

Essai philosophique

LA PEUR COMME NAISSANCE

Essai sur les conditions de la conscience

Sylvain Delahaye

TABLE DES MATIÈRES

Prologue.....	5
Chapitre 1. L'effondrement.....	9
Chapitre 2. Ce que la peur prend.....	12
Chapitre 3. Pourquoi il faut commencer par l'effondrement.....	16
PARTIE II	18
Chapitre 4. Ce que la peur désigne	19
Chapitre 5. Les signaux qu'on refuse d'entendre	23
Chapitre 6. Apprendre à lire la peur	26
PARTIE III.....	30
Chapitre 7. Bâtir contre la mort.....	31
Chapitre 8. Les édifices symboliques	35
Chapitre 9. Ce que construit celui qui ne fuit pas.....	39
Chapitre 10. Le collectif contre soi	43
Chapitre 11. La conscience comme produit de la menace.....	47
Chapitre 12. Le vertige de la liberté	51
Chapitre 13. Sans sujet en danger, pas de sujet	55
PARTIE V.....	58
Chapitre 14. Parfaitement imparfaits.....	59
Chapitre 15. La légitimité de l'autre.....	61
PARTIE VI	63
Chapitre 16. Ce que le corps sait	64
PARTIE VII.....	67
Chapitre 19. Ce que l'enfance construit	68
Chapitre 20. La peur et la création	70
PARTIE VIII	73
Chapitre 21. Choisir l'instant.....	74
Épilogue.....	77

*dans** la cour devant le chien,*
*mais** à accepter de descendre dans la cour,*
*en** sachant très bien que l'on tremble. »*

Avant de commencer

La vraie question n'est pas ce que je perds si ce livre existe. C'est ce que je refuse de regarder.

Si ce livre existe, je perds une forme de tranquillité. Je ne pourrai plus me cacher derrière l'idée que je suis encore en train de chercher. Je devrai assumer ce que j'ai compris, même si c'est imparfait, même si ça dérange, même si ça ne plaît pas. Je perds aussi une certaine maîtrise de l'image : ce que j'écris ne m'appartiendra plus vraiment. Ce sera repris, interprété, parfois réduit. Et il faudra accepter de ne plus contrôler ce que ça devient.

Je perds aussi certaines relations, sans doute. Pas les plus profondes, mais celles qui tiennent à un équilibre implicite : ne pas trop questionner, ne pas trop déplacer. Ce livre, lui, déplace. Et tout le monde n'a pas envie d'être déplacé.

Mais si ce livre n'existe pas, je perds autre chose.

Je perds une cohérence avec moi-même. Parce que ce que j'ai écrit, je ne peux plus faire comme si je ne l'avais pas vu. Je ne peux plus revenir à une lecture plus simple, plus confortable. Ne pas publier, ce n'est pas rester prudent. C'est rester en retrait.

Je perds aussi une trace. Pas au sens d'une reconnaissance, mais au sens d'une inscription. Ce que j'ai compris n'a de valeur que s'il est mis en circulation, confronté, discuté, parfois contesté. Sinon, ça reste une compréhension intérieure, inachevée.

Et surtout, je perds la rencontre. Il y a des gens que je ne connais pas, que je ne connaîtrai jamais, mais qui vivent des choses proches de ce que j'essaie de dire sans avoir les mots pour le formuler. Si ce livre n'existe pas, je ne les rencontrerai jamais. Et eux ne rencontreront pas ce travail.

Ce que je perds si ce livre existe, c'est du confort.

Ce que je perds s'il n'existe pas, c'est une forme de vérité.

Aujourd'hui, je préfère perdre le confort.

Parce que ce que je perdrais sinon n'est pas du confort.

C'est une forme de vérité.

Sylvain Delahaye

La Peur comme naissance

Essai sur les conditions de la conscience

PROLOGUE

Ce que la peur m'a appris

Il y a une première scène. Elle est lumineuse, je veux dire : elle a la netteté des choses que l'on comprend un jour et qui, ensuite, ne vous quittent plus.

J'avais six ans. J'étais chez ma nourrice. Dans la cour de la maison vivait un chien, un chien de chasse, grand, impressionnant, d'un calme que je confondais avec la menace. Il s'appelait Voyou. Ce nom lui allait si mal que cela m'inquiétait encore davantage. Les êtres mal nommés me semblaient imprévisibles.

