

le Libérateur

N° 182 • AUTOMNE 2013

Sans alcool... avec plaisir

LA CROIX BLEUE • ASSOCIATION DE PRÉVENTION ET D'AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'ALCOOL

Les peurs



Photo : fotolia_13899133 © oly - Fotolia.com



Témoignages

- 3-4** Laurent, section Le Blavet-Pays -
Michel, section Saint-Nazaire -
Sonia, section Nantes

Dossier : Les peurs

- 5** Formation pour mieux comprendre
ses peurs. J'ai peur
6 Peurs liées à l'alcool
7 Il me tarde de vous dire...
Apprivoiser mes peurs
8 Se Libérer des peurs inutiles
9 Peurs comme apprentissage de soi
10 Les peurs nécessaires à notre vie
11-14 La peur des autres, Trac, timidité et
phobie
15 Passerelle
Chant : «Bien au-delà de nos peurs»
16 Histoires d'ogres et autres monstres
17 L'écho ne nos paroles
18 Peurs dans le monde moderne
19 Incertitude et inquiétude
20 Peurs d'aujourd'hui
21-22 La peur des jeunes, rassurer la
société

Addictologie : Les jeunes

- 23-24** Faire peur pour prévenir

Nous avons lu...

- 25** de Christophe ANDRE et Patrick
LEGERON :
• La peur des autres
de Kenneth COOK :
• Cinq matins de trop

L'Association

- 26** Calendrier
Formation nationale

Les sections

- 27** 130 ans de la Croix Bleue à
Valentigney
La section de Metz visite la Croix
Bleue autrichienne



Ce numéro d'automne a été réalisé en grande partie grâce au travail de l'équipe bretonne qui s'est fortement impliquée sur ce thème des peurs. Christian BRIAND, responsable régional, vous le raconte dans un court article sur ce week-end de travail, agréable, mais dense.

La peur est présente en permanence dans l'alcoolisme. Le malade craint d'en parler à son médecin qui lui-même craint d'affronter la maladie alcoolique. Le malade redoute le jugement, les menaces de son entourage... Quand il a décidé de s'en sortir, il a peur de décevoir ses proches, de se décevoir lui-même ; il appréhende la vie sans alcool qu'il ne connaît pas ou qu'il ne connaît plus. Il a peur de ne pas y arriver, peur de la rechute... Il craint aussi, après des années où l'on a décidé pour lui, de ne plus savoir prendre de décisions et gérer sa vie.

Nous pouvons témoigner que c'est possible, le rassurer, lui montrer qu'il peut se protéger de l'intolérance et du jugement de certains en se fortifiant lui-même et en évoluant dans un milieu favorable compréhensif et amical. Au sein d'une association d'entraide comme la nôtre, la personne qui se reconstruit pourra s'exprimer sans crainte, ce qui n'est pas forcément le cas en famille, au travail, avec les amis... Elle pourra retrouver confiance en elle. Petit à petit, elle se sentira totalement libérée, hors alcool, l'abstinence étant un passage obligatoire, mais non un but en soi.

À toutes ces craintes énumérées ici, s'ajoutait encore récemment une méfiance entre associations et milieux médicaux. Heureusement, les uns et les autres sont maintenant de plus en plus demandeurs de collaboration, nous souhaitons tous (ou presque) travailler ensemble. Il est certain qu'unis, nous sommes plus forts.

Le but, c'est de vivre – tout simplement – objectif simple apparemment, mais bien ambitieux en réalité. L'abstinence est un tremplin pour accéder à une vie épanouissante dégagée de ce poison libéricide, ouverte à toutes les possibilités, sans se cacher, sans avoir peur.

Bon courage à tous, et bonne lecture de ce numéro du Libérateur. N'oubliez pas de profiter des vacances pour nous envoyer des photos et participer au concours !

Roger LARDOUX,
Président

Le Libérateur • Automne 2013 (juillet, août, septembre) • n° 182 • Rédaction, administration : Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75 018 Paris • 01 42 28 37 37
• Directeur de publication : Roger LARDOUX • Rédactrice, Françoise BRULIN
• Maquette, Safari : 01 40 39 14 43 mcbernard@safari-rh.fr • Imprimerie Bedi-Sipap
86 007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2013 : 20 € • CCP Société Française de
la Croix Bleue : Paris 158.99m N°de C.P.P.P. : 1104G79245 • ISSN : 1153-1274
• E-mail : cbleue@club-internet.fr • Site : www.croixbleue.fr





Laurent

Une première cure à 23 ans en 1990 sans résultat.

Aucun sentiment de peur, j'allais faire la fête tout simplement.

Six mois après avoir eu le permis, j'ai eu mon premier accident. À partir de là, j'ai eu la peur des gendarmes, mais pas de mon alcoolisation. Je pensais souvent à mon frère qui lui, ne s'est jamais fait prendre malgré ses écarts, contrairement à moi.

Tout ça dure jusqu'à mes 27 ans. Je buvais pour être moins timide, mais j'étais rejeté parce que j'étais ivre : où est la logique ? J'ai rencontré ma femme au bar, notre histoire a duré trois ans. Cela s'est gâté à la naissance de notre enfant. Je ne m'en occupais pas, j'allais toujours au bar et les reproches tombaient jusqu'au jour où la clé n'est plus rentrée dans la serrure !

J'ai subi alors une deuxième cure de trois semaines. Je n'étais pas motivé, je

ne me considérais pas alcoolique. Les autres, pas moi !

Je suis allé ensuite travailler à Lorient comme charpentier métallique.

Quand j'ai perdu mon permis, l'ennui aidant, j'allais boire des bières le soir et rentrais de plus en plus tard.

Cela a duré deux ans. Je n'avais aucun signe physique de dépendance, pas de tremblements, rien.

J'ai été embauché à Nantes. Je ne pouvais pas boire pendant mon travail, mais je me rattrapais le week-end et les jours de fêtes.

J'avais 35 ans, j'ai fait ma troisième cure. Et je n'ai pas bu du tout pendant un an et demi. C'était super !

J'ai rebu une nuit, au festival de Lorient, il n'y avait plus de café ni de jus de fruit après 22 heures et la bière passait devant moi. Je savais qu'une bière m'entraînerait vers la rechute, mais au fond, je croyais pouvoir maîtriser ma consommation, je n'avais pas peur.

J'ai abandonné mon travail avant d'être viré. Au chômage, j'étais alcoolisé en permanence. Puis avec le manque d'argent, est venu le manque d'alcool et j'ai eu des tremblements, des hallucinations, des moments d'égarement dans la campagne. Je ne savais plus si ce que j'avais vécu était réel. Je voyais apparaître des chats... ma femme... des visions de meurtre, de kidnapping...

On m'a enfermé dans une unité spécialisée. En juillet 2010, j'ai sauté par la fenêtre. Une chute de sept mètres de haut : des fractures sur tout le corps !

Je ne me rappelle pas de qui m'est passé par la tête avant de sauter, mais avec le recul, je pense que mon geste était un appel à l'aide

Pendant dix mois, les infirmières ne m'ont pas jugé, mais encouragé alors qu'avant j'étais traité de bon à rien, d'«alcoolo». J'ai réalisé aussi les dégâts et le temps perdu avec l'alcool.

Est-ce pour ces raisons que j'ai éprouvé un dégoût total de l'alcool ? Personne ne pensait que je tiendrais ! En tout cas, à ma sortie d'hôpital, j'avais l'alcool en horreur.

Revivre les trucs de fou que j'avais vécu me faisait peur, mais je ne reviens plus en arrière.

J'ai repassé mon permis après deux ans d'abstinence et douze ans sans permis. J'ai encore fait une postcure de trois mois au centre du Phare et la dernière semaine, j'ai reconsumé. J'étais trop impulsif et je ne supportais pas les obstacles qui se présentaient.

Aujourd'hui, je me sens plus à l'aise, j'analyse plus, je réfléchis. Je vis une abstinence heureuse et je n'ai pas envie de parler d'alcool à longueur de temps.

Je ne vis pas non plus dans la peur de replonger. Je me sens très bien comme je suis, je vis naturellement, au jour le jour.

Je peux dire qu'on ne choisit pas d'être «alcoolo» par plaisir, mais ce n'est pas facile d'en parler aux personnes qui sont dans le déni. Au début de l'alcoolisation, on n'a pas peur du produit. Quand on arrête, il y a un temps, la peur de replonger. Quant à la mort, je n'en ai pas eu peur quand j'ai sauté !

LAURENT

Section Le Blavet-Pays de Lorient



Fin 2011, je me suis retrouvé au pied du mur.

J'ai reçu une convocation de mon D.R.H pour un entretien préalable, une sanction pouvant aller jusqu'au licenciement. Au cours de cet entretien, il m'a été signifié clairement « tu te soignes ou c'est dehors ». Le mot « licenciement » m'a fait peur.

À partir de là beaucoup de questions me sont passées par la tête :

« Comment vais-je faire pour retrouver du travail à 46 ans ? Que va penser Valérie, ma toute nouvelle compagne ? » Et bien d'autres. J'en ai passé des nuits blanches !

... Après mûres réflexions, j'ai donc décidé de me soigner. J'en ai parlé à mon médecin généraliste qui m'a dirigé vers des spécialistes. Et je suis entré au centre pour addictions « les Salines » à Guérande. Cette cure de trois semaines m'a été très bénéfique. Néanmoins j'ai décidé de poursuivre sur la voie de la guérison via une association.

Pourquoi la Croix Bleue ? Tout simplement parce que c'était l'association la plus proche de mon domicile et où je me suis senti à l'aise. Je suis épaulé de surcroît par ma compagne, sans elle je ne sais pas ce que je serais devenu aujourd'hui. Cela fait 14 mois que je n'ai pas bu un verre d'alcool et j'en suis fier. À la Croix Bleue, j'ai reçu un soutien très fort, je me sens accompagné dans ma démarche. Aussi, je m'investis quelque peu et je pense le faire encore un peu plus à l'avenir. J'apprécie leur sérénité, leur écoute, mais aussi tout ce qui fait la vie de la section : les thèmes des réunions, les récits et le vécu des anciens, les sorties sans alcool, pique-nique, couscous, et dernièrement le week-end à Quiberon. Grâce à eux je m'accroche très fort à mon but : l'espoir de m'en sortir à long terme, voire très long terme.

Dans mon for intérieur, je sais que je gagne des batailles, mais que je suis loin de gagner la guerre. Mais l'espoir de m'en sortir est réel

Merci à tous.

*Michel DUPUICH
Section SAINT-NAZAIRE*



Sonia

Je ne suis pas une malade alcoolique, et pourtant, l'alcool m'a obsédée pendant plusieurs années, j'y pensais du matin au soir !

J'étais ce que l'on appelle codépendante. J'étais aussi malade que lui, bien que je ne buvais pas !

Le jour où la nouvelle est tombée, cela m'a bouleversée, mais je ne savais pas encore ce que c'était cette peur. Je pensais que le souci allait être vite réglé il suffisait juste qu'il fasse un petit effort.

Malheureusement, ce n'était pas aussi simple que cela et la maladie était bien plus grave que ce que j'imaginai. Il ne pouvait pas s'empêcher de boire et devenait de plus en plus désagréable et méchant, je le traitais souvent de rabat-joie. Je ne le reconnaissais pas.

Du coup je me levais avec la boule au ventre en permanence et celle-ci ne me quittait pas de la journée, jusqu'à ce qu'il rentre du travail et se couche le soir, c'est la seule pause de stress que ma tête m'accordait. Comment allait se passer sa journée ? Et surtout, comment allais-je le retrouver le soir ? Pour éviter les conflits et tout ce que cela engendrait (violences, prises de risques, menaces...), je devenais complice de son alcoolisation ! Je préférais le laisser faire, et lui montrer que je n'étais pas là pour le descendre, ni pour le juger, mais uniquement pour l'aider, et tant pis si pour cela je devais beaucoup prendre sur moi. Je voulais vraiment qu'il me fasse confiance. Je lui demandais de me dire toujours la vérité même si cela me faisait mal, et je préférais qu'il s'alcoolise à la maison, dans la chambre (eh, oui ! Il fallait essayer au mieux de le cacher aux enfants.) et puis qu'il dorme et me laisse tranquille. Cela évitait au mieux les prises de tête, mais certainement pas mes angoisses, car cela se passait différemment chaque jour.



