la santé de l'enfant que dans des cas extrêmes.

Faute de savoir se guérir, **que l'enfant sache être malade** : cet art supplée à l'autre, et souvent réussit beaucoup mieux ; c'est l'art de la nature. Quand l'animal est malade, il souffre en silence et se tient coi : or on ne voit pas plus d'animaux languissants que d'hommes. Combien l'impatience, la crainte, l'inquiétude, et surtout les remèdes, ont tué de gens que leur maladie aurait épargnés et que le temps seul aurait guéris.

Rousseau perçoit donc très bien déjà que **l'un des éléments phobogènes pour l'enfant, c'est le parent craintif**.

II- Les phobies sont banales si elles sont peu fréquentes et peu extensives, sinon elles deviennent pathologiques et traduisent un déséquilibre psychique.

Isaac Marks, **Phobias and obsessions, 1977** : Les phobies infantiles **apparaissent et disparaissent** souvent sans raisons apparentes ; comme la plupart des émotions infantiles, elles fluctuent et peuvent être plus intenses que celles des adultes.

Les phobies sont banales si elles sont peu fréquentes et peu extensives, sinon elles deviennent pathologiques. Peur du parent (surmoi) et peur de soi (pulsion violente, destructrice, à l'égard des autres). Sentiments qui marquent le conflit intérieur de l'individu, en sous-sol du moi rationnel, selon la psychanalyse.

1- Quelques cas pathologiques (qui se construisent dans la relation familiale et / ou éducative)

a- **Le petit Hans** et sa peur des chevaux. **Selon Freud, déplacement sur un objet d'une peur associée au complexe oedipien.** Analyse d'une phobie chez un garçon de 5 ans qui n'osait plus sortir et ne savait pas dire au début de quoi il avait peur, puis il avoue craindre d'être « mordu par un cheval blanc au grand pénis. » Il craint aussi que sa mère mette ses menaces à exécution : celles de « lui couper le faire-pipi s'il continue de jouer avec ».

La lecture psychanalytique interprète ce cas de figure comme la peur de la castration associée au complexe oedipien.

Lecture rationaliste de la peur du petit Hans dissocie les deux peurs : puisqu'il habite devant une entreprise de transport équestre, Hans est confronté journellement au stimulus photogène cela sans que se produisent des événements réellement néfastes, même si à une occasion, il a pu assister à un accident : une voiture s'est renversée, et lui a donné à voir le sexe de l'animal.

Mais l'aveu de la première peur (du cheval) permet toujours l'aveu de la seconde (se voir couper le faire-pipi).

Lecture qui inclut la considération des troubles inconscients : conflit intérieur relatif au conflit oedipien: meurtre du père, désir pour la mère.

Conflit d'ambivalence : amour de la mère bien fondé et haine mêlée de crainte dirigée vers la même personne.

→ **Guillaume et les garçons, à table !** de Guillaume Gallienne reprend cette lecture psychanalytique associée à la peur du cheval : « Tu vas y arriver, mais à une condition, tu n'es plus un petit garçon de huit ans et demi. »

b- Transmission et entretien de la peur : **Carrie** de Stephen King.

Complexité humaine qui fait que l'être qui rassure génère aussi des peurs : la mère est gratifiante et frustrante. Ne pas être rejeté, ne pas se ré-engloutir.

Peur d'avoir ses règles parce que selon le fanatisme religieux de sa mère, marque l'entrée irréversible dans la culpabilité du rapport sexuel, de procréation. Haine de soi indissociable de cette hantise transmise, implique phobie sociale de Carrie, crainte de s'exprimer, etc.

Heureusement pour elle, elle **développe un don télékinésie** (capacité de mouvoir des objets par le seul effort de la volonté qui se manifeste dans des moments d'extrême tension nerveuse. Ce don reste profondément enfoui dans l'individu. Si King fait toujours de son mieux pour nous faire peur - « c'est un sale boulot mais quelqu'un doit le faire »-, il imagine toujours un recours.

Dans une interview, l'auteur explique que le choix de ses personnages d'enfants doués (Carrie, Danny et son **don télépathique** dans *Shinning*) invite ses lecteurs adultes à retomber en enfance pour un temps (ça mettra d'ailleurs des personnages adultes face à leur peur d'enfant) , à **regarder son propre enfant pour identifier son don.**

Carrie, est une enfant terrifiée qui devient une terreur, plutôt que d'inhiber la douleur qu'elle lui procure. Elle se débarrasse de sa peur en exprimant son agressivité.

c- L'adulte peut d'autant plus être l'objet de la peur quand la violence est utilisée comme **mode éducatif**. Il ne peut répondre sans ambiguïté aux angoisses contextuelles vécues par les jeunes enfants. Une éducation dans un climat de terreur. Tomi Ungerer, l'auteur des Trois Brigands. Il a vécu en Alsace annexée par l'Allemagne, la maison et l'usine familiale sont réquisitionnée par les Allemands, rebaptisé Hans subit l'endoctrinement nazi à l'école qui impose la germanisation. Il a trois mois pour apprendre l'allemand. (Il avouera se souvenir encore quelques temps avant sa mort des chants nazis appris par coeur. Cette période l'a traumatisé à vie et il a toujours fait des cauchemars nocturnes réguliers liés à cette période. Il était « français à la maison, Alsacien dans la rue, Allemand à l'école. » Pour échapper à cet environnement toxique, l'exorciser , il commence à dessiner son environnement. A la libération, second choc pour lui : la France interdit l'alsacien et procède à l'autodafé des livres de littérature allemande.

2- De l'intérêt de nommer et de représenter les peurs : l'univers des contes

Bruno Bettelheim, Psychanalyse des contes de fées, 1976.

Introduction :

« L'enfant a besoin de comprendre ce qui se passe dans son être conscient et, grâce à cela, de faire face également à ce qui se passe dans son inconscient. Il peut acquérir cette compréhension (qui l'aidera à lutter contre ses difficultés) non pas en apprenant rationnellement la nature et le contenu de l'inconscient, mais en se familiarisant avec lui, en brochant des rêves éveillés, en élaborant et en ruminant des fantasmes issus de certains éléments du conte qui correspondent aux pressions de son inconscient. »

« Les histoires sécurisantes d'aujourd'hui ne parlent ni de la mort, ni du vieillissement, ni de l'espoir en une vie éternelle. Le conte de fées, au contraire, met carrément l'enfant en présence de toutes les difficultés fondamentales de l'homme. »

« Les contes de fées ont pour caractéristique de poser des problèmes existentiels en termes brefs et précis. L'enfant peut ainsi affronter ces problèmes dans leur forme essentielle, alors qu'une intrigue plus élaborée lui compliquerait les choses. »

Peur et douleur, motifs récurrents des contes d'Andersen : La petite sirène, Le vilain petit canard, Le vaillant soldat de plomb.

→ Documentaire Walt Disney l'enchanteur : première projection de Blanche-neige de Walt Disney où la méchante reine terrifie les enfants à tel point qu'ils souillent les sièges du cinéma.

3- Jouer à (se) faire peur

→ Sur les toits de Frédéric Verger

→ Corniche Kennedy de Maylis de Kérangal

Conclusion :

infantilisation de l'adulte par la peur
La thérapie du Choc de Noémie Klein