

**Stage TRAVERSES ILE-DE-France des 14 et 15 avril 2015**  
**Intervention de Bertrand VERGELY<sup>1</sup>**

---

Je suis très intéressé par la question de la peur et c'est le cas de beaucoup, car la peur est au cœur de notre condition humaine. La question de la peur est un paradoxe : quelqu'un qui n'a peur de rien est inquiétant. Mais on peut en dire autant de quelqu'un qui a peur de tout. Quand on réfléchit sur la peur, on peut apercevoir que la peur est vitale, qu'elle protège, mais qu'elle est dangereuse à la fois.

Notre société est à l'image de ce paradoxe : On entend sans cesse à la radio ou ailleurs, qu'il ne faut pas avoir peur. Sont dénoncés ceux qui manipulent la peur, avec l'homophobie, l'islamophobie, etc.. En même temps, nous vivons dans un monde qui ne cesse de nous faire peur. Je remarquais récemment une chose étonnante : les informations ne sont plus appelées « informations » mais « alertes ». Sur France Info, il y a sans cesse des « alertes », partout, tout le temps, il y a des alertes sur le fait de s'informer sur l'information, toute sorte d'information, y compris des soldes de 40% sur des chaussures, etc.. Alors que ceux qui ont vécu les bombardements ont une toute autre idée de ce qu'est une alerte ! Alerte et phobie se rencontrent. On nage dans la peur.

La peur est le mécanisme de confrontation entre la vie et ce qui la menace. C'est parce que la vie veut se conserver que la peur existe. Il faut avoir peur. Elle protège. Il est bon d'avoir peur si quelqu'un vient vers moi avec un couteau.. La peur est un mécanisme de défense de ce qui nous agresse. Ceux qui n'ont pas peur, qui se disent téméraires sont dans la toute-puissance, pensent pouvoir se jouer de tout. Au contraire, la peur nous ramène à la réalité. Elle nous dit que les hommes sont fragiles, vulnérables et que le fil de la vie peut se casser.

L'expérience de la peur est structurante. C'est l'un des bénéfiques de la modernité. Au 17<sup>ème</sup> siècle, Thomas Hobbes, pensant la naissance de la société, indique que les hommes sont des égoïstes qui combattent tous contre tous. « L'homme est un loup pour l'homme », écrit-il. Une suspension surgit, marquée par la crainte de la mort. Les hommes se rendent compte que s'ils vivent à l'état de nature, ils vont tous mourir. Alors, ils décident d'entrer en humanité, en société, en civilité... Cette idée est intéressante, qui nous dit qu'à la base de la construction rationnelle de la société, il y a la peur de la mort et un pacte de sécurité. La société est un phénomène naturel. Les hommes n'ont pas été égoïstes à l'état de nature. Dans le mécanisme de production de la société, il existe quelque chose de rationnel et de logique : la peur de la mort et en arrière plan, un calcul rationnel montrant que le jeu n'en vaut pas la chandelle. D'où l'obligation de passer par un pacte de sécurité avec les autres.

La peur est liée à un calcul. Le calcul est lié à la peur. La peur n'est pas seulement la panique, comme on la rencontre souvent dans le monde de la psychiatrie, elle naît d'une réflexion rationnelle. On se croyait éternel. La peur est un mécanisme pour nous ramener à la réalité. La peur apparaît comme l'apparition d'une rationalité et d'une conscience à l'intérieur de l'humanité. Réfléchir sur la peur comme mécanisme naturel, c'est percevoir que la peur est rationnelle, qu'on peut – sans avoir peur – avoir peur ! La peur vécue de manière naturelle est l'état même de notre condition humaine. « Tu me fais peur parce que tu te détruis, tu n'as peur de rien, ...

La peur est le début de l'intériorité, qui fait qu'on se rend compte des choses. Elle nous permet de ne pas investir dans une immortalité qui ne nous appartient pas. Les anciens pensaient que les plus dangereux étaient ceux qui se considéraient comme tout-puissants. « Souviens-toi que tu n'es qu'un homme » disait l'esclave à son maître.

