



This article appeared in a journal published by Elsevier. The attached copy is furnished to the author for internal non-commercial research and education use, including for instruction at the authors institution and sharing with colleagues.

Other uses, including reproduction and distribution, or selling or licensing copies, or posting to personal, institutional or third party websites are prohibited.

In most cases authors are permitted to post their version of the article (e.g. in Word or Tex form) to their personal website or institutional repository. Authors requiring further information regarding Elsevier's archiving and manuscript policies are encouraged to visit:

<http://www.elsevier.com/authorsrights>



Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



RÉFLEXIONS ET PERSPECTIVES

Vieillir : entre peur de vivre et peur de mourir



Aging: Between fear of life and fear of death

**V. Lefebvre des Noettes (Psychiatre du sujet âgé)*,
C. Le Bivic (Psychologue)**

Centre hospitalier Émile-Roux, 1, avenue de Verdun, 94450 Limeil-Brevannes, France

Disponible sur Internet le 12 février 2014

MOTS CLÉS

Vieillir ;
Peur ;
Personne âgée ;
Mort

Résumé Vieillir est à la fois une épreuve et une chance et ces deux composantes se répondent sans cesse dans une temporalité qui balance entre accélération et dilatation du temps. Nous explorerons dans ce cheminement clinique qui fonde notre légitimité soignante nos peurs qui peuvent se partager, s'approprier, se combattre, se surmonter pour que l'autre, cet étranger, que je porte en moi, ne m'empêche pas de vivre.

© 2014 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

KEYWORDS

Age;
Fear;
Elderly;
Death

Summary Aging is at the same time a test and a chance and these two components answer each other ceaselessly in a temporality, which balances between acceleration and expansion of time. In the clinical pathway that legitimizes our medical status, we shall explore our fears that we can share, tame, fight, and overcome, so that the other, the stranger, which I carry in me, does not prevent me from living.

© 2014 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : veronique.lefebvre-des-noettes@erx.aphp.fr (V. Lefebvre des Noettes).

« Il ne faudrait pas vieillir, la peau tombe, c'est la mort du corps avant la mort de la tête, c'est la dégradation, moi j'ai peur de tout, j'ai peur de l'heure et du temps qui passe, il ne s'arrête qu'aux mauvaises heures ».

Le temps de la peur

« Si les gens sont en retard, je suis très tendue, ça monte, je suffoque et puis j'arrête de respirer, toutes les secondes durent des heures, je suis comme dans la nuit, la nuit de mes sens, tout est difficile, attendre et puis espérer, interpréter un signe, un son, être tendue entre désir et espoir et puis s'effondrer, alors là... ça me fait crier, comme une cocotte-minute, je deviens une chose qui crie, la peur ça rend bête, ça rend moins intelligent, on ne peut plus réfléchir, alors ça part, on court ou on crie, même pas pour appeler au secours, pour ça il faudrait réfléchir, alors que je flotte, je suis un bouchon sur un océan de vagues de peur... ».

Fanny, 78 ans, artiste et universitaire, belle et solide femme au regard profond, aux cheveux retenus en longue natte dont seules les pointes étaient encore colorées en roux, n'avait peur de rien. Elle était même partie il y a 10 ans en Inde rejoindre un amoureux et s'y installer 5 ans comme troisième épouse portant le sari, laissant ses enfants en France. Seule la maladie et la peur de mourir là-bas l'avaient fait rentrer. Mais, dès son retour, une peur sans limite, sans concession à la moindre accalmie, s'était emparée de son corps et de son esprit, brouillant tout, l'isolant, la rendant agressive et abandonnique, elle vivait comme une recluse avec de multiples aides qu'elle détestait à la mesure de sa dépendance. Sa peur de vieillir la desséchait sur place, figeait ses mains en de vieux sarments de vignes impotents, elle, si habile à peindre, sculpter, ne savait plus que compter les heures et les minutes et les secondes, seules compagnes mécaniques qui crantaient ses jours inconfortables sur son divan de souffrance. Plus rien ne faisait sens, plus de souvenirs, plus de soleil dans ses yeux; tout était concentré dans l'ici et le maintenant dans l'attente anxieuse d'une mort imminente; tout s'était éteint comme sa voix atone, sa créativité asséchée, son désir de vivre figé dans un temps suspendu entre peur de vivre et peur de mourir.