Photo : oh nein / o god © foto.fritz - Fotolia.com

L'alcoolique est une personne imprévisible.

Au bout de deux ans de peur et de solitude je n'en pouvais plus j'avais besoin de retrouver mon homme et ma sérénité et je lui ai fait comprendre que je n'allais pas pouvoir tenir beaucoup plus longtemps, j'étais trop rongée par le stress et la peur ! Il se décida quelques mois plus tard à rentrer dans un centre de postcure pour trois mois, car il voulait s'en sortir, mais avait compris qu'il n'y arrivait pas en ambulatoire avec uniquement l'aide de son médecin et de la Croix Bleue. La décision ne fut pas simple, mettre entre parenthèses son boulot et ses enfants lui déchirait le cœur, mais c'était la seule chose à faire.

Depuis, il va bien, nous allons bien.

Le stress et les angoisses sont partis, et la vie me semble bien plus légère

Nous continuons toujours d'assister aux réunions de la Croix Bleue, avec ceux qui sont devenus nos amis et bienfaiteurs ! Merci notamment, à Jean-Pierre et Daniel qui nous ont beaucoup soutenus et aidés pendant cette période très difficile.

*SONIA
Section de Nantes*



Une formation pour comprendre ses peurs !

Dans le cadre d'un week-end de formation pour tous, le groupe Bretagne a participé à l'élaboration de ce numéro du Libérateur sur le thème des peurs, avec la présence appréciée de Roger Lardoux, Françoise Brulin et Sylvie Monteux.

Le travail en petits groupes, pourtant non préparés à ce genre d'exercice, a permis d'échanger des réflexions spontanées et des ressentis profonds. Nous espérons que la restitution qui

en est faite ici, par des témoignages personnels ou plus généraux, trouvera un écho parmi vous, lecteurs de notre journal, et vous amènera à approfondir vous-mêmes le sujet.

Ce samedi de travail s'est terminé par une visite de QUIBERON très relax (la mer..., comme chantait Alain BARRIERE). Le dimanche matin, commencé par le message de Noëlle avec un texte de TAGORE, s'est terminé par la synthèse du week-end.

Un très, très bon week-end que je vous souhaite à tous de vivre à votre tour dans votre région à l'occasion d'un nouveau thème.

L'équipe du Libérateur est à votre disposition. Pour nous, c'est la deuxième fois que nous en faisons l'expérience.

*Christian BRIAND
Responsable du
Groupe BRETAGNE*



J'ai peur

IL faut avoir ressenti au moins une fois la peur, une vraie peur, pour comprendre comment elle peut susciter à l'intérieur du corps, des réactions où l'on se trouve stupide, ou pire encore des sueurs froides, des envies de diarrhées, un souffle court ou la perte de réactions intelligentes.

Que ce soit au milieu d'une paroi d'escalade, dans la banalité de relations quotidiennes ou sous l'emprise d'une colère, la peur nous tombe dessus, comme ces giboulées d'avril qui nous glacent le dos et nous contraignent à un repli brutal et frileux.

Avez-vous déjà observé ces enfants et souvent ces adultes en haut de plongeoirs. Ils s'avancent, prudemment, observent, reculent, hésitent, et re-

viennent ! Ça peut durer longtemps ! Inutile de pousser, de bousculer, d'expliquer raisonnablement que la hauteur est ridicule, que des milliers d'autres ont déjà sauté de cet endroit. La peur est là, paralysante. Elle vient réveiller et exprimer du plus profond de notre émotion des inhibitions, des angoisses qui prennent là une forme.

Sauter d'un plongeoir ou faire le pas. Oser se lancer. Oser adresser la parole, à un inconnu, parler en public ou plus simplement se montrer devant l'autre. J'ai rencontré des personnes qui sont restées des années à ne pas oser demander à leur conjoint une information qui semblait douloureuse. Je connais des parents qui ont peur de dire leur amour à leurs enfants, des

enfants qui ont peur de dire leur colère à leurs parents par peur de détruire tous les liens établis. Plutôt que de prendre le risque de blesser l'autre, ils préfèrent rester blessés eux-mêmes.

La peur est vainqueur du courage. Elle étouffe nos désirs. Elle rétrécit notre existence et accorde aux autres un pouvoir démesuré. La peur nous diminue et nous rend impuissant.

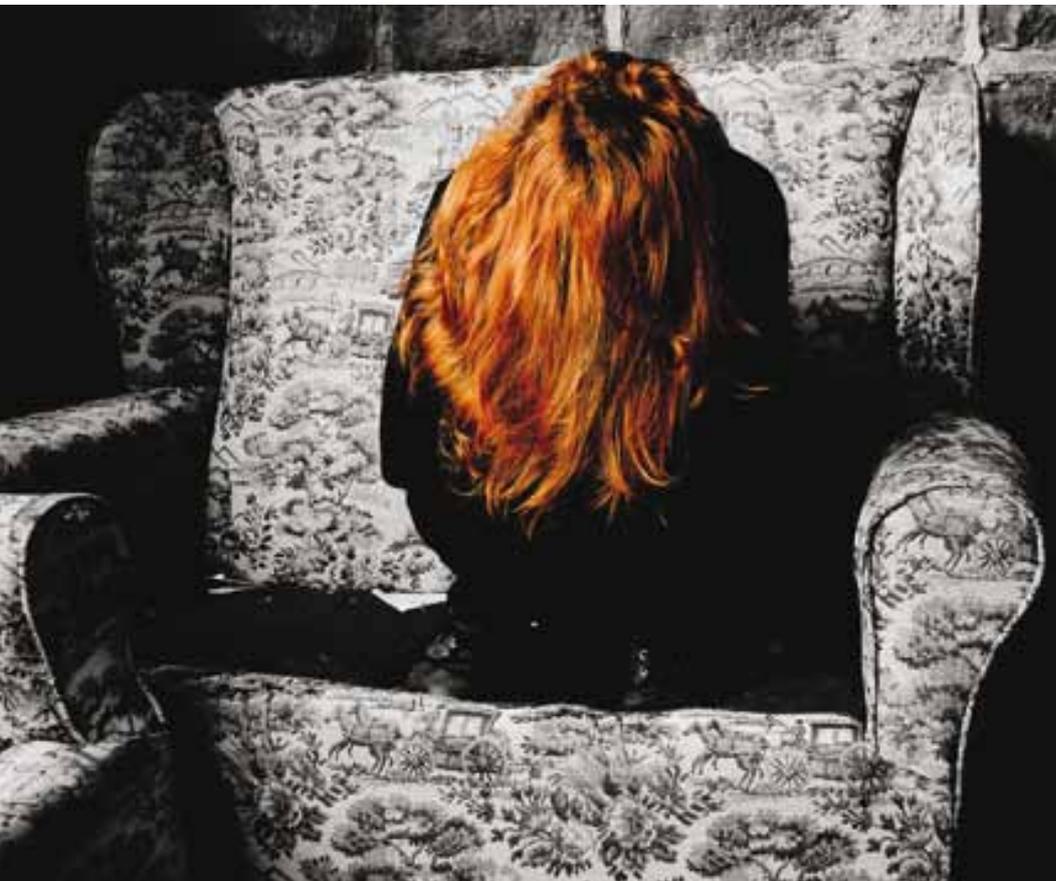
Dans le récit de Pâques, je regarde avec étonnement les femmes revenant du tombeau vide. Mais de quoi peuvent-elles avoir peur ce jour-là?

De la liberté ! C'est sans doute de quoi la peur nous protège le plus ! Elle nous permet d'éviter d'être vraiment libre ! Dommage !

*Jean-Paul SAUZEDE
evangile-et-liberte.fr
Mensuel francophone
du Protestantisme libéral*

Peurs **liées** à **l'alcool**

Synthèse du groupe breton



Peurs qui peuvent mener à la consommation d'alcool

« J'avais peur de ne pas assumer mon travail, stress, surmenage. »

« J'avais peur d'être considéré comme un rabat-joie pendant les soirées avec les copains. »

« Je manquais confiance en moi pour gérer mes émotions, les tensions. »

Peur de sa consommation

« Je réalisais avec angoisse les tonnes d'énergie que je déployais centrées sur la recherche du produit et sa consommation. Arrêter, oui, mais peur du manque. »

« J'avais l'appréhension de faire du mal, d'être violent et des conséquences que cela pouvait avoir. »

« Peur de perdre le contrôle, Peur souvent rétroactive du gendarme et de l'accident. »

« Angoisse du lendemain, trous de mémoire et peur de devenir fou. »

« J'avais peur de perdre mon travail, de manquer d'argent. »

« Je craignais le regard de mes enfants, de mon mari, de la famille, des autres... et j'imaginai bien qu'ils n'avaient plus d'estime pour moi. »

Peurs liées à l'image de l'alcoolique

« J'avais peur du regard des autres, de

leur jugement, de décevoir, de mal faire, d'être maladroit. Je me repliais donc physiquement et moralement, n'allant plus vers les autres. »

« L'image de l'alcoolique est dégradante, honteuse. Quand c'est une femme qui boit, c'est jugé encore plus choquant. »

Peur de l'abstinence/ peur du changement

« D'abord, il y a eu la peur des soignants suivie de la peur de frapper à la porte d'une association. »

« L'abstinence me semblait très compliquée à vivre. Comment changer d'habitudes ? Mes amis me lâcheront-ils ? Est-ce que je souffrirai du manque, par quoi le remplacer ? »

« Peur du vertige devant le vide du tout à faire ou refaire. Mais aussi, ne pas s'emballer face à un nouveau bien-être, des désirs multiples. »

« Je me posais la question : est-ce que je pourrai quand même m'amuser avec mes amis, en société ? »

« Et si les autres ne me redonnaient pas leur confiance, si je ne retrouvais pas ma place au sein de ma famille, à mon travail ? »

« J'ai eu peur du changement de personnalité de mon conjoint hors alcool. Qui est-il vraiment ? »



Il existe quatre émotions fondamentales :

**la colère,
la joie,
la tristesse
et ... la peur**



Photo : © stock.xchng

La peur est une émotion qui apparaît pour éviter une menace. Le vin, c'est génial contre la peur... me disais-je avant de comprendre qu'il existe d'autres moyens pour gérer ses émotions.

Je ne peux affronter les menaces sans affronter mes peurs.

Sobre aujourd'hui, mes peurs n'ont pas disparu, mais au lieu de les anesthésier comme avant, je les gère et les utilise afin d'éviter les pièges d'hier.

Au fur et à mesure que j'apprends mes peurs, j'ai le sentiment d'être de plus en plus fort et de redevenir moi-même.

*AURELIEN, abstinent depuis
octobre 2012
Section SAINT NAZAIRE*

Il me tarde de vous dire...

Il me tarde de vous dire les mots les plus profonds.

Je n'ose pas : je crains votre rire.

C'est pourquoi je me moque de moi-même et fais éclater mon secret en plaisanteries.

Je fais fi de ma peine, de peur que vous n'en fassiez fi vous-même.

Il me tarde de vous dire les mots les plus sincères :

Je n'ose pas ; j'ai peur que vous ne les croyiez pas.

Voilà pourquoi je les déguise en mensonges, disant le contraire de ce que je pense.

Je fais paraître absurde ma douleur, de peur que vous ne la traitiez d'absurde vous-même.

Il me tarde d'employer pour vous les mots les plus précieux ; mais je n'ose pas, craignant de n'être payé de retour. C'est pourquoi je vous donne des noms durs et me vante de mon insen-



sibilité. Je vous peine, de peur que vous ne connaissiez jamais la peine.

Il me tarde d'être assis silencieusement auprès de vous ; mais je n'ose pas, de peur que mes lèvres ne trahissent mon cœur.

