

La Peur (1)

avril 2020
v2 – 006 05 2020

Étaient présents : Gino, Jérôme, Sarah, Bibie

C'est quoi la peur ?

La peur, c'est le cerveau qui le construit. Et ça s'installe... il y a l'hypothalamus, et du sang dans tes tempes, la peur.

Quand j'ai peur, ça me **paralyse**, ça me **bloque**. Je ne vais plus pouvoir bouger. Parfois, **comme un malaise cardiaque**, ton rythme cardiaque s'accélère, et après il y a la douleur dans le bras, jusqu'à ne plus savoir où tu es, et ne plus reconnaître les personnes autour de toi. Et puis c'est **la crise d'angoisse**. J'ai été sujette à cela.

Il y a **la panique**, je n'arrivais plus à m'habiller par exemple. Et puis il y a **la peur dans le sommeil**. Je dormais et je faisais des cauchemars que je suis entre quatre murs enfermés.

La peur déstabilise ce qui est en nous. Et on n'est pas en paix avec nous-mêmes, on a du stress, etc. Et ça se voit sur le corps, ou dans la parole.

La peur enlève les sécurités aussi, on prend encore plus de risque irraisonné... Avec un ami, on a fui sur le chemin, pour éviter la police des frontières. On a trouvé refuge dans une grotte... on était protégé, à l'abri des regards. Au bout de 3 min, mon ami se met à pleurer et il veut sortir, coûte que coûte... je ne voulais pas mais lui, il insiste, il veut sortir comme s'il y avait un autre danger à l'intérieur... un fois sortis, il se sent enfin libre ! Et il me raconte : un jour, sur la route, des amis se sont réfugiés dans une grotte. Les poursuivants ont allumé un feu devant la grotte et tous ses amis sont morts....

Pour moi, quand j'ai peur, **je cherche à me protéger**. C'est une légitime défense...

La peur me rend agressif. Tu peux perdre la vie quand tu agressif, tu donnes tout pour sortir de là, tu as la rage en toi. Sur le chemin, il y a ceux qui abandonnent, parce qu'ils ont trop peur. Mais toi, tu te dépasses, tu dépasses cette peur qui t'habite.

La peur, ça peut **provoquer de la dépression**, alors tu es dans une bulle. Tu n'écoutes pas, tu n'entends pas les personnes qui te parlent. Il faut un effort pour entendre que l'autre peut aider. On ne voit plus rien, non, plus rien. Après ça a un impact autrement, on ne mange plus, **on passe par l'anorexie**.

La peur, ça m'a transformé... ça me transforme comme si j'étais un enfant. J'ai la panique en moi, je suis prêt à **me soumettre à tout**, pour que rien de grave ne m'arrive. Être comme un enfant, ça veut dire être **prêt à me soumettre**.

A l'hôpital, je ne ressentais plus le mal en moi, mais j'avais très peur... J'écoutais toutes les voix et tous les pas, je captais tout ce qui était autour de moi parce que j'avais peur que

d'autres personnes viennent pour me frapper. ***J'étais un animal traqué, à l'affût.*** Je devais me protéger, j'étais inquiet de tout ce qui se passait autour de moi. Il y a un sens en toi qui vient tout seul, ***tu es sur le qui-vive, attentif à tout, à l'affût de tous les signes.*** Tu t'imagines des choses, à toi tout seul. Un bruit et tout le monde s' imagine le plus grave. On voit des images en soi.

En Algérie, j'ai eu peur de perdre ma liberté. Et en vivant cette peur, je réalise que je n'étais pas libre... J'avais peur de la prison, en plus pas dans mon pays. J'avais tellement peur que je tremblais tout seul. ***Je n'étais jamais tranquille,*** je ne savais pas ce qui pouvait arriver. Avec la peur, ***tu ne contrôles plus rien.***

Dans la peur, il y a quelque chose de ***la vision du futur.*** On imagine un futur pas bon. Il a peur de tout ce qui peut être inconnu.

Et puis il y a la peur qui te fait oublier même la faim. Je me souviens petit, j'avais faim, un voisin voulait me donner à manger. J'ai refusé parce que j'avais peur de me faire battre par mon père. Même la famine, tu ne la sens plus quand tu as peur. ***La peur fait enlever les envies en nous, même les besoins vitaux.***

Et il y a aussi la honte, ***la honte d'avoir peur.*** Tout est dans le mental. Qu'est-ce qu'on va penser de toi... Est-ce que c'est ma faute ? ... Les peurs s'accumulent. Et une simple odeur, où la vue de l'eau va provoquer les différentes peurs qui t'habitent avec tous ces souvenirs. Il y a ***des peurs qui nous enferment, ou nous font rater des actes.***

J'ai cru un moment que j'allais mourir, j'ai eu très peur. Alors j'ai dit adieu à mon fils, je croyais que je n'allais pas revenir.

La peur envahit jusqu'à la mort. ***Cette peur nous brise à l'intérieur,*** et en même temps ça nous rend plus fort si on la surmonte.