La peur a une origine, une cause que l'on peut nommer circonscrire, étudier, dompter: j'ai peur de tomber, j'ai peur de vieillir, j'ai peur d'ouvrir mon courrier, j'ai peur d'avoir un cancer, j'ai peur d'entrouvrir ma porte, j'ai peur de mon voisin, j'ai peur de perdre la tête...

La peur a des synonymes comme *tremor* (qui a donné trembler), qui est une forme de peur pour les Latins. *Tremor* signifie au départ le frisson, le vacillement (*tremor ignis*: le vacillement de la flamme), puis le déséquilibre, qu'on retrouve dans « tremblement de terre ». C'est à la fois ce qui tremble et fait trembler. *Terror*, mot masculin employé comme synonyme de panique, désignait un mouvement collectif. Mais la peur, c'est *pavor*. Or *pavere* veut dire « être frappé d'épouvante ». Avoir peur, cette fois, n'est plus trembler mais « être frappé ». Il apparaît que *pavor* provient de la même racine que *pavire*, qui signifie « battre la terre pour l'aplanir », et du verbe *paver*, « niveler la terre ». L'émotion pénible que l'on ressent à la vue d'un danger nous frappe, nous aplatit, nous nivelle, nous rend sans différence, sans singularité. Le latin populaire possède le verbe *espaventere*,

rattaché au latin classique *expavere*: d'où sont venus épouvante, épouvantail, épouvantable et même épave! La peur nous réifie, nous rendant épave de nous-mêmes.

Heidegger [1] différencie la peur de l'angoisse. La peur a un objet, on sait toujours de quoi l'on a peur, alors que l'angoisse est sans objet, indéterminée, sans représentation. Heidegger déclare en effet que l'angoisse ne sait pas devant quoi elle s'angoisse. Elle est l'affect de la finitude, qui se manifeste par un glissement du monde dans son ensemble, comme si tout basculait, tout disparaissait, le noir en plein jour, la gorge se serre, on se sent mal mais on ne sait pas pourquoi.

L'angoisse, celle qui vous envahie, n'a pas de nom, n'a pas d'objet, elle est flottante, elle arrive on ne sait d'où, choisit son moment, parfois dès le réveil, pour se loger au fond de votre estomac le nouer savamment remonter dans votre gorge, l'assécher et vous faire suffoquer ou s'attarder dans votre cœur qui alors bat de travers, s'affole, galope, saute des notes, elle peut courir dans vos reins et vous courber le dos, ramper dans votre ventre et y accélérer une digestion déjà difficile, elle peut sonner les 12 coups de votre fin de vie comme ça sans prévenir... Elle peut vous rendre véloce comme un lapin dans une fuite zigzagante ou lent et pesant comme une tortue de terre...

L'angoisse donne du sens, du vital, permet d'être face à l'essentiel, de revenir à ce qui compte, lorsque tous les objets se sont effacés, à notre condition de mortel, à ce que Heidegger [1] appelle encore le « souci » qui, contrairement à la « préoccupation », n'a pas lui non plus d'objet. Autrement dit, l'angoisse, à l'inverse de la peur, est un affect métaphysique. Cette dernière paraît en effet dénuée de sens. Et même, elle prive de sens. La jeune femme (que l'on devine déjà entre deux états puisque suggérée par son ombre portée) sous la douche dans le film *Psychose* n'a pas le temps, ni la liberté de s'angoisser quant à son être au monde, elle hurle car elle est collée à la proximité de sa mort, « aplatie » par l'imminence. Comme dans « le cri » de Munch, ce cri sans son, muet de frayeur, c'est l'absence de distance à la relation à l'objet, qui prive de toute liberté. La peur peut donner à partager, à discussion, à penser, mais nous en parlons parce qu'au moment où nous le faisons, nous n'avons plus peur. La peur, à la différence de l'angoisse, prive de pensée.