C'est pourquoi je bavarde et je jase, cachant mon cœur derrière mes paroles. Je traite durement ma souffrance, de peur que vous me la traitiez de même.

Il me tarde de m'éloigner de vous ; mais je n'ose pas, de peur que vous ne vous aperceviez de ma lâcheté.

C'est pourquoi je porte la tête haute et viens vers vous d'un air indifférent.

La provocation constante de vos regards renouvelle à chaque instant ma douleur.

TAGORE

Se libérer des peurs inutiles

Nous avons des peurs vaines, anciennes et résiduelles, qui ne sont plus du tout d'actualité, mais font encore sentir leur douloureuse emprise et qu'il nous faut tenter d'éliminer. Ces peurs accumulées au cours du temps fonctionnent comme un réflexe conditionné, et resurgissent mécaniquement à la présence d'un stimulus évocateur du déclencheur originel. C'est cet automatisme périmé dont il faut essayer de se débarrasser. Être patient est conseillé : les peurs parasites s'accrochent et peuvent revenir pendant longtemps mais, heureusement, elles peuvent aussi disparaître ou, surtout, s'atténuer au point de devenir négligeables.

Les facettes du sentiment de peur sont nombreuses : peur de la violence physique ou morale, de l'abandon, de la mort, de l'absence de sens, de manquer, de perdre, de souffrir ; peur du regard d'autrui, de ne pas être à la hauteur, de décevoir et être rejeté, de blesser, de s'engager, de l'inconnu, de n'être pas assez aimé, du morcellement, de ne pas contrôler... Chacun pourra faire le recensement de ses principales variétés personnelles afin de pouvoir s'y attaquer.

L'alcool était, au début, un formidable remède à la peur.

Mais, avec la dépendance, son efficacité se dégrade inexorablement. Pire, il resème et aggrave l'angoisse

À partir du moment où nous cessons de boire, il faut bien voir que nous n'avons plus aucune raison objective d'avoir peur de quoi que ce soit : nous pourrions être déjà morts et ne plus rien ressentir.

Rien de vraiment grave ne peut m'arriver à partir du moment où je ne bois plus. Je vis un sursis, et il ne tient qu'à moi de le rendre le plus agréable possible. Toute peur devient futile, imaginaire. Quelques pistes concrètes pour éliminer les peurs :

Rétablir sa santé physique

manger et boire sain, dormir, bouger, marcher, se soigner.

Ne pas avoir de préjugés

ils engendrent la peur, car ils laissent libre cours à nos inquiétudes. Or ces craintes hypothétiques sont infondées : l'avenir ne se passera comme prévu. Prévoir un peu oui, échafauder non.

Raviver le désir

Si nécessaire, il faut se faire aider pour surmonter une éventuelle dépression, cette douloureuse cousine de l'angoisse. Le désir redonne l'appétit du nouveau, le goût de vivre, d'être curieux, d'expérimenter, d'oser, d'aller de l'avant, de s'engager, d'aller vers les autres, vers l'inconnu. C'est un des sains antidotes à la plupart des peurs.

Agir

Le désir est le combustible pour faire des projets et les mener à bien. Être dans l'action évite de se laisser ronger par la peur et les remugles d'une imagination qui tourne en rond. Même de petites actions sont préférables à mariner dans l'inactivité.

Choisir de vivre dans la confiance

La confiance, je ne dis pas la crédulité, élimine la peur. Elle apporte un sentiment de sécurité. Confiance en soi et confiance, a priori, dans les autres ; sans naïveté, mais sans méfiance systématique.

Pour les croyants, la protection aimante de Dieu le permet d'emblée. Pour les agnostiques, expérimenter permet de constater que c'est une conduite infiniment plus confortable et efficace que la défiance automatique.

Comme la confiance permet de réussir des actions, dans un climat affectif bien plus agréable, elle renforce l'estime et la confiance ; en soi et en autrui.

- Ne pas être contaminé par des sentiments parasites destructeurs. Colère, culpabilité, honte, désir de vengeance, jalousie, mésestime de soi, ressentiment, paranoïa... tout communique,



et peut réenclencher la peur. Assainir les terrains voisins est souhaitable.

Viser la sobriété émotionnelle

Éviter les tempêtes émotives. Privilégier l'intensité, répudier l'excessivité.

Se protéger des environnements apeurants

Trier avec soin les médias auxquels on s'expose : la plupart diffusent des nouvelles inquiétantes, presque toutes pourvoyeuses d'une appréhension vaine, sur laquelle vous n'avez aucune prise.

Enfin, essayer de se reconstituer une conscience morale et cohérente de bonne qualité

Le stoïcisme par exemple, version Épicure et Marc-Aurèle, est compatible avec la foi et l'agnosticisme. C'est une philosophie qui éradique la peur.

Pierre VEISSIERE
piervnet@free.fr

Auteur de « Kit de secours pour alcoolique » éditions papier et numérique (e-book) :

Grrr Art Editions



Peur comme apprentissage

Synthèse du groupe breton

de soi

Nécessité pour survivre

« En craignant la douleur, on apprend à éviter les pièges. »

« La peur peut donner une certaine impulsion pour survivre, que l'on n'aurait pas forcément si l'on n'éprouvait pas ce sentiment. »

« La peur est comme une protection qui nous évite de faire des bêtises parfois vitales. »

« J'ai compris que la peur de reconstruire est liée à la peur de la mort. En faisant le choix de l'abstinence, j'ai choisi la vie. »

« Plus le problème alcool s'éloigne, plus j'ai peur de la maladie, car j'ai repris conscience du prix de la vie. »

« La peur du lendemain qui te pousse à agir le jour même ! »

Nécessité de construction et de dépassement

« Certaines actions peuvent engendrer la peur, ce qui permet de moins prendre de risques. »

« L'enfant a besoin de vivre la peur dans son imaginaire (contes, etc.), d'ailleurs il est demandeur. Il apprend à la maîtriser, à la surmonter, ou à vivre avec. Cela lui permet de grandir, d'abandonner son état d'enfant, dépendant de ses parents. »

« Trop de recommandations peuvent engendrer une mauvaise peur inhibitrice. »

« La peur est communicative, on peut transmettre des idées reçues, des émotions et des sentiments. Dans ce sens, elle peut être utilisée comme un moyen de manipulation. »

« L'homme a besoin de protection, mais aussi de tester ses limites, de se dépasser. »

« Surmonter ses peurs par des techniques comme le yoga, la sophrologie, la relaxation ou des groupes de paroles afin de contrôler ses émotions. »

Peur bloquante ou créatrice

« Elle est les deux : quand on dépasse de blocage, la peur devient créatrice. Cela donne confiance en soi et on se découvre des talents, des possibilités. »

« Au début, je consommais pour affronter les autres. Au fil des années, l'estime de moi était si basse que je buvais par peur de tout. »

« Dans la violence conjugale, la peur est extrême et traumatisante. La frayeur qui s'installe permet tout juste de réagir à l'urgence et tétanise la pensée. »

« J'étais si timide que je doutais sans cesse de mes compétences. Je souffrais d'un manque d'assurance qui m'empêchait d'entreprendre dans tous les domaines. »

« Il y a la peur qui tétanise, mais qui permet de prendre du recul pour certaines décisions, pour ne pas foncer tête baissée ; à l'inverse, celle qui va provoquer des réactions trop précipitées, et faire prendre de mauvaises décisions. »

« Parfois la peur est d'une telle intensité face à un choc qu'elle paralyse. Le corps semble nous trahir. »

Peur / courage / fuite / honte / révolte

« L'état de soumission face à la menace peut à terme déclencher la révolte. Combien d'hommes, leur propre peur dépassée, sont redevenus maîtres de leur destin ? »

« On peut constater que l'on a peur, mais avoir le courage d'y faire face ! Ne

pas faire l'autruche, la tête dans le sable ! »

« Dans l'alcool, je fuyais, j'avais honte ; aujourd'hui j'ai recouvré le courage et la dignité. »

« On ne peut éliminer le danger, mais on peut le contourner. Chacun fait le choix qu'il peut, toutes les solutions sont possibles face au danger. La peur peut engendrer aussi bien le courage, que la fuite. »

« La peur peut donner des forces pour affronter le danger en provoquant une réaction d'émulation face au défi que représente le danger. »

Mieux connaître ses peurs pour les vaincre

« Quand je sens mon appréhension montée, j'essaie de maîtriser la situation en mesurant les moyens à ma disposition et mes propres capacités. »

« Par l'analyse de sa peur, on arrive à la surpasser, et finalement, on est capable de donner le meilleur de soi-même. »

« En apprenant à me connaître, je cible mieux mes compétences et je définis mieux mes craintes. Enfin j'accepte l'aide des autres. »

« À l'arrêt de l'alcool, j'ai affronté mes peurs. Petit à petit, j'ai dépassé la culpabilité. J'ai appris à prendre soin de moi, à me redécouvrir. Même si je fais attention, je ne crains plus le produit. »

« Notre but est de ne pas retomber dans l'alcool pour ne pas revivre nos peurs, nos angoisses, nos erreurs, être un abstinent heureux ! »

« Souvent j'ai constaté qu'il me fallait sortir d'un mode de pensée négatif, car la peur s'aggravait ou en entraînait d'autres. »



Photo : © stock.xchng

Les Peurs nécessaires à notre vie...

De 15 à 22 ans, j'ai pratiqué la spéléologie dans la région de Vallon Pont d'Arc en Ardèche. J'étais un petit trouillard qui avait la première année, lors de l'initiation, refusé de descendre en rappel. À partir de la deuxième année, par honte et défi, j'ai surmonté cette peur du vide (ne pas confondre avec le vertige), et je suis devenu pratiquant chaque année de ce sport. Je l'ai fortement apprécié et j'y ai connu de nombreuses aventures humaines et sportives dont deux m'ont particulièrement marqué.

La première, j'avais 20 ans, j'ai participé à une opération «survie», le directeur du camp voulant connaître les ressources de l'encadrement et de pratiquants confirmés en cas d'incidents lors d'une expédition.

Avec une dizaine de camarades, dont un ancien de 35 ans, nous avons été déposés trois jours et deux nuits dans une mini grotte dans des conditions particulières :

- Un mini réchaud, une petite casserole,
- Que des boîtes de conserve, un ouvre-boîte comme seul outil, pas de couvert,
- deux jerricans d'eau,
- Des pains de deux livres, qui au bout de quelques heures, étaient mous comme de la chique,
- Une simple tente pour trois avec des sacs « à viande »,
- Quelques lampes à acétylène à utiliser à discrétion,
- Des conditions d'hygiène inexistantes... quelques journaux,
- Et... deux litres de pinard pour se remonter le moral.

Nous avons deux liaisons téléphoniques par jour, mais possibilité à tout moment d'y avoir recours.

Rapidement nous avons mis en place une organisation pour gérer cette situation et partager les tâches (repas, couchage) mais au bout de quelques heures une question circulait : « Que

faisons-nous là, pourquoi, et ceci pendant nos vacances ? ». Dès le premier jour, un quart des participants a demandé à remonter. Au bout du deuxième, nous n'étions que la moitié de l'effectif. Il faut dire qu'en plus des conditions spéciales nous n'avions aucune occupation, la seule étant éventuellement de casser des cailloux.

Par contre, le chant, les histoires, le vécu de chacun, les discussions à refaire le monde, nous ont aidés à surmonter ces conditions et ont permis de se découvrir les uns les autres.

Les leçons que nous pourrions tirer de cette expérience c'est que **nous avons peur de l'inconnu, peur du silence, peur de l'inactivité, peur de sortir de notre cocon journalier, peur de l'autre car des comportements bizarres sont apparus lorsqu'il faut tout partager.** Enfin, pour conclure, les plus aptes à faire face à des confrontations similaires ne sont pas toujours ceux que l'on croit.

À la sortie de ce séjour, la première phrase prononcée par le responsable « les gars vous ne me verrez plus descendre dans une grotte, la spéléo c'est terminé pour moi ».