J'avais peur de lui. Une peur franche, complète, sans négociation possible. Je pleurais devant lui. Je ne m'en cachais pas encore, il n'était pas encore venu à l'idée qu'avoir peur fût quelque chose dont on devait avoir honte.

Jusqu'au jour où j'ai entendu ma mère et ma nourrice en rire.

Ce rire n'était probablement pas cruel. Il était tendre, distrait, le genre de rire des adultes qui oublient que les enfants les écoutent. Mais il m'a atteint là où tout atteint les enfants, dans l'orgueil, dans ce point fragile et essentiel où se loge le sentiment d'exister pour de vrai.

Alors je suis descendu seul dans la cour, sans dire à personne ce que j'allais faire.

Je me suis placé devant Voyou. Il m'a regardé. Il s'est assis, ce geste tranquille des chiens qui ont tout leur temps, et il a attendu. Il attendait que je vienne. Pas qu'il vienne. Que je vienne.

J'y suis allé, pas à pas. Il n'a pas bougé. Quand j'ai posé ma main sur sa tête, il s'est laissé faire calmement, comme si cela avait toujours été prévu.

Ce jour-là, j'ai appris quelque chose de solide que je porterais longtemps comme une certitude : *la peur est souvent une illusion*. Elle grossit les objets, déforme les distances, invente des menaces que la réalité démantèle dès qu'on accepte de s'en approcher. Elle nous bloque, et ce blocage n'a parfois d'autre existence que celui que nous lui accordons.

Pendant longtemps, j'ai cru que c'était tout ce qu'il y avait à savoir sur la peur.

Puis il y a eu l'autre moment.

Je ne dirai pas lequel. Non par pudeur, ou pas seulement. Mais parce que l'événement lui-même n'est pas ce qui compte ici. Ce qui compte, c'est ce qui s'est passé à l'intérieur, et cela, je peux le dire.

J'étais adulte. Je savais, croyais-je, comment traverser la peur. Je l'avais fait à ma façon, devant bien d'autres Voyou. J'avais mes mots, mes façons d'avancer pas à pas quand quelque chose m'intimidait. Je m'étais construit là-dessus, en partie.

Et puis quelque chose s'est passé qui a rendu tout cela inutile.

Ce n'était pas une peur que je pouvais approcher. Ce n'était pas un chien que j'aurais pu caresser si j'avais trouvé le courage d'avancer. C'était autre chose, une sidération, une dissolution soudaine de ce que j'appelais, sans y avoir jamais vraiment réfléchi, *moi*. Tout me dépassait. Je ne comprenais pas ce qui arrivait. Et surtout, je ne savais plus qui, en moi, était censé comprendre.

J'étais là. C'est tout ce que je pouvais affirmer. Là, dans un espace précis, avec un corps qui continuait de fonctionner selon ses habitudes, respirer, tenir debout, regarder. Mais quelque chose s'était retiré, quelque chose que j'avais toujours tenu pour acquis comme on tient pour acquise la gravité : le sentiment continu d'être soi.

Ce n'était pas la douleur. La douleur a un nom, une localisation, un début. Ce que j'ai vécu était d'une autre nature : une absence de fil conducteur entre ce qui arrivait et celui à qui ça arrivait. Pas de distance. Pas de recul. Juste : *là, sans être moi*.

Cette expérience n'avait rien à voir avec Voyou. Il n'y avait rien à approcher pas à pas. Rien à caresser pour prouver qu'on avait eu tort d'avoir peur. La peur n'était pas devant moi, elle était en dessous. Elle était le sol qui s'était dérobé.

Alors j'ai voulu comprendre.

Non pas guérir, ni oublier. Comprendre. Il y a une différence importante entre les deux, que l'on ne mesure vraiment qu'après avoir cherché longtemps. Guérir, c'est vouloir que quelque chose cesse. Comprendre, c'est accepter que quelque chose ait eu lieu et exiger de savoir pourquoi.