Nous avons tous été confrontés aux tourments de l'attente anxieuse, juste avant la bouffée d'angoisse, à cet étirement sans fin des minutes qui nous paraissent des siècles. Alors, les marqueurs de temps que sont les horloges et les montres semblent nous mentir, car « notre temps » ne passe pas, du moins il n'est pas vécu comme un intervalle bien délimité entre deux repères. Parce que la durée semble se distordre, s'allonger, se dilater ou s'accélérer selon les circonstances, ces éprouvés du temps sont incommunicables. L'éprouvé du temps de l'attente sous le signe de l'espérance n'est pas celui de l'éprouvé sous le sceau de l'inquiétude. Il est parfois délicat, voire impossible, de démêler absolument l'espérance de l'inquiétude, car ce qui est prévu, attendu, désiré, pourrait tout aussi bien ne pas avoir lieu. C'est bien dans la densité de l'attente que nous prenons conscience de l'imprévisible.

Dans l'épaisseur de l'attente, nous mesurons la part indéterminée et libre de notre existence, et de celle d'autrui (qui peut avoir changé d'avis et ne pas honorer ce

rendez-vous...). Tous les scénarii, des plus improbables aux plus fantasques, peuplent le temps de l'attente... .

Le temps du « jamais plus » existe, c'est le temps du deuil, de la perte, du chagrin, de la séparation. Cet éprouvé ne sera jamais comparable à celui de l'espérance, quand bien même les durées mesurées seraient identiques. Toutes ces nuances relèvent bien de l'expérience incarnée, intériorisée, du temps que nous vivons dans notre singularité. Les années passant, le temps du « jamais plus » s'intensifie souvent. L'accumulation des regrets et l'épreuve des deuils réels ou symboliques comme la vieillesse rythment douloureusement l'écoulement du temps.

Le temps n'est pas une connaissance réductible à la date, ni à sa date de naissance :

« Je suis trop vieille pour mourir, la vie s'use sur mon corps, j'ai des fourmis qui montent sous la peau, elles vont rentrer dans mon cerveau », dit Madeleine, 98 ans, allongée telle un gisant sur son lit. Elle dit qu'elle comble ses heures creuses en comptant ses fourmis : « bien sûr au début ça fait peur mais après ça fait une compagnie habituelle ».

Ou dit encore Victoire, 84 ans, « la mémoire, elle s'en va avec les années, on ne peut pas les retenir, alors on attend ».

Ce temps-là, celui des années écoulées, de la vieillesse, de la lassitude, de la fatigue et du découragement, ce sentiment d'avoir trop duré, appelle aussitôt celui du temps qu'il reste.

Le temps de la vieillesse paraît stratifié, sédimenté, fossilisant les doux souvenirs : « vieillir, c'est toujours vivre mais lentement et puis ça empêche de mourir ! ».

« Dans ma tête j'ai tout le reste de ma vie, je ne m'ennuie jamais, mais je ne fais pas de bruit, je crois que Dieu m'a oublié ! Mais à force d'attendre je n'ai plus peur de mourir », dit Eugénie, 102 ans.

Le temps de la peur est dans l'imminence, dans l'ici et le maintenant, face à tel « objet » ; tout autre est le temps de l'angoisse qui plane, oiseau de mauvais augures, il rôde, il plombe le futur, obère les petites plages d'accalmies et de certitudes... Il va se produire quelque chose de redoutable mais nous ne savons quoi.

Sartre [2], dans *La Nausée*, décrit la racine de marronnier comme une masse monstrueuse et molle « qui me faisait peur ».

Est-ce l'existence face à moi qui est la cause de ma peur ? Ai-je peur en raison de ce qui existe ou en raison de la situation de face à face, de dualité devant ce qui existe ? Est-ce la rudesse de l'existence des choses en-soi qui me fait peur ? Ou est-ce l'affrontement permanent avec le monde des objets ? De la relation avec autrui ? De la relation avec moi-même ? Surtout quand ce moi-même n'est plus tout à fait le même du fait de l'avance en âge ?