Ce ne fut pas que du plaisir pour les «rescapés», mais chacun de nous, en retrouvant le soleil, a ressenti une certaine fierté et le devoir accompli.

Deux ans plus tard, j'ai vécu une autre expérience qui a été certainement la plus grande peur rétrospective de ma vie.

Dans une grotte, l'Aven d'Ornac, avec un groupe d'adolescents, nous avons comme mission de creuser une cavité, remplie de glaise, qui devait nous amener à d'autres salles. Au bout de deux jours, nous pouvions nous tenir à trois lorsqu'un camarade s'est plaint de recevoir de la glaise de la part d'un autre. À la deuxième observation contestée, j'ai décidé de faire sortir les trois copains. Bien m'en a pris, à peine sortis tout s'est effondré. Je suis resté figé quelques secondes, imaginant les copains ensevelis et aucun moyen pour les sortir. Je revois souvent cette scène et je ressens toujours une peur et un sentiment de responsabilité bien qu'il n'y ait eu aucune conséquence dramatique.

J'en ai tiré une leçon :

il faut toujours être humble et respecter la nature, car c'est toujours elle qui a le dernier mot. C'est pourquoi je n'apprécie pas les sports extrêmes, mais ceci est une autre histoire...

GÉRARD

Section de Saint-Nazaire





Photo : © stock.xchng

La peur des autres,

Trac, timidité et phobie

Livre résumé dans le cadre de la formation à la relation d'aide avec Jacques Poujol et Cosette Fébrissy par Marie-Françoise JACQUIER

Quand l'anxiété engendre une souffrance liée au regard et au jugement supposés des autres, les médecins et psychologues l'appellent «anxiété sociale». Des solutions existent et tel est précisément le but de l'ouvrage divisé en quatre parties.

Nos peurs et leurs manifestations

51 % environ des Français interrogés dans un sondage IFOP en 1993 mentionnent la crainte de parler en public. Il s'agit sans doute d'une des trois peurs les plus courantes chez les personnes ne présentant pas par ailleurs de troubles psychologiques particuliers avec celle des serpents et celle du vide !

Mais beaucoup d'autres situations sociales bien que plus discrètes et banales sont tout aussi gênantes, car beaucoup plus quotidiennes. Le caractère absurde les rend particulièrement irritantes aux yeux de ceux qui en sont victimes.

LES SITUATIONS SOCIALES OÙ IL FAUT ACCOMPLIR UNE PRESTATION OU UNE PERFORMANCE SOUS LE REGARD D'AUTRUI

Avec la crainte des propos critiques : entretiens d'embauche, débats, réunions, etc. ou, au contraire, avec la difficulté de se trouver seuls face à un public silencieux : conférences ou cours à donner...

LES SITUATIONS D'ÉCHANGE ET DE CONTACT

Sans performance ni prestation à réussir : faire la connaissance d'une personne inconnue, exprimer ses sentiments... La gêne est encore amplifiée lorsque l'échange implique une personne pour qui l'on éprouve des sentiments.

LES SITUATIONS OÙ IL FAUT S'AFFIRMER

S'affirmer, c'est être capable de défendre ses droits, ses besoins, ses opinions face à autrui. C'est savoir dire «non», savoir demander et savoir recevoir. Le mécanisme est lié ici à la crainte de la réaction d'autrui.

LES SITUATIONS OÙ L'ON EST OBSERVÉ DANS SES GESTES QUOTIDIENS

Acte banal sous le regard d'autrui, sans que celui qui regarde soit en position de juge, donc ni nécessité d'une performance, ni retombées directes sur la relation avec autrui. (ex. : passer devant une terrasse de café, écrire devant quelqu'un, etc.).

Le malaise ne devient problématique que si la situation est fortement redoutée et donc systématiquement évitée.

Les situations, par ordre de fréquence, peuvent être figurées sous la forme d'une pyramide :

- en dessous, la peur d'échouer,
- puis au-dessus, la peur de se dévoiler,
- puis la peur de s'affirmer,
- enfin la peur d'être observé.

L'ANXIÉTÉ SOCIALE ET LE TUMULTE DU CORPS

Les symptômes physiques ressentis sont infiniment variés : palpitations, transpiration, tension des muscles, bouche/gorge sèches, sensations de chaud/froid, maux de tête, tremblements, sensation de pression dans le crâne, impression d'évanouissement, envie de vomir ou d'aller à la selle, etc. Il n'est donc pas étonnant qu'un certain nombre d'anxieux sociaux soient persuadés que leur problème est d'ordre physique. Ils consultent un médecin... sans grand résultat.

Ces manifestations physiques, qu'elles soient ou non perceptibles par l'entourage, une fois enclenchées, s'avèrent difficiles à arrêter. Au contraire, les efforts accomplis dans ce but peuvent aggraver encore la situation : le fait de se focaliser sur ces symptômes les amplifie, la gêne ressentie augmente encore l'anxiété sociale, etc. La crainte du regard porté sur ces manifestations peut tourner à l'obsession et suffire à elle seule à déclencher l'anxiété, dans une spirale infernale. C'est « la peur de la peur ». C'est ce que les comportementalistes appellent un conditionnement négatif.

D'où vient l'ensemble des manifestations physiques de l'anxiété sociale ?

Lorsqu'on est exposé à une situation stressante, l'organisme déclenche la sécrétion dans le corps de diverses substances chimiques et hormonales. En fait, nous sommes prêts à agir physiquement comme nos ancêtres par la fuite ou le combat. De nos jours, ●●●

... l'homme est confronté à des situations menaçantes plus symboliques que physiques et nos réactions d'alerte, non seulement ne nous servent à rien, mais représentent un facteur déstabilisant.

Maladresse à communiquer, ou recours à des comportements relationnels inadéquats, trop inhibés ou trop agressifs, bref deux tendances comportementales s'opposent : l'accélération et la fébrilité ou au contraire la sidération et le ralentissement. Leur superposition fréquente entraîne la gaucherie ; quant à l'humour systématique, sur le mode de l'autodérision, il permet d'entrer tout de même en contact avec autrui tout en évitant une trop grande proximité ou du moins en brouillant considérablement les pistes pour se montrer insaisissable.

Que se passe-t-il en notre for intérieur ? Interrogeons nos cognitions.

Qu'est-ce qu'une cognition ?

C'est tout simplement une pensée. Les cognitions correspondent à une sorte de monologue intérieur de l'individu, d'où le nom qui leur

est parfois donné d'auto-verbalisations. Elles s'imposent de manière plus ou moins consciente comme des quasi-certitudes et non comme les évaluations hypothétiques qu'elles sont. Elles finissent par caractériser un style habituel de pensée en réaction à certaines situations. Elles concernent :

- **Le propre comportement de la personne** : « ma voix n'est pas assez assurée »...

- **Ce que peuvent se dire ses interlocuteurs** : « ils voient bien que je ne suis pas à l'aise pour parler en public »...

- **Ce qu'ils risquent de faire** : « ils vont me poser une question à laquelle je ne saurais pas répondre »...

La crainte des réactions hostiles est une constante des cognitions associées à l'anxiété d'anticipation. : invité à un cocktail, notre anxieux veut s'approcher du buffet pour prendre un verre. À ce moment, son esprit se met à imaginer le pire : « si je prends un verre, je vais trembler, si je tremble, les gens vont me regarder, s'ils me regardent, je sens que je vais renverser le verre... »

Notre anxieux risque de se retrouver dans une situation désagréable confirmant ses prédictions. Les psychologues décrivent ce phénomène sous le terme de « prophéties auto-réalisées ». Les cognitions anticipatoires enchaînent

les pires hypothèses. Ces dernières ont beau se trouver régulièrement démenties par les faits, les pensées n'en continuent pas moins de se reproduire systématiquement.

Une fois en situation, le sujet anxieux souffre à la fois d'une désorganisation des capacités de réflexion et une hypervigilance vis-à-vis de l'environnement externe ou de ses propres manifestations physiques (rougissement, tremblement, etc.).

Après coup le sujet revoit la situation en se concentrant sur les problèmes réels ou imaginaires rencontrés et se repasse inlassablement le film des erreurs réelles ou imaginaires commises : notre anxieux conclut : « je suis nul ». La vision négative de soi se trouve ainsi à chaque fois renforcée.

Être préoccupé par ce que les autres pensent de nous permet à l'évidence de vivre en groupe et de se socialiser, le problème de l'anxieux social est qu'il en est préoccupé de manière constante. À l'opposé des anxieux sociaux, les psychologues décrivent certaines personnalités dites psychopathes, peu sensibles au jugement des autres et peu à même de construire une vie sociale et relationnelle satisfaisante.

Du normal au pathologique

Il semble qu'il faille distinguer quatre grandes formes d'anxiété sociale :

LE TRAC

C'est une sensation d'anxiété intense, mais passagère, limitée à une situation et à un moment donnés, vraisemblablement une des sensations les plus universelles qui soient.

LA TIMIDITÉ

Si la timidité désigne toutes les formes d'embarras, dans le cas particulier d'anxiété sociale, elle renvoie à la double existence d'un malaise intérieur et d'une maladresse extérieure en présence d'autrui. Le timide redoute en particulier les premières fois et développe une façon d'être, marquée par l'inhibition.

Les timides se comportent tout à fait normalement dans un milieu familier : certains enfants ou certaines personnes sont timides à l'insu de leur entourage proche.

Finalement, au quotidien, les sujets

timides connaissent des difficultés quand ils doivent prendre une initiative relationnelle ou avoir à s'impliquer personnellement.

Les qualités du timide sont nombreuses : sa tendance à rester en retrait fait souvent de lui quelqu'un de particulièrement observateur et attentif à autrui. Son souci de dépister chez ses interlocuteurs le moindre signe de tension en fait un bon lecteur des états d'âme. Son désir d'être apprécié en fait une personne attentive aux besoins des autres, souvent prête à se dévouer.

Cependant, le domaine sentimental,



mais aussi la vie sociale et professionnelle, sont quelques fois marqués par des occasions perdues, parfois dommageables. La timidité conduit souvent à la solitude. Elle semble corrélée à de plus grands risques de complications psychologiques telles que la dépression ou l'utilisation d'alcool ou de drogues.

LA PERSONNALITÉ ÉVITANTE

Dans le cas de la personnalité évitante, la manière d'être, de penser et d'agir est affectée par la peur des autres.

Son ingéniosité est sans limites dès qu'il s'agit de se dérober à un danger présumé. La personnalité évitante cherche aussi à rationaliser son attitude : au lieu de porter un regard critique sur elle-même, elle préfère élaborer en permanence des explications, de bons alibis et éviter de dire « ça me fait peur ». Le vrai problème finit par être « oublié » et par être attribué à d'autres



raisons d'où parfois une vision du monde pleine de rancœur et de misanthropie (misanthrope : qui est peu sociable, qui aime la solitude).

Les justifications perpétuelles sont le prix à payer pour pouvoir éviter les situations angoissantes et pour rester dans leur petit monde routinier et protégé. Tout s'écroule évidemment lorsque le système protecteur qui s'est petit à petit mis en place présente une faille.

LA PHOBIE SOCIALE

La phobie sociale est sans doute la plus invalidante des différentes formes d'anxiété sociale. Une phobie est une



peur intense, irraisonnée, incontrôlable (identique à celle que provoquerait une situation de stress majeur comme être pris en otage). Dès que le phobique social doit affronter le regard forcément critique d'autrui, aucun échange n'est anodin. Il reconnaît la nature excessive ou irrationnelle de ses craintes. Il vit sa phobie dans la honte et dans la résignation.

L'intensité de la réaction anxieuse et les stratégies d'évitement distinguent la simple appréhension de la phobie véritable. Chaque fois que c'est possible, le phobique fuit ! Le phobique finit même par croire que, s'il n'avait pas évité la situation, le pire se serait certainement produit. Ce mécanisme joue le rôle de ce que l'on appelle un « renforcement négatif ».