---

<sup>1</sup> Notes de participants

Peur et raison marchent ensemble. La peur est l'expression de la raison de l'homme. La peur est l'écart entre qui est ivre de lui-même et qui a le sens de lui-même. La peur est ce qui fait passer de l'état où on n'a peur de rien à l'état où j'ai peur, où je mesure ma petitesse, ma fragilité, en ayant conscience que la vie peut se briser. Cette peur-là, je l'appellerai la crainte.

La crainte : Craindre est important ! Le monde moderne ne l'a plus. Il n'a plus ni crainte ni crainte de Dieu. La crainte de Dieu est un très beau sentiment. Il signifie « malheur à celui qui se croit tout-puissant, qui se prend pour Dieu ». Je prends conscience de ce qu'est Dieu quand j'arrête d'être dans une toute-puissance. Le Judaïsme dit que si Dieu n'existait pas, il faudrait l'inventer, car Dieu, c'est l'autre. C'est ce qui me protège, c'est la conscience de mon humanité. La finitude, c'est le cadeau de Dieu à l'homme. C'est ce qui lui permet d'être un homme. Les sages nous ont toujours recommandés de nous considérer comme vulnérables, l'ivresse que nous pouvons avoir de nous-mêmes annihilant nos forces. La sagesse procède à des mises en garde, afin de ne pas oublier notre humanité, notre vulnérabilité et l'absence de peur.

Au cours d'une rencontre avec les pompiers, ils ont tous dit avoir peur. Parce qu'ils savent qu'ils peuvent mourir. C'est parce qu'ils ont peur qu'ils peuvent prendre des risques. Alors, j'entre dans le sentiment de mon humanité pour être à ma juste place. Hegel, dans sa dialectique du maître et de l'esclave, évoque le moment structurant du passage de la conscience à la conscience de soi. L'esprit humain chemine à travers des étapes. Le passage de la conscience à la conscience de soi se fait quand l'homme découvre qu'il a un moi et qu'il décide de l'affirmer, de l'imposer. C'est une lutte à mort des consciences pour affirmer son moi, quand l'un des deux se rend compte que le jeu n'en vaut pas la chandelle. Sinon, il va périr.

Il faut distinguer ceci du courage véritable. Le courage véritable n'est pas de continuer le combat indéfiniment pour se faire reconnaître. Il est solidarité entre le moi et la vie, afin de donner de la vie à ce moi. Notre société a du mal à le comprendre. On le voit par exemple avec les tentatives de légalisation du suicide, comme liberté, liberté de décider de sa mort quand on veut. Etre libre, c'est faire ce que le moi exige. Etre libre, c'est faire ce que la vie exige, être libre, c'est les deux ensemble. Une liberté sans vie tue la liberté qui permet à la vie d'exister. (Cf dans Hegel, l'esclave qui se rend compte de cela). S'il y a plus de moi, il y a plus de vie

La peur est un sentiment rationnel qui permet d'entrer dans la réalité des choses en apercevant nos limites.

La peur est thérapeutique. Notre moi, peut vouloir s'affirmer de façon absolue. On en a des exemples avec les terroristes qui, en faisant tout sauter se font sauter eux-mêmes. L'expérience de la peur est ce qui se passe quand il y a un fou en moi qui m'emmène dans des espaces délirants. La peur est thérapeutique. Certains troubles psychiques proviennent de l'absence de peur. La vie spirituelle est l'émergence de la transcendance à l'intérieur de nous, comme un recul sur nous-mêmes à travers la prise de conscience que nous ne sommes pas tout-puissants, ou comme l'expérience d'humilité de l'esclave. La liberté c'est renoncer à la liberté infinie du moi. Comment le Christ soigne-t-il les maladies ? par l'humilité. Reconnaître quelqu'un qui a envie d'être reconnu, c'est arrêter d'être fou. Notre monde a peur. On se souvient de la pub « C'est moi qui décide » ou encore celle du Club Med « Le bonheur quand je veux » : ces pub nous donne une vision de la fragilité de quelqu'un accroché à son moi. Elles mettent en valeur la crainte comme sentiment d'une vie.