Peur, corps et vieillissement

Marguerite, 87 ans, revient en larmes du salon de coiffure de l'hôpital. Ce qui devait être un moment de soins, de petits soins, de « re-narcissisation » a tourné court : « on m'a dit que l'horrible forme édentée avec quatre cheveux gris c'était moi. Comment je ne me suis pas aperçue que j'étais si moche, si vieille, quelqu'un d'aussi laid doit faire peur ? Oui je suis laide et vieille à faire peur... Pas assez belle pour Saint-Pierre, bonne pour le diable... ».

Marguerite, veuve sans enfant, ancienne coiffeuse, n'a pas survécu à ce choc, elle s'est laissée glisser vers la mort patiemment, méthodiquement, sans aucune concession à la vie.

Parce que nous sommes incarnés, nous sommes soumis, de fait, aux assauts du temps. Ces empreintes du temps qui passe et qui nous façonnent dès notre conception, nous sommes les seuls êtres vivants à tenter de les réduire, de nous y soustraire. Y aurait-il une culpabilité, un défaut, une honte, une humiliation incarnée dans la première ride vélocité, dans l'acte du vieillir ? Est-il désormais légitime, obligatoire, de réparer, voire de contrer, les effets du temps, au détriment de notre santé, parfois même au détriment du bon goût le plus évident ? Tous ces visages qui semblent clonés, figés dans la cire d'un masque de poupée intemporelle et sans âme qui vive, parodie dramatique de la croyance unique qu'un visage sans ride est le parangon du paraître jeune, éternellement jeune.

Nous savons bien que toutes ces tentatives vaines et infructueuses ne sont que de piètres remparts inutiles contre les assauts irréversibles du temps. Mais les misères de l'âge sont dénoncées, pourchassées par l'homme. Elles ne sont d'ailleurs masquées que par lui, seul être vivant à tenter de déjouer l'œuvre du temps par tous les moyens possibles, des plus radicaux : chirurgie esthétique, réparatrice, reconstructive, aux plus doux mais aussi plus éphémères : injections de botox, d'acide hyaluronique, masques, sérums, onguents, crèmes, cures de jeunesse ou de remise en forme, en passant par les plus incertaines, ou les plus dangereuses où là curieusement la prise de risque est totale : plutôt mourir que de vieillir.

La peur serait-elle un sentiment qui surgit à la suite d'une inaugurale chute fondamentale ? Celle de la déréliction de la conscience dans le monde des objets ?

Pour Cioran [3], « avoir peur de Dieu, de la mort, de la maladie, de soi-même, n'explique en rien la peur ». La peur étant primordiale, elle peut être présente aussi sans ces « objets ».

Dire que la peur est primordiale peut soit en faire une émotion vitale impossible à déraciner car inhérente au seul fait d'être, soit elle survient dans ce face à face avec des « objets », des « choses » qui d'emblée produisent la peur comme la racine du marronnier de Sartre. L'angoisse devient alors une sorte de sentiment premier, métaphysique qui précède toute modalité psychologique.

Avec le vieillissement, les médias qui « épidémisent » la maladie d'Alzheimer, une des peurs qui motivent le plus les consultations mémoire est bien celle de devenir *dément* (*privé d'esprit*) et de finir « en petite voiture, grabataire, avec un cerveau ramolli » : avoir peur de perdre la tête, la raison, son self-control, de perdre le sens des convenances.

Peur de perdre la tête

« J'avais tellement peur de perdre la tête que j'ai pris une femme et une maîtresse qui avaient le même prénom », dit Roger, 81 ans, dont la maladie d'Alzheimer a été diagnostiquée il y a dix ans.

La maladie d'Alzheimer est une grande faucheuse d'esprit, de conscience de soi, d'être au monde, une grande pourvoyeuse de peurs, car si l'on peut nommer

cette maladie on ne sait pas la diagnostiquer avec certitude, ni la guérir et « quand on est pris il n'y a rien à faire ».