On peut distinguer des formes spécifiques de phobie sociale (impossible par exemple, de manger, d'écrire, de

déambuler, de travailler sous le regard d'autrui, d'uriner dans des toilettes publiques ou de prendre la parole devant un groupe) et des formes extrêmes, qu'on pourrait appeler des « panphobies » littéralement « peur de tout ». Toutes les interactions sociales posent problème, ce qui implique un mode de vie très astreignant au prix évidemment d'une grande souffrance psychologique.

La phobie sociale concerne près de 2 à 4 % de la population générale. Cette maladie représenterait la troisième pathologie mentale, après la dépression (dans 50 à 70 % des cas, la phobie sociale se complique de dépression) et l'alcoolisme.

Mais pourquoi donc avons-nous peur des autres ?

Tous les anxieux sociaux le disent : ils ne comprennent pas ce qui leur arrive et ont le sentiment de n'être pas comme les autres.

La sélection des informations qu'opère notre cerveau dépend de notre personnalité, de nos valeurs, de nos expériences passées, mais aussi de notre état émotionnel de l'instant.

Ainsi si nous sommes inquiets à l'idée de ne pouvoir obtenir une table dans ce restaurant qu'on nous a si fortement recommandé, il est sûr que le fait que la plupart des tables soient occupées est l'information que notre cerveau place en première position et nous en avons plus conscience que le décor ou la musique de fond. Parfois cependant, une information sans rapport avec notre état d'esprit présent peut s'imposer avec force. C'est là qu'entrent en jeu les souvenirs enfouis dans la mémoire de notre cerveau, réveillés par une stimulation présente. Des pensées automatiques, des cognitions, s'imposent à notre conscience avec plus ou moins de force. Dans une même situation, des personnes différentes, mais aussi la même personne à des moments différents peuvent avoir des cognitions différentes.

Confronté à une situation délicate pour lui, l'anxieux social procède à une double évaluation des **menaces** qui se présentent et des **ressources** dont il dispose pour l'affronter. Or, ses analyses sont faussées par la **maximalisation**

du négatif s'il échoue et la **minimalisation du positif** s'il réussit. La généralisation. Les cognitions qui surgissent dans son esprit abondent en « toujours » et en « jamais », en « personne » et en « tout le monde ». Il appréhende la réalité sans nuances.

Autrement dit, si quelqu'un ressent de l'anxiété, c'est bel et bien parce qu'il a des pensées particulières dans une situation sociale. Ces pensées pénibles ne sont pas la conséquence, mais la cause principale de l'anxiété sociale.

Les psychologues cognitivistes se sont aperçus que ces pensées automatiques, partie visible de l'iceberg, traduisent le fond de notre psychisme où sont tapies des croyances et des valeurs que nous avons construites sur nous-mêmes et sur les autres et répondent :

- au besoin de reconnaissance et d'approbation par autrui : « je ne dois pas contrarier... »

- à la crainte de ne pouvoir obtenir ou même mériter l'estime d'autrui : « Je dois être aimé... »

- à une vision trop élevée des critères à atteindre pour pouvoir s'estimer performant : « Il faut réussir pour être crédible aux yeux des autres... »

Ces schémas cognitifs, dans la plupart des cas inconscients, représentent le squelette de l'organisation psychique, ils sont particulièrement rigides et stables donc difficiles à modifier. S'ils se sont construits à partir des expériences et de l'histoire personnelle, ils n'en véhiculent pas moins un certain nombre de valeurs de leur époque. Les proverbes fournissent à cet égard un bon répertoire des croyances collectives.

Comment expliquer que ces croyances ne changent pas malgré les démentis que peut lui apporter la réalité ?

En simplifiant, le processus d'assimilation aux croyances fait fonctionner en permanence l'anxieux social et entretient son problème alors que celui de l'accommodation, qui l'obligerait à réaménager ces croyances, serait la démarche à privilégier.

La question des **origines** des diverses formes d'anxiété sociale est particulièrement complexe. **L'inné** et **l'acquis** s'imbriquent de manière quasi inextricable. L'anxiété sociale est ce qu'on appelle un trouble plurifactoriel ●●●

... aux origines : biologiques (éventuellement héréditaires), psychodynamiques (résultant de l'histoire personnelle du sujet) et sociologiques (liées au milieu, à l'époque et à la culture environnante). Ces différents facteurs peuvent intervenir à des degrés divers.

Même s'il est possible d'identifier des dysfonctionnements biologiques, ceux-ci sont-ils causes ou conséquences du trouble ?

Selon certaines études, tout être humain perçoit son environnement relationnel au travers de deux systèmes de lecture : les signaux de danger et ceux de sécurité. Vers l'âge de huit à dix mois, le petit enfant présente des réactions anxieuses normales lorsqu'il est séparé d'avec sa mère ou lorsqu'il est en présence d'un adulte étranger. C'est à cet âge que les capacités de locomotion et de déplacement de l'enfant se développent. Ce type d'anxiété pourrait avoir pour fonction de préserver l'enfant d'un excès d'intrépidité. Les signaux de sécurité seraient associés à la présence de la mère, tandis que les signaux de danger seraient activés par l'inconnu. Beaucoup d'auteurs pensent que cette forte réactivité aux situations inhabi-

Très souvent, la timidité ou toute forme d'anxiété sociale n'inquiète pas outre mesure les proches de ces enfants, parents ou enseignants ; elle les arrange et leur simplifie la tâche.

Une chose est sûre : si l'on examine les parents et l'entourage familial d'adultes ou d'enfants qui présentent de l'anxiété sociale, on retrouve des problèmes psychologiques. L'association enfant inhibé-parents anxieux aurait toutes les chances de déboucher sur des troubles anxieux à l'âge adulte. Il existe des modes éducatifs pathologiques : éducation très sévère et dévalorisante, pas d'expression d'émotions, exigence de performances permanentes ...

En fait, notre société toute entière tournée vers la performance individuelle, la maîtrise de son image, rend plus vulnérable la personne qui a une forme mineure d'anxiété sociale.

Comment s'en sortir ?

LES MÉDICAMENTS :

1. Les psychotropes

Psychotrope (substance qui agit sur le psychisme) :

Le risque est grand d'une dérive dans l'utilisation des psychotropes. C'est leur bon usage qu'il convient de développer, pour démarrer un processus de changement personnel et servir de béquille jusqu'à ce que le sujet soit capable de prendre ce changement en charge, seul.

2. Les bêta-bloquants

Leur appellation vient de leur mode d'action sur de petites zones situées sur divers organes : les «récepteurs bêta». C'est là que les hormones du stress comme l'adrénaline agissent. Les bêta-bloquants empêchent ces hormones de développer leurs effets. Même s'ils n'induisent pas de dépendance, ils comportent un certain nombre de contre-indications.

3. Les tranquillisants ou benzodiazépines

Ils sont remarquablement efficaces pour réduire les manifestations psychologiques de l'anxiété et certaines de ses manifestations physiques, notamment la tension musculaire. L'anxieux social se sent mieux, mais persiste par exemple dans ses stratégies d'évitement. Le médicament peut même renforcer cette tendance et attiser l'anxiété au moment de l'arrêt du traitement : c'est

ce qu'on appelle « l'effet rebond ». De plus, ils entraînent une certaine dépendance et leur effet s'atténue avec le temps.

4. Les antidépresseurs

Certaines catégories d'antidépresseurs semblent particulièrement adaptées au traitement des formes sévères d'anxiété sociale. Toutefois, il s'agit de médicaments puissants avec des effets secondaires et une prescription sur plusieurs mois. À l'arrêt, le taux de rechute est assez important.

LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES

Les thérapies cognitives et comportementales, psychothérapies les plus utilisées dans la prise en charge de l'anxiété sociale, ont pour objectif d'intervenir de manière directe sur les modes de pensée et les comportements des patients. On se concentre plutôt sur la question du quand et du comment.

Contrairement à la psychanalyse où le thérapeute observe une neutralité bienveillante, les thérapies cognitives supposent une grande implication de la part du thérapeute qui apprend à la personne, suffisamment motivée pour s'engager dans une démarche de changement, le maniement «d'outils» qu'elle doit pouvoir continuer à utiliser seule afin de **penser autrement pour mieux communiquer et ne pas fuir**.

La tendance des anxieux sociaux à fuir est une constante et devient vite un automatisme. L'une des premières étapes pour s'en sortir consiste donc à s'habituer progressivement à affronter la situation redoutée. Il existe, pour faciliter ce genre de processus, des techniques très simples, dites d'exposition :

- Percevoir les difficultés : « Dans quelles situations m'arrive-t-il de ressentir de l'anxiété sociale ? »
- Établir une liste de ces situations : « Quelles sont ces situations ? »
- Hiérarchiser les situations : « Quelles sont les plus angoissantes, quelles sont celles que j'ai tendance à éviter ? »
- Préparer l'affrontement avec les situations : « Que dois-je maîtriser pour affronter ces situations ? »
- Planifier l'affrontement : « Dans quel ordre et à quels moments vais-je les affronter ? »

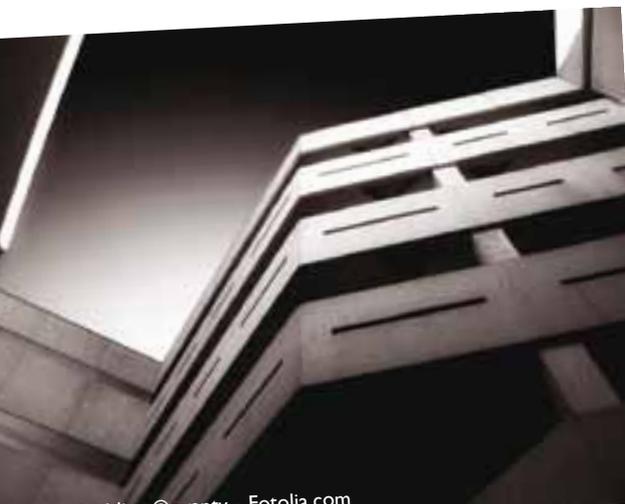


Photo : building © wanty - Fotolia.com

tuelles créerait des manifestations d'inhibition dès l'âge de deux ans qui évolueraient ensuite vers l'anxiété sociale, puis la phobie sociale.

Il faut cependant signaler que, dans ces études, la possibilité de passer de comportements inhibés à des comportements non inhibés est supérieure à la possibilité inverse.



- Exposition : « Je me jette à l'eau »
- Évaluation des résultats : « Qu'est-ce qui a marché, qu'est-ce qui est à revoir ? »
- Généralisation : « Après plusieurs succès, j'aborde des situations auxquelles je ne suis pas préparé. »

Pour changer les choses, il faut sortir du constat global du type « je suis timide » pour se demander où, quand, avec qui, en faisant quoi, etc.

Heureusement, il est toujours possible de modifier nos comportements relationnels :

Mieux communiquer, car c'est être capable de s'affirmer, pouvoir exprimer ce que l'on pense, souhaite ou ressent de la manière la plus claire et directe possible, tout en respectant l'autre.

Penser autrement, tel est l'objectif des thérapies cognitives. Il s'agit :

- d'accepter d'abandonner nos anciens modes de pensées.
- d'apprendre à mieux observer son fonctionnement mental, ce que l'on se dit, de quelle façon on déforme parfois les faits
- de voir comment attentes et croyances peuvent être rigides ou disproportionnées.

La démarche simple et pragmatique des thérapies cognitives et comportementales prône des principes de bons sens comme d'affronter peu à peu ce que l'on redoute, de s'entraîner à communiquer, de modifier son point de vue sur la vie et souligne l'importance de les appliquer de façon systématique et structurée.

En matière d'anxiété sociale, lorsque l'on aide quelqu'un à mieux communiquer et échanger avec les autres, on modifie profondément le regard que cette personne porte sur elle-même.

En conclusion, prendre conscience de son trouble, en comprendre les mécanismes intimes, c'est déjà ne plus en être totalement victime. Connaître les stratégies thérapeutiques efficaces utilisées par les spécialistes, c'est commencer à mieux les maîtriser. S'engager dans la résolution de son anxiété et de ses difficultés relationnelles, c'est enfin s'ouvrir à une existence plus gratifiante.