La peur est naturelle, elle est vivante. Avoir peur et réfléchir, c'est la même chose. C'est d'abord avoir peur de soi et du fou potentiel à l'intérieur de nous. Platon disait : « Nous avons tous en nous un homme ivre de puissance ». L'homme vivant est celui qui arrête d'être dans l'illusion de sa toute-puissance. La réflexion sur la peur nous oblige à aller au-delà. Nous considérons souvent la peur en nous comme une construction imaginaire. Freud a réfléchi sur la culpabilité en la dénonçant. Depuis,

il est naturel de la dénoncer, en n'apercevant pas enfin que la culpabilité imaginaire n'est pas la culpabilité réelle. La culpabilité réelle étant indispensable. Celui qui s'accuse de ce qu'il n'a pas commis est inquiétant. Les peurs sans objets liés à une construction imaginaire reposent sur des préjugés, des anticipations, une affabulation. ( Voir la rumeur étudiée par Edgar Morin.) Dans les années 70, il y a eu à Orléans une rumeur indiquant que des femmes étaient kidnappées dans des magasins de bonneterie pour être envoyées dans les pays du Golfe pour s'y prostituer. Cette construction imaginaire s'est développée en raison de l'anxiété de l'époque à propos du chômage, du travail. Ces femmes ont le sentiment qu'on leur vole quelque chose et projettent cela dans de l'imaginaire, par rapport à ce magasin.

La peur repose sur l'absence totale de pensée, ou sur un type de pensée dépourvu de pensée qui prend la place de la pensée. On a peur quand un autre prend possession de nous-mêmes et se dote d'une potentialité absolue. On a raison. Dans la peur imaginaire, c'est la même chose, quand ce n'est pas un moi infini qui prend possession de notre moi, quand le réel n'est plus réel, quand l'imaginaire prend sa place, quand on ne reconnaît plus la réalité. Ainsi peut-on dire que la peur est une déviation, une pathologie de la pensée.

La peur repose sur un cercle vicieux structuré : moins il y a de réalité réelle, plus il y a de réalité imaginaire, et l'on se trouve englouti dans un monde sans réalité. Quelqu'un qui a peur, au sens négatif, est quelqu'un qui est submergé. Je me souviens d'une manif et de CRS qui chargeaient. Les gens se sont mis à courir sur les toits des voitures, on ne pouvait plus rien faire. Il s'agissait véritablement d'un « vent » de panique. Oui, d'un vent qui emporte tout. La réalité même était voilée. Au départ, les CRS ne se voyaient pas, mais l'idée montait qu'ils allaient enfermer les manifestants. Or, les CRS laissent toujours une issue et cette issue existait cette fois-là. Cette peur structurée peut faire sortir l'individu de l'imaginaire jusqu'à mettre à distance la réalité, jusqu'à me faire quitter la réalité.

Qu'est-ce qui nous permet de quitter cette peur imaginaire ? C'est le sens des objets, de la réalité, de l'altérité, de l'autre. L'éducation permet de retrouver ces sens-là, en nommant l'objet comme objet. La peur imaginaire s'installe quand on n'a plus la capacité de nommer ces objets. Si nous sommes seuls, si nous ne sommes plus dans la réalité, il n'existe plus de distinction entre la vie et la mort. Nous sommes vivants car nous avons la capacité de parler à un autre. Sinon, nous sommes privés de vie. La vie passe par l'altérité, par le langage. Descartes disait en substance : « Existe-t-il quelque chose à l'extérieur de moi-même ? Une seule chose existe : Dieu, l'infini, la perfection ». Pour quelqu'un qui a perdu le sens de l'altérité, rien ne vient confirmer ce qu'il vit et ce qu'il pense. Il n'a plus de confirmation d'être.