Cette maladie cristallise toutes les peurs, l'inconnu de la cause, l'inconnu de l'évolution qui peut être rapide ou très lente ou évoluant par palier si des facteurs cardiovasculaires sont intriqués, l'inconnu dans les réactions face à l'imprévu, l'inconnu dans la non-reconnaissance des proches, des visages, de soi... Seule certitude, pour l'aidant, celle d'un nécessaire accompagnement peuplé de renoncements, de conflits de loyauté ou de conflits d'intérêts, et de la peur « de finir comme maman » dans un hospice de « petits vieux ».

Il était digne, bien habillé, souriant avec son bouquet de fleurs contrastant avec les murs ternes du couloir de ce service de soins de longue durée. Elle, Louison, 82 ans, démente déambulante, suivait sa voisine de chambre dans une errance dont seules les barres d'appui auxquelles elle se cramponnait donnaient un sens. Dès qu'elle le vit, elle qui ne parlait plus depuis 4 ans dit très clairement en fuyant avec une rapidité déconcertante à l'autre bout du service : « celui-là, il me fait peur, il va me faire du mal ». En fait, cet homme, 55 ans, chef d'entreprise, ayant fondé une famille stable et aimante, avait fait toutes les démarches pour retrouver sa mère, alors que celle-ci l'avait abandonné dès la naissance ne pouvant subvenir à ses besoins. Il voulait la voir, une seule fois, pour la remercier de lui avoir donné la vie et lui offrir des fleurs !

Mais cette maladie protège aussi celui qui en est atteint car l'anosognosie permet de ne pas sombrer, de ne pas souffrir des souffrances que les proches vont endurer, ainsi Claudette, 84 ans, toujours coquette et gaie ne comprend pas pourquoi sa fille unique s'inquiète de la voir dans la rue uniquement vêtue d'un collant : « vous savez ma fille est très frileuse, moi non ! Et puis tout le monde me sourit et me parle, elle me gronde comme un enfant, c'est bien des histoires pour rien ».

La peur de partir

Quand la démence évolue et que la dépendance physique et les troubles du comportement rendent impossible le maintien au domicile, vient alors le moment tant redouté du « placement », vécu dans une angoisse indicible par les proches pris dans des conflits de loyautés : « parce que j'ai promis à maman, que jamais je ne la placerais dans une maison de vieux », dans une angoisse bruyante de la personne concernée qui ne donnera jamais son consentement et au mieux se résignera dans l'attente d'une mort prochaine, au pire « fuigera » pour rentrer « à la maison » : « j'irais pas chez les vieux, j'ai tout chez moi, je fais tout toute seule, j'ai besoin de personne et puis on les maltraite, ça coûte cher, je reste chez moi, on ne peut pas me forcer... C'est encore un coup de mon fils qui veut son héritage ».

Quand au fond de soi on sent bien que partir c'est aussi partir pour toujours, quand la mort vient raviver les angoisses infantiles mais que là, point de câlins, point de petites lumières dans la nuit, plus de vie devant soi, plus de fuite, plus d'esquive possible, alors « La Peur » s'installe, elle masque les visages de gris, pince les nez, essouffle ces vieux corps, compte les battements fragiles d'un cœur fatigué.

La peur, l'inconnu et la mort

Pour Freud [4], l'inconscient ne croit pas en la mort, dans la mesure où nous n'avons aucun moyen de nous la représenter. La seule image que nous puissions en avoir est celle de la séparation. Ma mort est pensée comme une séparation d'avec moi-même. Cette image de la séparation se décline sous les figures de la castration et, bien sûr, du deuil. Le vrai objet de la mort est donc sans doute la perte, la mutilation, l'amputation d'une partie de soi. N'y aurait-il qu'une seule peur ce serait celle de la mort. Mais on ne saura jamais ce qui est le plus effrayant, la perspective de ma mort ou celle de la mort de l'autre.