*Christophe ANDRE,
Patrick LEGERON
Relation-aide.com*

PASSERELLE

C'est un escalier métallique en colimaçon qui monte, qui monte pour déboucher sur une passerelle tout aussi métallique et ajourée, on y voit donc sous ses pieds, tout le trafic routier que surplombe la passerelle. En décrivant cet escalier et cette passerelle, que longtemps j'ai refusé de franchir, j'essaie de vous convaincre que ma crainte était légitime ! J'étais bloquée. J'anticipais le vertige : et si, paralysée, je ne pouvais plus ni avancer ni reculer ! L'envie était là, mais pas la capacité mentale de braver ma peur... On verra plus tard, pas maintenant.

Et pourtant, de l'autre côté, la nature s'étend à perte de vue, une promenade autour d'un fort et plus loin les bois... Et moi, je suis côté ville, immeubles, parking et voitures... Comme le dit Georges Brassens, il suffit de passer le pont, c'est tout de suite l'aventure... C'est tentant... Il suffirait... mais je bloque, ça m'angoisse.

Et puis un jour... Je suis allée préparer ce numéro du Libérateur sur le thème des peurs. Chacun y allait de son expérience de peurs affrontées ou non. Au fur et à mesure des conversations, il m'apparaissait clairement que les phobies sont l'expression de blocages de notre inconscient.

Le pont est symboliquement une voie de passage vers l'avenir. Nous traversons beaucoup de ponts dans notre existence, d'un pas plus ou moins tranquille. D'ailleurs, le pont est souvent solide, on y va même en voiture. Moi, bien sûr, je pensais à ma passerelle, plus rudimentaire et plus fragile ! On n'y va qu'à pied, seul, même s'il y a quelqu'un devant et quelqu'un derrière... c'est une affaire personnelle, nous accédons à notre nature profonde. On ne peut pas tricher. Et si on refuse de traverser, la progression est impossible, pire on régressera à ses propres yeux.

Ce week-end de travail a mis en évidence que la peur est un phénomène humain qu'il ne faut pas refuser, mais plutôt apprivoiser pour avoir le courage d'affronter des situations nouvelles avec la prudence, mais aussi

avec le cran qui s'imposent.

Alors, de retour chez moi, je ne pouvais plus remettre à plus tard la confrontation avec moi-même !

Je me suis présentée devant l'escalier métallique, j'ai évité de regarder mes pieds et sans réfléchir davantage, je suis montée, concentrée sur l'objectif ! Arrivée à la passerelle et sans pause, les yeux fixés sur la ligne d'horizon, j'ai emprunté la passerelle et je suis arrivée de l'autre côté ! Victoire ! Je dois dire qu'en touchant le but, mes appréhensions passées m'ont paru bien ridicules. Hélas, ma petite chienne n'a pas encore fait ce travail sur elle-même, elle refuse de traverser cette passerelle ! Je l'ai emmenée quand même en la portant dans mes bras. Double difficulté, mais finalement, il suffit d'adopter un pas vif et décidé...

Françoise BRULIN



Histoires d'ogres et autres monstres

Pendant 30 ans j'ai travaillé en crèche avec des petits enfants de 0 à 3 ans, et je me souviens qu'ils adoraient les histoires qui «faisaient peur».

On pouvait leur raconter trois ou quatre fois dans la même journée des histoires d'ogres de géants et autres monstres sans qu'ils se lassent.

Mais au fait pourquoi les enfants aiment-ils avoir peur ?

Écouter des histoires qui font peur, les enfants adorent ça, et même si elles sont « effrayantes » pour leurs parents ou les éducateurs, il ne faut pas s'en inquiéter, car avoir peur aide les enfants à grandir.

Tous les enfants ressentent un jour ou l'autre la peur d'être abandonnés, de mourir, ou de ne pas être aimés, grâce à ces récits, les enfants peuvent affronter leurs propres angoisses et apprendre qu'il est possible de les surmonter.

Apprivoiser la peur pour grandir

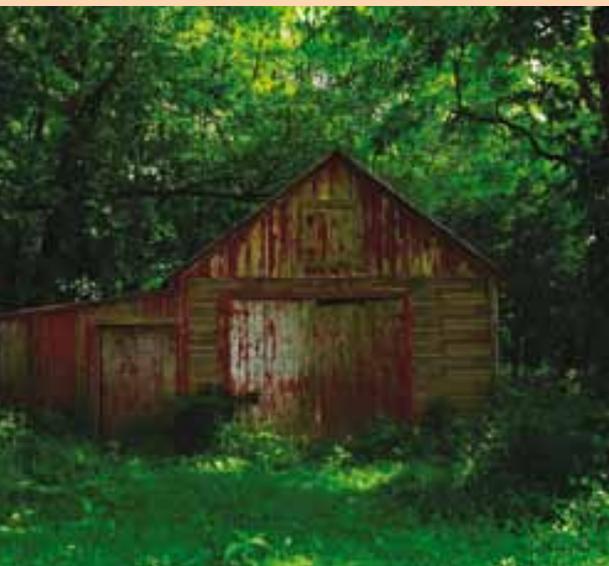
Certains parents préféreraient lire des histoires pleines de bons sentiments. Pourtant la peur joue un rôle essentiel dans le développement psychologique et affectif de l'enfant.

Bruno BETTELHEIM dans « psychologie des contes de fées » justifie l'attrait des enfants pour les histoires qui font peur. Je cite : « Tel conte précis peut angoisser l'enfant, mais à mesure qu'il se familiarise avec les contes de fées, les aspects effrayants tendent à disparaître tandis que les traits rassurants gagnent en importance, le déplaisir initial de l'angoisse devient alors le grand plaisir de l'angoisse affrontée avec succès et maîtrisée ».

Entre trois et quatre ans, les petits aiment bien se faire peur pour mieux apprivoiser les nombreuses peurs et phobies qu'ils éprouvent face aux découvertes liées à leur âge. Alors, si votre enfant vous réclame encore et toujours la lecture d'un même livre, ne refusez pas, cette histoire correspond sans doute à une angoisse qu'il a du mal à dominer.

L'intérêt des histoires est d'offrir un monde imaginaire qui canalise les peurs de l'enfant, il est donc bénéfique pour les enfants d'avoir peur «pour de faux», en sachant que les parents sont là pour les rassurer. La peur protège de l'angoisse.

Roselyne LEPIOUFF



Bien au-delà de nos peurs

Refrain :

Bien au-delà de nos peurs, tout au fond de nos cœurs
Saurons-nous découvrir une fleur ?
Malgré la nuit, les orties et la pluie,
dans nos vies,
Accueillir l'arc-en-ciel aujourd'hui ?

Au-delà du passage, des mots creux
du langage,
Saurons-nous essayer d'autres yeux ?
Et malgré ses silences, sa présence en l'absence,
Allumer en Son nom un grand feu ?

Au-delà de l'abîme, du désert qui décime,
Saurons-nous désirer l'eau du puits ?
Et malgré la blessure, les « pourquoi »
et l'usure,
Deviner le regard de l'Ami ?

Au-delà des amarres, de nos airs de guitare,
Saurons-nous habiter sa chanson ?
Et malgré d'autres rêves et le jour qui s'achève,
Regarder un instant l'horizon ?

Jean Claude GIANADDA



L'écho d'après un conte hindouiste

Un jeune berger emprunta un jour un nouveau sentier avec son troupeau. Il lui sembla alors entendre le bruit de sonnaillles d'un autre troupeau. Il appela :

- Qui est là ?

Et il entendit aussitôt d'autres voix répondre :

- Qui est là ? Qui est là ? Qui est là ?

Il y avait donc d'autres bergers comme lui dans la vallée.

Il s'écria alors :

- Où êtes-vous, je ne peux pas vous voir ! Et les voix répondirent :

- Pas vous voir, pas vous voir, pas vous voir !

Cela le mit en colère. Les autres bergers se cachaient et se moquaient de lui. Il leur cria :

- Montrez-vous, imbéciles ! Et les voix répondirent :

- Imbécile, imbécile, imbécile !

Cela lui fit peur. Il n'était pas de taille à lutter contre tous ces bergers ! Il rassembla bien vite son troupeau et rentra à la maison. Son grand-père, le voyant revenir tout en sueur, le questionna :

- Qu'y a-t-il, mon petit ? On dirait que tu as vu le diable dans la vallée !

Le jeune garçon lui raconta sa mésaventure. Il lui parla de tous ces bergers qui se cachaient, prêts à l'attaquer ! Le grand-père comprit que l'enfant; s'était fait peur tout seul, en entendant l'écho de sa propre voix... et il le rassura.

- Ces bergers-là ne te veulent pas de mal. Ils attendent seulement de toi une phrase amicale. Demain, lorsque tu retourneras dans les pâturages, commence par leur dire bonjour.

Le lendemain, lorsqu'il atteignit le fond de la vallée, le jeune berger cria joyeusement :

- Bonjour !

Et l'écho répondit :

- Bonjour, bonjour, bonjour !

Il ajouta :

- Je suis votre ami !

Et l'écho reprit :

- Ami, ami, ami !

Alors la peur quitta le cœur de l'enfant. Il comprit que chaque fois qu'il disait des paroles gentilles, les voix lui répondaient de même. Et, lorsqu'il devint adulte, il garda toujours en mémoire cette leçon.

Si l'on va vers les autres le cœur plein d'agressivité, ils nous répondent par leur violence, mais si l'on va vers les autres avec confiance, ils y répondent comme en écho. Le regard qu'on porte sur eux les modifie. L'amour engendre l'amour, et la haine, la haine. En avez-vous déjà fait l'expérience ? Sinon, il est temps d'essayer cette recette de vie.

Michel PIQUEMAL

Peurs dans le monde moderne

Synthèse du groupe
breton

« L'homme a le sentiment que la science et la technologie ont amélioré sa vie. Or il s'aperçoit que le monde moderne a éliminé certaines peurs, mais en a créé d'autres : pollution, manipulation génétique, etc. »

« On empiète sur la liberté de l'être humain sous prétexte de sécurité. On aboutit à moins de démocratie. Les gens se replient sur eux-mêmes, mais c'est impossible d'éliminer tous les risques, on le voit bien. »

« La technologie nous amène du confort, on vit plus longtemps, mais il n'y a pas que des avantages, il faut se mettre des limites, le portable a créé une dépendance, nous a enlevé une part de liberté, le nucléaire, on s'en sert, mais on ne le maîtrise pas... Tout ça est anxiogène. »

« Tout est basé sur la consommation, on se crée des besoins dont on n'a pas l'utilité. Il faut produire et être compétitif. Ça fait peur, ça déshumanise, ça engendre une pression au travail. On se sent manipulés. Nous sommes dans un monde d'individualisme et d'égoïsme où le chacun pour soi prime. »

« On a créé des normes qui servent à nous protéger, mais qui nous rendent esclaves et nous créent d'autres peurs. À force de créer des parachutes, on a limité certains risques, mais on a créé d'autres peurs (peur d'endosser des responsabilités, peurs des procès...) »

« À force de faire attention à tout, on tombe dans l'absurdité, par exemple l'interdiction de redonner les restes de nourriture des collectivités. Obsession de l'hygiène, peur des virus. »

« À force de vouloir se protéger de tout, on se déresponsabilise et on finit par avoir peur des autres. Les valeurs de respect de l'autre et de solidarité se perdent. »

« L'engagement dans le bénévolat devient de plus en plus difficile, à cause des contraintes imposées, on a peur de s'engager et d'endosser des responsabilités. »

Incertitude & inquiétude



Ly a un an, l'association européenne des anthropologues sociaux réunissaient 1.500 anthropologues pour un colloque à Nanterre.

Ils se sont demandé ce qui, dans la société, suscite en nous l'incertitude, l'inquiétude, et donc la peur.

Accélération du rythme de la vie, globalisation, peurs environnementales : les spécialistes tentent de déterminer ce qui, dans la société actuelle, provoque chez nous la peur.