Je savais que je ne manquais pas de courage. J'en avais eu face aux sacrifices qu'imposent les études, face à la maladie, face au monde tel qu'il est. Je n'étais pas quelqu'un que la peur paralysait ordinairement. Alors pourquoi ce blocage ? Pourquoi cette dissolution ? Qu'est-ce qui, en moi, avait cédé ?

J'ai travaillé. J'ai étudié. Je me suis formé à la programmation neuro-linguistique pour comprendre les mécanismes par lesquels nous construisons notre expérience, à l'approche systémique pour saisir comment l'environnement nous façonne autant que nous le façonnons. J'ai lu les philosophes qui, en France, ont eu le courage de penser pour tout le monde : Luc Ferry sur la condition humaine et ce que nous cherchons vraiment quand nous cherchons à vivre, Frédéric Lenoir sur le sens et la traversée intérieure, André Comte-Sponville sur la sagesse comme art d'habiter sa propre existence, Michel Onfray sur la volonté de se construire soi-même plutôt que de se recevoir tout fait.

J'ai lu les cliniciens qui écrivent sans jargon, ceux qui ont choisi de rendre la pensée utile plutôt que savante. Christophe André, dont les livres m'ont appris à regarder les états intérieurs avec la même attention patiente qu'on donnerait à un paysage. Boris Cyrulnik, dont le concept de résilience m'a d'abord consolé avant de me poser une question plus difficile : et si ce n'était pas de résilience dont j'avais besoin, mais de compréhension ?

J'ai attendu. J'ai mûri. Les années ont fait leur travail, ce travail lent et discret qui ne ressemble à rien de l'extérieur mais qui, un jour, produit une clarté qu'on ne force pas.

Et voici maintenant ce que je commence à comprendre.

Ces deux scènes, l'enfant devant Voyou et l'adulte sans sol sous les pieds, je les porte depuis longtemps. Et longtemps je les ai lues comme deux chapitres séparés : celui qui apprend à surmonter la peur, celui qui découvre qu'il ne sait pas toujours le faire. Ce livre est né du moment où j'ai compris qu'elles racontaient la même chose, mais depuis des niveaux différents.

L'enfant devant Voyou a raison. Certaines peurs sont des illusions que l'on peut traverser, et cette traversée construit quelque chose : de la confiance, une certaine idée de soi-même. La sagesse de presque toutes les traditions humaines tient dans cette scène de cour. Avance. N'écoute pas ce que la peur te dit sur le monde. Le monde est plus accueillant qu'elle ne le prétend.

Mais l'adulte sidéré a découvert autre chose, que la cour n'enseigne pas. Il a découvert qu'il existe une peur qui n'est pas une illusion à corriger, une peur plus ancienne, plus fondamentale, qui n'a pas d'objet que l'on pourrait caresser pour la dissoudre. Une peur qui est, si l'on accepte d'y regarder sans détourner les yeux, *la condition même du fait d'être un sujet*.

Ce que j'ai appris dans la sidération, et que l'enfant ne pouvait pas encore savoir, c'est que *je* n'est pas une évidence. Que la conscience de soi n'est pas un acquis stable, un bien que l'on possède une fois pour toutes. C'est quelque chose qui se fait, se refait, se menace et se reconstitue. Et la peur, pas l'illusion de Voyou, mais cette autre peur, celle du fond, en est le moteur secret.

Ce livre est une tentative de démontrer cela. Rigoureusement. Et honnêtement.

Je ne propose pas une psychologie de la peur. Je ne propose pas de techniques pour la surmonter, il en existe d'excellentes et ce n'est pas mon propos. Je propose quelque chose de plus inconfortable : l'hypothèse que la peur n'est pas un obstacle à la conscience de soi. Qu'elle en est la condition. Que sans elle, sans cette force qui défait, qui montre, qui contraint et qui finalement génère, il n'y aurait peut-être pas de sujet du tout.

La peur comme naissance. Non pas comme épreuve que l'on surmonte pour devenir soi. Mais comme processus par lequel on *devient* soi.

L'enfant le savait déjà, sans le savoir. Il avait fallu descendre dans la cour.

Chapitre 1. L'effondrement

Elle m'a dit cela avant même que j'aie ouvert la bouche.