« N'ayez pas peur », cette phrase de Jean-Paul II était en lettre d'or au-dessus du lit de Angèle, 88 ans, en face de la porte bancale et ouverte à tous vents de son petit studio, elle avait si peur d'être attaquée qu'elle s'était placée sous la bénédiction de « Son » Pape, mais malgré sa foi, elle n'avait qu'une peur, celle de mourir, alors elle appelait : ses enfants, l'horloge parlante, ses voisins, ses amis, inlassablement : 10, 20, 50 fois par jour, de façon compulsive, rien n'y faisait ni les prières, ni les appels, ni le bavardage. Une nuit, elle fut conduite à sa demande aux urgences par les pompiers, morte de peur de mourir seule...

Les personnes âgées nous disent leur peur de mourir et de mal mourir dans l'abandon et la souffrance morale ou physique mais ne nous disent pas leur peur de la mort qui est souvent plus attendue dans une relative sérénité que souhaitée.

« Vous me direz comment c'est, comment j'ai fait pour passer, il faut rester, juste rester là, je ne veux pas partir seul, je suis déjà si seul... Je vais enfin retrouver les miens là-haut au ciel, j'ai rien fait de mal, j'ai fait mon possible alors je monterais bien là-haut d'un coup ? Pas de purgatoire hein ! ... Non je crois que le purgatoire c'est la vie sur terre, c'est bien quand on prend l'ascenseur ! », Marcel, 91 ans veuf, un enfant handicapé qu'il ne voit plus, sent sa fin prochaine et garde une lucidité et une capacité de dire étonnante malgré sa démence évoluée.

La peur évite-t-elle le danger ?

En vieillissant, le danger est partout, sous le tapis, dans l'escalier, dans la nuit qui se morcelle, dans ce corps qui vacille, s'amointrit, dans ce pas qui chancelle, dans cette fragilité qui fait que le moindre microbe peut nous anéantir, alors le mieux, pense-t-on, n'est-ce pas de rester chez soi ? Ne plus bouger... et attendre, attendre une visite, les courses, le portage des repas, l'aide-ménagère, une lettre ; le temps est rythmé par ces portions d'actions qui trompent la peur, mais elle revient cette peur dès que l'attente revient...

Cette peur qui confine ne risque-t-elle pas de précipiter un vécu dépressif et persécutif du monde ?

« Je n'intéresse plus personne, je suis trop vieille trop moche, personne ne m'aime ». Se retirer du monde par crainte que la vie se retire plonge dans des conduites d'évitements : j'ai peur de tomber, je ne sors plus ; j'ai peur des autres, je ne les vois plus ; j'ai peur de la maladie, je ne vais plus voir mon médecin, « comme ça je suis sûre de ne rien avoir », dit Suzette, 77 ans, atteinte d'un cancer très

évolué du côlon que son déni lui fait prendre pour une constipation chronique. J'ai si peur de vivre que je fais le lit de ma peur de mourir.

Car la peur est toujours plus ou moins une peur de l'inconnu et est donc liée à l'ignorance. Or, cette ignorance du mal dont on a peur laisse souvent place à l'espoir d'y échapper. On peut même aller jusqu'à dire que la crainte et l'espoir, loin d'être des sentiments opposés, sont au fond les deux aspects d'un même sentiment : il n'y a pas de crainte sans espoir ni d'espoir sans crainte. Inversement, le désespoir total est incompatible avec la peur.

Par-là peut se comprendre la peur de la mort. À supposer qu'elle soit considérée comme un mal, la mort, étant une certitude pour chacun d'entre nous, devrait plutôt susciter le désespoir que la peur.

Mais est-ce la mort elle-même qui fait peur, ou ce qu'elle représente d'inconnu : quand vais-je mourir ? Que m'arrivera-t-il au moment de ma mort ? Celui qui connaît la réponse à ces deux questions n'aurait plus peur de la mort.