Le monde va de plus en plus vite

Nous avons l'impression, aujourd'hui, de ne plus avoir le temps pour les choses importantes de la vie, alors que nous sommes sans cesse confrontés à des solutions censées nous faire gagner du temps. Les informations voyagent à la vitesse de la lumière, mais notre cerveau ne s'est pas adapté à les traiter plus rapidement. D'où l'impression d'une augmentation du nombre de choses à faire chaque heure, chaque jour. Et cela provoque, au mieux du stress, au pire de la peur.

Le monde bouge, se globalise

Le monde est de plus en plus marqué par des crises globales (financière, sociale, etc.) qui sont complexes à gérer pour les gouvernements, car ils dépassent le simple niveau des États. La globali-

sation est donc elle aussi une source d'inquiétude, alors même qu'à ses débuts elle rendait optimiste. Le chercheur Jonathan FRIEDMAN explique : « On croyait que les hommes formeraient désormais une seule et même famille, et ce serait la fin des conflits ethniques. Mais tout cela n'était que mirage ». Cette vision a laissé place « à son cortège de précarité, d'inégalités, de poussées de fièvre nationaliste, de migrations forcées ».

La nature nous inquiète

Longtemps, l'homme a cru que son destin et celui de la nature étaient bien distincts. Or, ces deux univers déteignent l'un sur l'autre : on a découvert que la nature était affectée par l'activité humaine. Et inversement : aujourd'hui, même des légumes inoffensifs sont devenus sources de craintes. « Nous avons perdu la maîtrise de notre ali-

mentation », explique Frédéric KECK, anthropologue. Grippe aviaire, concombre tueur, ont ravivé la crainte liée à la sécurité alimentaire.

Un nouveau rapport au danger

Autrefois, le danger, il fallait faire avec. Il fallait manger pour survivre, quitte à tomber sur un aliment ou un parasite mortel. Aujourd'hui, le risque n'est plus jugé comme acceptable. Or, paradoxalement, il n'y a pas de progrès sans risque. Les vaccins peuvent entraîner des effets secondaires, les voitures des accidents. Ce qui accentue notre incertitude et notre inquiétude.

Les anthropologues gardent cependant un certain optimisme : l'incertitude quant à l'avenir ne suscite pas forcément la peur... elle peut parfois donner un souffle à la capacité créatrice de l'homme. « L'art, la créativité et l'imagination consistent à préserver et à produire de la diversité et de l'inattendu », explique Isabelle RIVOAL. « L'incertitude rend donc possible la création ».

Julien BALDACCHINO
Journaliste

Peurs d'aujourd'hui

Nous avons fait l'hypothèse que les peurs d'aujourd'hui n'étaient pas celles d'autrefois, mais il semblerait que nous devrions nuancer notre hypothèse. Ce n'est plus le diable qui est responsable de nos frayeurs : c'est l'homme qui se fait peur à lui-même. C'est lui qui détruit l'environnement par ses activités, qui invente des techniques, toujours plus perfectionnées modifiant la nature. La science, et plus précisément l'application de la science, produit le meilleur et le pire et nourrit de nouvelles peurs. Le génie génétique est source à la fois de craintes et d'espoirs. Avec les progrès de la science, son pouvoir d'action s'est considérablement développé.

Existe-t-il une ligne rouge à ne pas dépasser, et qui la fixera ?

Dans une société démocratique, la détermination des formes et limites d'intervention sur la nature et sur l'homme ne peut venir que du débat social qui fixe les limites de l'acceptable.

Face aux nouvelles connaissances et aux nouvelles incertitudes, l'homme ressent le besoin d'être protégé pour réduire ses craintes. Il en appelle aux comités d'éthique, à des débats publics. Devons-nous avoir peur de l'avenir ? Plus que jamais science et conscience doivent se compléter.

Le monde est bien difficile à gouverner ! Il faudrait un roi philosophe disait Platon,

la démocratie voudrait un peuple philosophe. Il faut plus que jamais améliorer notre système d'éducation, et peut-être surtout notre système d'information devenu très puissant et qui joue un grand rôle dans notre société. Les scientifiques ont le devoir de diffuser leurs connaissances et de contrôler l'acceptable, par un dialogue organisé avec les citoyens.

*Louis MALASSIS
Fondateur d'Agropolis
pour le développement
de projets en agronomie*



La peur des jeunes

Rassurer la société

« Apaches », « blousons noirs », « sauvageons » et autres « racailles » : la longue histoire de la peur des jeunes délinquants

« L'insécurité est à la mode, c'est un fait ». On croirait cette phrase prononcée hier. Détrompez-vous, elle a près d'un siècle. Elle fut écrite en 1907 à la une du journal La Petite République. La première décennie du vingtième siècle fut en effet très agitée par un débat sur la sécurité, qui comporta aussi un débat sur la peine de mort. Et dès cette époque, la représentation du

danger principal dans la presse est déjà celle du jeune délinquant de quartier ouvrier, qui prend notamment à l'époque le nom d'« Apache ». La presse relate quotidiennement les agissements de « bandes de jeunes » des quartiers périphériques et des faubourgs de la capitale. On les dit très violents, voleurs, mais aussi violeurs et assassins. Ils seraient par ailleurs affiliés à des terri-

toires, portant des noms de rues ou de lieux.

Le problème a provisoirement disparu avec la guerre de 14-18. Sans doute une bonne partie de ces jeunes délinquants ont-ils péri avec le reste de leur classe d'âge au fond de quelques sordides tranchées de Verdun et d'ailleurs. De fait, l'entre-deux-guerres est une période de déclin démographique pour la jeunesse. Par ailleurs, l'économie se porte bien dans les années 1920, elle est soutenue par une forte croissance industrielle (la plus élevée d'Europe à l'époque). Le salariat progresse également de façon continue. C'est un peu la répétition avant les Trente glorieuses des années 1950-1970. Surviennent alors la crise des années 1930 et ses conséquences sociales désastreuses. Mais l'espoir est là, incarné bientôt par le Front Populaire. Et puis c'est de nouveau la guerre et de nouveau l'hécatombe.

Dans l'euphorie de la Libération, on assiste comme la fois précédente à une forte augmentation des mariages. Et, contrairement à la fois précédente, ces mariages sont aussitôt suivis de ●●●



Photo : © stock.xchng

... naissances en très grand nombre. C'est le fameux « baby-boom ». La jeunesse devient excessive. Et elle ne va pas tarder à de nouveau inquiéter, au fur et à mesure que les cohortes nées après la Libération arrivent à l'adolescence. De fait, c'est lors de l'été 1959 que les médias inventent la figure des « Blousons noirs » pour désigner ces jeunes délinquants dont on reparle de plus en plus. La presse évoque des bandes qui se caractériseraient par leur taille faramineuse (on évoque des groupes rivaux comptant près d'une centaine de jeunes), et par leur violence, qui serait à la fois fulgurante et « irrationnelle », voire « gratuite » (déjà !). Les propos les plus catastrophistes se font entendre et les explications moralisatrices sont fréquentes : laxisme des familles, perte des valeurs morales, influence de la culture de masse américaine (c'est aussi la « génération James Dean »). Le préfet de Paris, Maurice Papon, se demande avec d'autres s'il ne faudrait pas interdire le rock n' roll... Si les rappeurs savaient... ils ne sont pas les premiers...

Mais soyons précis si l'on veut comparer les époques. Que reprochait-on exactement aux « blousons noirs » ? Il est intéressant de constater que l'on incriminait fondamentalement quatre types de comportements qui sont encore aujourd'hui au cœur du débat :

1- On reprochait d'abord aux « Blousons noirs » des affrontements violents entre grandes bandes, se battant notamment

à coups de chaînes de vélo et de barres de métal, autour de « territoires », mais faisant aussi des « descentes » dans les centres-villes, dans des fêtes, des concerts, et saccageant tout sur leur passage.

2- La découverte sans doute la plus surprenante pour celui qui se plonge dans les documents de l'époque est que l'on accusait ensuite ces jeunes hommes de commettre des viols collectifs. C'est même la plus grosse partie de la criminalité sexuelle juvénile traitée par la justice dans les années 1960.

3- On reprochait ensuite à ces jeunes des vols d'usage immédiat et ostentatoire liés aux nouveaux biens de consommation (la voiture, la moby-lette). Il s'agissait notamment d'« emprunter » le véhicule pour une « virée » d'un soir, c'est-à-dire de le voler puis de l'abandonner au retour sur le bas-côté de la route. Au passage, l'alcool aidant, ces jeunes provoquaient aussi parfois des accidents de la route.

4- On leur reprochait enfin des actes de vandalisme tournés déjà en bonne partie contre les institutions (école, bâtiments publics) et les lieux publics (il semble que certains groupes avaient pour habitude de saccager les parcs et jardins, ce qui offrait une visibilité très forte à leur action et n'est pas sans évoquer à certains égards une des dimensions des incendies de voitures d'aujourd'hui).

On le voit, le détour historique est ins-

tructif. Il ne signifie pas, bien sûr, que l'histoire est une longue ligne droite au cours de laquelle rien ne change jamais. L'histoire est sans doute plutôt cyclique. Par ailleurs, il y a toujours des nouveautés. Ni les « Apaches » ni les « Blousons noirs » ne connaissaient les drogues. De plus, ils avaient la peau bien blanche, ne se sentaient pas victimes d'un complot de la société ourdi contre eux et n'entraient qu'exceptionnellement dans des rapports de force collectifs et violents avec la police. Cela étant, il est clair que la plupart des actes de délinquance juvénile que l'on constate aujourd'hui et que l'on dit en augmentation (sans toujours pouvoir le prouver) ne sont nullement « nouveaux » dans l'histoire de la société française. Il faut donc résister ici à l'amnésie collective dans laquelle nous entraînent à la fois le sensationnalisme des médias et l'électoratisme des hommes politiques. D'autant que ce catastrophisme ambiant amène forcément tôt ou tard à remettre en question tout l'édifice du traitement de la délinquance juvénile. Le discours sur « les jeunes ultra-violents qui font des choses qu'on n'a jamais vues » s'accompagne en effet presque toujours du discours sur « la prévention qui a échoué et le besoin de passer maintenant à autre chose », c'est-à-dire à la prison.

Laurent MUCCHIELLI,
sociologue



La prévention

Faire peur pour prévenir



L'approche biomédicale est basée essentiellement sur une information scientifique et sur la dissuasion. C'est ce modèle qui s'est d'abord imposé et qui continue à séduire nombre de parents et éducateurs en recherche d'informations.

Est-elle efficace avec les adolescents ?

Peu d'effet à long terme, voire un effet boomerang

Aujourd'hui, les différents experts en matière de dépendances sont très clairs sur le peu d'efficacité, voire l'effet boomerang, d'une approche biomédicale basée essentiellement sur une information scientifique.

Des études menées dès les années 70 par rapport à la consommation d'alcool et de drogue montrent qu'après une prévention de ce type, les jeunes ont effectivement des connaissances accrues (physiologie et pharmacologie des drogues; conséquences légales, sociales et

psychologiques), mais, paradoxalement, ces mêmes jeunes consomment plus (alcool, marijuana, LSD). Ils ont le sentiment d'une plus grande maîtrise et donc moins de peur vis-à-vis des produits. La prévention doit dépasser une information purement technique et s'accompagner d'une déconstruction des représentations et des usages addictifs. C'est amener le jeune à développer son sens critique et lui faire prendre conscience que la maîtrise théorique n'implique pas pour autant une maîtrise dans la pratique. Laisser le jeune dans l'ignorance n'est pas une solution non plus parce que sans maîtrise, sans prise de distance, il ne sera pas armé pour répondre aux sollicitations le cas échéant.

Une autre étude expérimentale a été menée avec des élèves en matière de drogue.

Une autre étude expérimentale a été menée avec des élèves en matière de drogue. Elle montre que la projection d'un film-choc sur un toxicomane qui meurt à la fin provoque un effet immédiat chez les élèves : la majorité affirme qu'ils ne consommeront jamais de drogue. Mais lors d'un test effectué deux mois plus tard, on n'observe plus de nuances. Le message effrayant n'est efficace qu'à court terme.

