

La Peur (2)

avril 2020
v2 – 006 05 2020

Étaient présents : Gino, Jérôme, Sarah, Bibie

Les différentes formes de peur

Il y a différentes peurs, il y a des degrés dans la peur. Il y a les peurs qui sont petites, et il y a des grosses peurs. Ça peut devenir une maladie. Il y a aussi la peur d'avoir peur... Il y a des peurs qui vont jusqu'au traumatisme.

La peur est nécessaire, c'est une émotion nécessaire à l'être humain. La peur est un *moyen de défense* pour le corps et la pensée. Ça dit qu'il y a un danger, et qu'il faut faire attention.

Il y a **des peurs normales**... c'est comme de l'adrénaline. L'adrénaline peut être bonne, comme pour le spectacle. Tu as un peu peur avant de monter sur scène, mais ça c'est bon.

Quelle que soit la peur, **il y a la souffrance**.

La peur rejoint d'autres peurs, peur pour des personnes qu'on aime, peur de quelque chose... On a peur de se faire du mal, de perdre son corps... La peur de soi, la peur en soi, la peur des autres, la peur pour les autres.

La peur des autres, de l'inconnu, la personne que tu ne connais pas... La vision nous donne des idées, on ne sait pas entrer en relation, quand on ne comprend pas les autres, on interprète aussi ce qu'ils sont. On n'en a peur.

La peur de soi. On perd la perception du réel... ça conduit au délire. On peut tomber dans des actes où on se fait mal soi-même

Peur de la vision des autres sur toi, de l'impuissance. Ce que les autres pensent de nous, qu'on est des incapables, des idiots... Ce sont des peurs qui viennent du regard de l'autre et que tu ressens en toi.

Et il y a les traumatismes

Il y a la peur violente : Quand tu vis cela, pendant des années, c'est répétitif, c'est tes entrailles qui sont complètement bouffées. Tu te mets en soumission à l'autre pour ne plus avoir peur. Si tu te bats, tu sais que cela sera pire après. Quand tu reçois des coups, qu'on veut te passer par la fenêtre... Alors tu te soumetts, tu as peur mais tu ne veux plus subir les très grandes peurs. Alors tu fais le choix de vivre avec la peur sinon tu meurs.

Il y a **les peurs qui reviennent**. Dans la forêt, et la poursuite dans la police... J'ai peur, j'ai peur du froid, j'ai peur de dormir dehors... ça me fait vraiment paniquer. J'ai fait de la prison une fois, dans mon pays. Et ça je ne veux surtout plus. J'ai très peur.

J'ai vécu une expérience douloureuse. J'en ai parlé à ma mère nourricière. Elle m'a dit que j'étais une menteuse et que je ne faisais qu'attirer l'attention sur moi. **Je n'ai plus jamais pu ouvrir la bouche.** Je n'ai plus jamais parlé à personne de ce qui s'était passé. C'est à 42 ans que j'ai commencé à parler.

Tu vis avec ça, et **c'est comme des marques sur ton corps.** Et quand quelqu'un te dit c'est quoi ça, sur ta peau, les souvenirs reviennent et c'est violent. Mais ce n'est plus la même peur... elle évolue.

Ma peur de l'eau, c'est **une peur d'enfant**, qui ne se contrôle pas... et qui est devenu des traumatismes. Avant, les parents ne savaient pas comment ça fonctionnait. Alors ils ont laissé faire : A l'école on me poussait à aller dans l'eau, même si j'avais peur. On ne pensait pas ce que ça allait faire encore plus mal. On ne prenait pas en compte la peur de l'enfant. On pensait qu'il avait oublié les événements difficiles de l'enfance. En fait, en moi, **ça a enclenché la mise en route de la mémoire** : j'ai la vision de tout ce qui s'est passé de très difficile.