Si l'on a peur que de ce qu'on ne connaît pas, le savoir s'impose logiquement comme le remède contre les peurs. Ainsi, la science nous libère-t-elle de certaines d'entre elles : la foudre cesse en grande partie d'être effrayante, dès lors qu'on en a une connaissance scientifique. Les épidémies de grippe, de microbes cessent d'être effrayantes, dès lors que l'on en connaît les mécanismes d'actions et les traitements.

De même, l'avenir étant, par définition, inconnu dans une large mesure, il est l'une des grandes sources de nos peurs. Le désir de se libérer de ces peurs a pris des formes variées au cours de l'histoire. Pour ceux qui n'y adhèrent pas, la superstition n'est ainsi rien d'autre qu'un ensemble de tentatives naïves et illusoire pour se libérer de la peur de l'avenir en général (la divination sous toutes ses formes : astrologie, la boule de cristal, la cartomancie, la numérologie, les lignes de la main...) et des mauvais coups qu'il nous prépare en particulier (les porte-bonheur et autres grigris). Dans cette logique, la « connaissance » de la mort que nous proposent les religions (en particulier l'existence du paradis) est également considérée par certains penseurs athées comme une tentative mensongère et pathétique à laquelle se livrent les croyants pour se libérer de la peur de la mort.

La peur de la mort elle-même m'obligera peut-être à donner un certain sens à ma vie. Est-il donc si sûr qu'on pourrait le croire que la peur est un sentiment dont il faut se débarrasser ?

De l'utilité de la peur

À la différence de l'angoisse, nous l'avons vu, la peur connaît son objet, mais le plus souvent, elle le connaît mal. C'est pourquoi ce dernier peut être aussi terriblement anxiogène, et pour finir paralysant pour l'action. Mais il n'est pas dit qu'il doive toujours en aller ainsi. Nous pouvons aussi, éveillés par la peur, nous efforcer de mieux comprendre et de mieux connaître son objet.

C'est parce que je sens que j'ai mal que j'enlève la main posée sur une plaque brûlante ou que je la retire prestement de la flamme d'une bougie ou d'un feu de bois. Dans ce cas, et bien d'autres, la douleur a un avantage : elle me protège.

Peut-on dire la même chose de la peur, à savoir qu'elle peut être utile, avoir des bienfaits ?

N'y a-t-il pas de la jouissance à « se » sentir souffrir et vivre, n'est-ce pas là un chemin conduisant à renverser l'image négative de la peur, à la revaloriser. En introduction à la réédition de ses deux premiers livres, *L'Expérience intérieure* [5] et *Le Coupable* [6], Georges Bataille opposait la recherche philosophique de la vérité à la recherche de la peur : « c'est la peur que je veux et que je recherche : celle qu'ouvre un glissement vertigineux, celle qu'atteint l'illimité possible de la pensée ». Cet auteur fait de la peur le lieu de l'expérience intérieure, de l'épreuve la plus forte, la plus extrême, la plus spéculative et sacrée. « Je cherche la peur », dit-il, comme d'autres diraient : « je cherche la vérité ».

L'ordalie ou la danse du feu de la peur et la mort

« Il n'avait peur de rien », dit Augustine, 86 ans, les yeux pleins de larmes muettes, elle vient d'apprendre la mort accidentelle de son petit-fils âgé de 20 ans en moto. Depuis qu'il avait acheté cet engin de mort et de bruit, elle savait que ça finirait mal, difficile de renoncer à ce plaisir inouï de surgir dans la nuit dans les vibrations et le vacarme, « trop de plaisir ça tue ».

« À son âge on aime la vie, mais on ne l'aime pas tiède, il faut de la vitesse, moi je veux du calme et de la lenteur, je veux le rejoindre doucement, c'est pas juste de vivre, c'est moi qui n'aime plus la vie qui aurait dû partir ».

Il n'avait peur de rien. . .