La peur n'est donc pas un bon moyen de prévention et ne modifie pas les comportements de consommation.

Après la peur et la culpabilisation, on s'empresse d'oublier.

Après les slogans-chocs, « Fumer tue », « Fumer provoque le cancer », tout le monde a bien en tête les photos-chocs apposées au dos des paquets de cigarettes depuis quelques années. Cette mesure visait surtout les jeunes. Le but est clairement de dissuader par l'information, la peur, voire le dégoût. S'il est difficile d'évaluer l'impact de ce type d'action, des experts la considèrent toutefois comme peu efficace, même si elle permet d'ouvrir le débat. D'après Jean-Marc PLASSART, responsable de l'unité de tabacologie au CHU de Grenoble, elle ne conforterait que les fumeurs déjà prêts à arrêter. Pour les autres personnes, cette campagne aurait peu d'impact, voire pas du tout. En effet, si elle fait peur dans un premier temps en jouant sur l'émotionnel, l'effet s'estompe rapidement.

Jean-Marc PLASSART précise encore que ces images-chocs peuvent aussi avoir un effet contre-productif sur les adolescents. Les images de cancers représentent pour eux une réalité assez éloignée. À l'âge de la transgression, ces photos impressionnantes ●●●



... peuvent avoir un caractère attrayant. Dans des pays comme l'Australie ou le Canada, ça a d'ailleurs créé chez les adolescents un comportement de collection ou d'échange de vignettes. Si c'est accompagné d'explications relayées par des débats dans les écoles et les lycées et si les enseignants en profitent pour évoquer le problème du tabagisme, ça peut être fructueux. En revanche, si les jeunes gèrent seuls ce ressenti face aux images, les conséquences risquent d'être moins positives.

Échec de l'approche biomédicale et du recours à la peur

La prévention axée sur la peur peut encore avoir d'autres effets négatifs ou contre-effets :

- séduire et inciter certains jeunes consommateurs
- augmenter encore l'exclusion et la stigmatisation de la personne dépendante en la présentant comme malade,

non digne de confiance ni capable de se prendre en charge et produire un climat anxieux et rendre le dialogue parents-enfants ou parents-éducateurs encore plus difficile.

L'adolescence et les conduites à risques

Pour bien comprendre le contexte de la prévention des dépendances chez les adolescents, il faut prendre en compte la spécificité de cette tranche d'âge. Depuis toujours, l'adolescence est associée à la prise de risques et depuis toujours les garçons prennent (en moyenne) plus de risques que les filles.

L'adolescent est en recherche de son identité et de son indépendance.

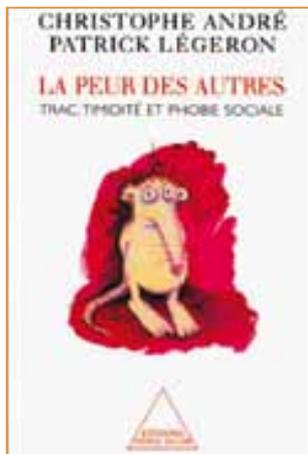
Pour se construire, il passe par une série d'expériences, certes, selon chaque individu, à des degrés divers, par une phase d'opposition, de rejet et/ou d'envie vis-à-vis du monde des adultes. Cela se traduit par la transgression des lois et des interdits, par la recherche

de nouvelles sensations, fussent-elles dangereuses.

Une nuance majeure est toutefois à apporter au débat : dans les comportements de consommation, il ne faut pas confondre expérience et dépendance ! C'est là qu'intervient tout le travail d'une prévention efficace faisant partie intégrante de l'éducation, du renforcement de la personnalité et de la confiance en soi du jeune.

Une bonne prévention reste un sujet complexe. Le modèle biomédical a longtemps séduit en raison du prestige de la médecine. En résumé, il faut démedicaliser la prévention. L'addiction n'est pas une épidémie à éradiquer et le jeune n'est pas une personne qui a pour valeur première la préservation de son capital santé. Ceci relève de la fiction. La réalité est bien différente et la question des addictions dépend de nombreux facteurs.

*Dominique HOUSSONLOGE
UFAPEC avril 2012 Union francophone
des associations de parents
de l'enseignement catholique*



La peur des autres, Trac, timidité et phobie

Christophe ANDRE, Patrick LEGERON

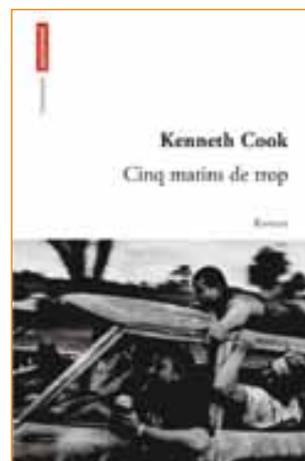
Editions Odile Jacob
ISBN 2738112366

Quatrième de couverture :
Pourquoi a-t-on peur des autres ? Comment expliquer le manque de confiance en soi ? Qu'est-ce qui nous fait perdre nos moyens face à quelqu'un ? Trac, timidité, inhibitions, phobies... Christophe ANDRÉ et Patrick LEGERON décrivent toutes les formes que peut prendre l'anxiété en société et expliquent les mécanismes de ces peurs. Qu'est-ce qui est pathologique et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Comment s'en sortir ? Dans quel cas aller consulter et pour quoi faire ?

(Voir les pages 11 à 14 du dossier)

Cinq matins de trop

Kenneth COOK
Editions Lgf, Collection Ldp, numéro 31785
ISBN 225312625X
Le Livre de poche : 218 pages • 6 €



Jeune instituteur dans l'Outback, au cœur de l'Australie, John Grant doit passer la nuit à Bundanyabba avant de s'envoler pour Sydney. Il dépose ses valises à l'hôtel, va boire un verre et jouer dans l'un des nombreux pubs de cette petite ville...

« Amateurs de romans acidulés où dégoulinent les bons sentiments et autres «gentilleries» pas toujours désagréables au demeurant, passez votre chemin. Et puisqu'il faut faire court et que les références sont certes énervantes, mais néanmoins explicites, disons que le livre-bombe de Kenneth COOK est un peu un Very Bad Trip (le film) version sanglante, sans concession et surtout sans humour. Alcool, jeu, sexe, violence, autodestruction, les cinq jours (et surtout cinq nuits) de dérive cauchemardesque que John Grant, jeune instituteur, passera à Bundanyabba, une ville perdue d'Australie, ne finiront pas en happy end. Intense, brutal, torride... tout simplement sensationnel. »

Marine DETILLY • Le Point.fr



Engagement d'abstinence

Forts de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom

Adresse

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant:

Motif de la signature:

Engagements du au

Le porteur du carnet: Le signataire:

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but. « **Il y a un avenir pour votre espérance** »



Formation Nationale

Déploiement de nos acquis sur le terrain Co-animé avec l'IREMA

Samedi 16 et Dimanche matin 17 novembre 2013
au centre CISP RAVEL à Paris

Le projet pour l'année 2013 est de renforcer notre politique d'accueil en formant les responsables et animateurs de nos sections. Ensemble, nous verrons comment asseoir de nouvelles pratiques d'accueil et comment renforcer notre rôle de mobilisateur.

Il n'y aura qu'une seule session de 20 à 25 personnes.

PRÉREQUIS : avoir suivi une des formations précédentes et être désireux de participer activement à l'ouverture de l'association à de nouveaux types de consommateurs.

Ne pas oublier :

Formation Nationale

16 et 17 novembre au CISP RAVEL à Paris

Rencontre des Responsables :

23 et 24 novembre au CISP RAVEL à Paris

**Les prochains thèmes du Libérateur
2013 - 2014 :**

Hiver 2013 : **Noël dans l'Est**

Printemps 2013 : **Les jeunes**

Concernant ce dernier thème, l'équipe du Libérateur attend vos idées, réflexions, voire articles... **N'hésitez pas à nous contacter par messagerie :** cbleue@club-internet.fr.



Photo: © yuliagam - Fotolia.com



Bulletin d'abonnement et /ou de don

À retourner à: Association la Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris.

Le Libérateur 4 numéros par an - 2013

Je m'abonne au Libérateur :

Mme M.

Adresse:

Vous pouvez aussi parrainer une personne de votre choix en offrant un abonnement !

- Abonnement simple 20 €
- ou
- Abonnement & don plus de 20 €
- ou
- Don* simple.....

Ci-joint un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue

*Don. L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons. La déduction fiscale est de 66 % du montant du don. Pour les sommes supérieures à 15 euros, un reçu fiscal sera envoyé.



Rappel INVITATION

130 ans de LA CROIX BLEUE

Le 13 octobre 2013
38 rue des Glaces à VALENTIGNEY

**Le groupe Franche-Comté
vous invite à partager cette
journée d'anniversaire dans
son berceau à Valentigney.**

Au programme :

• **9 h** accueil

• **10 h** culte œcuménique avec le pasteur Mayanga PANGU qui nous reçoit dans la paroisse protestante de Valentigney, l'abbé VIENNET et Fabrice PICHARD inspecteur ecclésiastique de l'église unie du Pays de Montbéliard et membre actif de la Croix Bleue.

Les personnes qui ne souhaitent pas participer au culte pourront visiter le musée de la Croix Bleue.

• **13 h** repas

• **14 h 30 > 17 h** Animations, concert avec Krys'Florian, chanteur et le groupe accordéons « D'un commun accord »

**Prix de la journée, repas
compris : 15 €**

Contact : Nicole ADAM
adam.nicole@wanadoo.fr
Tél. 03 81 37 34 37



Bas-Rhin – Moselle :

Des vacances sans alcool, et alors !

Récemment, une joyeuse troupe d'une trentaine de personnes, tous membres du groupe BAS-RHIN-MOSELLE de la Croix-Bleue, s'est envolée pour une semaine en TURQUIE. Tous ont savouré les bienfaits du soleil, si rare sous nos contrées. Logés dans un grand hôtel au bord de la mer, les participants ont goûté aux plaisirs de la baignade, du farniente et des animations proposées par le complexe hôtelier. Après souvent des années de soucis et de privations, ils ont profité de la liberté que procure l'abstinence pour vivre un séjour inoubliable dans la bonne humeur. Et même dans ce pays musulman, tout ce groupe d'abstinents a intrigué certains autres clients, mais fut très apprécié par le personnel pour son comportement et l'ambiance agréable qui régnait au sein du groupe. Et c'est la tête pleine de beaux souvenirs et la promesse de remettre cela qu'ils ont pris le chemin du retour.

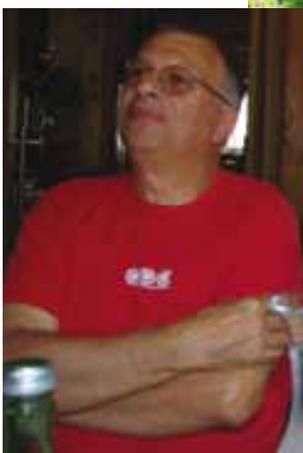
Article paru dans « Les Dernières Nouvelles d'Alsace »

La section de Metz visite la Croix Bleue autrichienne

En juin, des membres section de Metz, sont allés vers la Croix Bleue Autrichienne. Une rencontre avait été programmée et une invitation lancée au président national Dieter REICHERT qui a accepté d'emblée l'idée d'une entrevue à HIPACH, au TYROL. Une séance de travail suivi d'un repas a permis d'échanger pendant quatre heures avec deux membres ayant fait quatre heures de route pour venir vers nous ! Nous regrettons de n'avoir pu participer à une réunion locale. Beaucoup reste à connaître du fonctionnement et des méthodes de travail des uns et des autres et je pense qu'une suite sera donnée.

Roland MANSUY

M. Le Président de la
CB Autrichienne





La Caisse Nationale d'Assurance Maladie, le Conseil du Développement de la Vie Associative,
 le Ministère de la Santé et la Mutualité Sociale Agricole
 subventionnent en partie la Société Française de la Croix Bleue.