Au final, ce qui me permet de quitter cette peur imaginaire, c'est Dieu, l'existence d'une réalité infinie, consciente, qui me fait penser. Je crois que quelqu'un d'autre existe et veut que j'existe, veut mon existence. Je ne suis pas seul, il y a quelqu'un en dehors de moi, quelqu'un qui veut ton existence. Je ne suis pas submergé par le vide. Sinon, alors que je suis vivant, je me considère comme mort. D'ailleurs, la souffrance est parfois tellement dure à supporter que je préférerais être mort. La folie, c'est la même chose.

Quand la relation au réel est détruite, alors les hommes sont dévastés. Dans son livre « Urgence », le caricaturiste Claude Serre croquait ces deux dessins significatifs : Un monsieur va voir son psy et lui parle de son père. Dans une bulle on voit un dragon qui lance des flammes et il est noté dessus « Papa ». Dans un second dessin, le psy a pris une aiguille et a crevé le dragon, lequel s'écroule sur le sol. Et on voit l'homme revenu à la réalité. Nos peurs imaginaires naissent de la manière dont nous gonflons le réel. La parole du psy « Ton père est un homme comme les autres » redonne ce père le visage qui est le sien.

La peur est quelque chose de difficile à comprendre car elle est paradoxale, tant que nous ne voyons pas bien la réalité de son inscription naturelle, mais mortifère si nous avons tendance à oublier le sujet et l'objet qu'il y a derrière. Apercevoir que la peur ne se passe pas dans la peur. La peur est à la fois bonne et mauvaise, utile et inutile. Toutes ces idées sont vraies. On peut discuter à l'infini, car le jeu ne se passe pas là, mais dans le rapport à moi-même et à l'objet. La peur est expressive du rapport à moi-même.

La peur est déstructurante car elle supprime la réalité de l'autre et de l'objet. Nous vivons dans l'irréalité de nous-mêmes. Notre réalité, c'est l'existence d'une réalité en dehors de nous et transcendante. « Tu n'es pas seul au monde ». Les hommes ont peur car ils se croient illimités et seuls au monde. Or, ce n'est pas le cas. Nous vivons à l'envers, nous marchons sur la tête. Nous avons un rapport ambivalent à la peur : nous avons peur de la limite de nous-mêmes et peur en même temps de l'existence d'un autre. En fait, nous avons peur de nous, de Dieu. Nous vivons sans spiritualité dans un déclin sur l'homme et sur Dieu.

Le saint, le héros, le sage, c'est celui qui met les choses à l'endroit, et qui a la capacité de triompher de la peur. C'est d'abord quelqu'un qui est dans l'acceptation de ses limites, acceptation liée à une expérience d'humilité. Le mot humilité vient de « humus », la terre. Quand on est à terre, on ne peut pas tomber plus bas. Celui qui chute, c'est celui qui a perdu contact avec la terre. Il nous faut revenir à l'humilité. Un délinquant est quelqu'un qui a cherché une toute-puissance. Souvent le travail de l'éducateur est de leur permettre d'arrêter de décider. Par exemple en s'occupant d'un cheval, où le jeune va constater de facto qu'il va devoir parfois, faire ce que veut le cheval.. Maladie psychique et maladie sociale sont liées : nous fabriquons des suicidés de la société par des slogans tels que « le bonheur quand je veux ». L'ultra libéralisme rend les gens fous, car c'est de l'hyper individualisme.

C'est ensuite percevoir que l'absence de réel est une absence de transcendance, une absence de Dieu. Les anciens disaient bien que cette réalité existe, que la pensée existe, ils nous invitaient à mettre les choses à leur place. Les grandes sagesses ont libéré les hommes de la peur, la peur de la vie, la peur de tout. Sans relier la vie à la transcendance, on vit à l'envers.