Or, dans la dimension instinctive de la peur, l'éthologie (l'étude scientifique du comportement animal en milieu naturel) nous livre un tout autre enseignement : la peur est non seulement utile, mais parfois vitale au point d'être un élément déterminant dans la sélection naturelle. Ainsi les animaux qui ont peur de leurs prédateurs fuiront plus tôt que les autres et auront donc plus de chances de survivre. La peur est donc à l'origine de certains comportements vitaux. A contrario, chez l'enfant, l'absence de peur du vide est parfois fatale. . . Dans un autre registre mais dans la même logique, craindre un accident cardiaque poussera certains à se faire suivre et contrôler une hypertension artérielle, craindre un cancer poussera peut-être certains à arrêter de fumer, craindre la maladie d'Alzheimer conduira à « stimuler » sa mémoire, faire de la marche, manger « crétois ».

La peur est incontestablement l'une des émotions les plus fondamentales chez l'être humain. Elle est inscrite dans les profondeurs du cerveau reptilien et fait partie intégrante de l'instinct de conservation. De ce point de vue psychobiologique, il est indéniable que la peur conditionne en nous de nombreux choix. En ce sens, Sigmund Freud nous a remarquablement révélé à travers la psychanalyse à quel point nos choix étaient conditionnés par nos peurs inconscientes, il s'est aussi intéressé de près aux troubles névrotiques causés par les peurs refoulées. Toutes les phobies, comme la claustrophobie ou l'agoraphobie pour citer les plus connues, seraient selon Freud liées à des peurs refoulées de la petite enfance. Or, ces phobies conditionnent fortement nos choix

de manière négative en limitant pathologiquement notre puissance d'agir pour reprendre une expression spinoziste !

Spinoza [7] ne nous a-t-il pas légué une philosophie qui constitue le meilleur des remèdes pour surmonter nos peurs et retrouver toute notre puissance d'action ? Pour le sage d'Amsterdam, c'est la connaissance qui constitue le seul remède contre la peur, car en prenant connaissance des causes qui nous déterminent nous nous libérons de la crainte engendrée par l'ignorance. Pour lui, contrairement à Hobbes [8] qui se résignait à la peur en déclarant que l'homme est un loup pour l'homme, l'homme est avant tout un dieu pour l'homme ! La philosophie de Spinoza [7] peut à certains égards être comparée à une thérapie cognitive contre la peur. Grâce à une telle philosophie, nous découvrons le pouvoir de ne plus être soumis à la peur en apprenant que nos choix sont déterminés par la pure nécessité.

Conclusion

Pour Léontine, 78 ans, « vieillir, entre peur de vivre et peur de mourir, vaut-il mieux mourir de peur par peur de mourir ou vivre dans la peur par peur de la mort ? Alors, entre fuir, partir, éviter, esquiver, combattre, j'ai choisi l'attente car l'avenir n'est jamais sûr ».

C'est bien la peur de l'inconnu, de ce moi que la vieillesse à rendu autre qui me pétrifie et me rend esclave de ma peur,

esclave de mon corps qui suinte l'angoisse, esclave de mon ignorance face à l'ultime épreuve de la vie qu'est la mort. Là point de fuite possible, c'est l'heure de vérité pour chacun, mais s'il est une évidence que la peur est désagréable, nuisible, elle est aussi utile et nécessaire à la vie. Nos peurs peuvent se partager, s'appivoiser, se combattre, se surmonter pour que l'autre, cet étranger, que je porte en moi, ne m'empêche pas de vivre.

Déclaration d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

Références

- [1] Heidegger M. Être et temps. Paris: Gallimard; 1986. p. 587.
- [2] Sartre JP. La Nausée. Paris: Folio; 1972. p. 249.
- [3] Cioran EM. De l'inconvénient d'être né. Paris: Folio; 1987. p. 243.
- [4] Freud S. Considération actuelle sur la guerre et la mort. Paris: Payot; 1968. p. 280.
- [5] Bataille G. L'Expérience intérieure. Paris: Tel; 1978. p. 180.
- [6] Bataille G. Le Coupable. Paris: L'imaginaire; 1998. p. 252.
- [7] Spinoza B. Éthique. Paris: Le livre de poche; 2011. p. 640.
- [8] Hobbes T. Léviathan. Paris: Folio; 2000. p. 1024.