

Identification et gestion des émotions négatives : le cas de la peur

« La peur est une réaction. Le courage est une décision. » - Winston Churchill

Les peurs jouent un rôle essentiel dans les mécanismes psychologiques ; c'est une émotion primaire qui nous régule et nous sert à nous adapter à notre environnement. Nous avons tous des peurs et nous avons tous des manières de les gérer.

Pour aller plus loin, il faut préciser que la peur et l'anxiété sont des réponses émotionnelles aux menaces, mais elles diffèrent dans leur nature et leurs déclencheurs. La peur se manifeste face à un danger imminent et concret, déclenchant une réaction de combat ou de fuite. En revanche, l'anxiété est une réponse à des menaces incertaines et diffuses, impliquant un état prolongé d'appréhension, de vigilance accrue, de symptômes autonomes, d'inquiétude et d'évitement passif.

La distinction entre peur et anxiété, bien que courante, est problématique car elle ne tient pas compte de l'interdépendance des processus mentaux. Les circuits neuronaux impliqués dans ces émotions ne respectent pas les frontières strictes que les chercheurs ont souvent adoptées. Ainsi, les termes "peur" et "anxiété" servent de balises, mais ne doivent pas être compris comme des entités distinctes correspondant à des circuits neuronaux spécifiques.

Faire face aux menaces est crucial pour la santé mentale et le bien-être. La manière dont nous régulons nos réponses émotionnelles aux menaces détermine si ces réponses se transforment en symptômes de troubles anxieux. Les troubles anxieux apparaissent souvent durant l'enfance et l'adolescence, néanmoins la régulation émotionnelle peut évoluer tout au long de la vie.

Les chercheurs ont exploré ce sujet à différents niveaux d'analyse, révélant des liens entre la régulation des émotions, la psychopathologie et son traitement. Cependant, ils ont souvent négligé la distinction entre la capacité de régulation des émotions (la réussite avec laquelle une personne modifie ses émotions sur demande) et la tendance à la régulation des émotions (la fréquence à laquelle une personne utilise spontanément des stratégies de régulation émotionnelle dans la vie quotidienne). En effet, cela paraît logique, mais plus vous utiliserez ces stratégies fréquemment, plus elles fonctionneront et plus elles auront d'effets bénéfiques.

Les recherches sur les bases neuronales de la régulation des émotions, en particulier la réévaluation cognitive (réinterprétation de la signification d'un stimulus pour modifier son impact émotionnel), ont été au cœur des études pertinentes. Comprendre les trajectoires développementales de la capacité et de la tendance à la régulation des émotions peut améliorer notre compréhension de la régulation émotionnelle et aider à détecter et intervenir sur l'émergence de régulations émotionnelles inadaptées ou de symptômes d'anxiété. Le tout est d'améliorer les processus de réévaluation cognitive et nous allons voir ensemble comment.

Il en va de même lorsqu'on évoque les peurs existentielles. En effet, la théorie de la gestion de la peur existentielle (terror management theory) explore comment la conscience de notre mortalité provoque une détresse psychologique, poussant les individus à nier la réalité de la mort. Des événements comme la pandémie de Covid-19 peuvent intensifier cette peur, affectant la concentration et le comportement au travail. Pour y faire face, les humains utilisent divers mécanismes de défense et trouvent du sens à leur vie à travers des croyances culturelles et des valeurs, comme laisser un héritage professionnel ou créatif.

Les soins palliatifs illustrent l'application extrême de cette théorie, où la peur de la mort et de l'inconnu est omniprésente. Cependant, elle peut être atténuée par la spiritualité et les expériences positives d'accompagnement de proches vers la mort. Tout ceci constitue une autre échelle de la réévaluation cognitive.

En résumé, la peur et l'anxiété, bien que distinctes dans leurs manifestations, sont des réponses émotionnelles étroitement liées aux menaces. La compréhension et la régulation de ces émotions sont essentielles pour la santé mentale et le bien-être, et nécessitent une approche intégrée qui considère les processus mentaux et neuronaux sous-jacents ainsi que les contextes culturels et individuels. Autrement dit, avoir peur est une réaction inconsciente, automatique et donc normale et inévitable ; en revanche, la manière dont nous gérons nos peurs est une décision que l'on peut changer et adapter.

En effet, certaines réponses à la peur peuvent entraîner en cascade des mécanismes délétères et inadaptés qui génèrent plus de problèmes qu'ils ne nous protègent. Dans la nature, si on a peur, on peut être tellement focalisé sur l'objet de cette peur que l'on oublie d'assouvir ses besoins vitaux comme manger ou dormir pour fuir un prédateur. De prime abord ce réflexe semble adapté, mais quand ce même mécanisme se met en action sur un temps long et sans réel danger immédiat, il devient destructeur et c'est la peur qui devient la souffrance. La

peur qui, au lieu de nous protéger, nous détruit. Nous allons voir ici comment éviter que cela n'arrive et comment faire en sorte que la peur reprenne sa place d'élément protecteur sain et utile !

Accéder aux 130 pages restante de ce package pour améliorer la gestion de vos émotions et atteindre l'apaisement et la sérénité !