Je venais d'arriver. J'avais posé mes affaires sur le bureau. Le directeur de l'établissement venait de me présenter. Et cette enseignante, debout dans l'encadrement de la porte, m'a regardé et a dit, avec une netteté qui ne laissait aucun doute sur sa détermination : « Vous n'êtes pas là pour m'apprendre mon métier. »

J'ai marqué un temps. Puis j'ai répondu, aussi calmement que je le pouvais, que non, effectivement, je n'étais pas là pour cela. Un audit Qualiopi ne vérifie pas la compétence métier d'un formateur. Il examine les processus de suivi des apprenants, la traçabilité, la cohérence des pratiques avec les engagements déclarés.

Elle ne m'a pas vraiment entendu.

Ce que j'ai compris ce jour-là, c'est que je n'avais pas affaire à une femme arrogante. J'avais affaire à une femme qui avait peur. Une peur si rapide, si totale, qu'elle avait occupé tout l'espace avant même que la réalité ait eu le temps de se présenter. La menace qu'elle percevait n'existait pas. Mais la défaite intérieure, elle, était bien réelle.

La peur n'annonce pas toujours sa venue. On imagine volontiers la peur comme un état reconnaissable, signalé par des tremblements ou un regard qui fuit. Mais la peur qui défait peut se présenter sous le masque de l'attaque, de la certitude, de la fermeture brusque. Ce que les cliniciens appellent la réponse défensive agressive n'est pas le contraire de la peur : c'en est, très souvent, la forme la plus immédiate.

Le neuroscientifique Joseph LeDoux a montré que les circuits de survie du cerveau activent des réponses comportementales bien avant que la conscience ait eu le temps de traiter la situation.[1] L'amygdale déclenche ses effets en quelques millisecondes. L'enseignante n'avait pas choisi d'avoir peur. Son cerveau avait détecté une menace et avait organisé une réponse avant qu'elle puisse en décider autrement.

Mais ce qui rend la peur véritablement dévastatrice, ce n'est pas cette première réaction automatique. C'est ce qui se passe ensuite, lorsque la peur s'installe, lorsqu'elle commence à remodeler la perception, le jugement et, finalement, l'identité.

Le philosophe Paul Ricœur a décrit l'identité humaine comme une identité *narrative* : nous sommes l'histoire que nous nous racontons sur nous-mêmes.[2] Mais la peur intense perturbe cette narration. Elle l'interrompt. Elle impose un seul récit, brutal et réducteur : *je suis en danger*. L'identité narrative s'effondre dans un présent sans épaisseur.

La peur qui défait opère à trois niveaux distincts.

Le premier est le niveau *corporel et neurologique*. La peur active le système nerveux autonome, réduit l'afflux sanguin vers les zones cérébrales responsables de la pensée complexe. Le corps se prépare à combattre ou à fuir. Dans une salle de réunion, il produit une réponse déproportionnée qui empêche toute nuance.

Le deuxième est le niveau *cognitif et perceptif*. La peur réduit le champ attentionnel. Sous l'emprise de la peur, nous sélectionnons les informations qui confirment que nous avons raison d'avoir peur. La réalité ne disparaît pas, mais elle devient illisible.

Le troisième niveau est le plus profond : le niveau *identitaire*. L'enseignante ne disait pas seulement **j'ai peur de** cet audit. *Elle disait, à travers son attaque* : je suis quelqu'un dont la valeur est menacée.* La peur avait pris la forme d'une identité.

Quand la peur devient une identité, elle cesse d'être perçue comme une réaction à une situation. Elle est vécue comme une vérité sur soi. *Je suis quelqu'un d'anxieux. Je ne suis pas fait pour ce genre de situation*. Ces formulations ne sont pas de simples descriptions. Ce sont des décisions implicites sur ce qu'on s'autorise.

Le psychologue Albert Bandura a démontré que le sentiment d'efficacité personnelle n'est pas corrélé à la compétence réelle.[3] Ce qui détermine le comportement, c'est souvent davantage la conviction que la compétence. Et la peur, quand elle s'installe au niveau identitaire, attaque précisément cette conviction.

Il existe une expression clinique extrême de ce processus : le syndrome de stress post-traumatique. Dans le PTSD, la peur s'autonomise. Ce que Bessel van der Kolk a décrit : *le corps garde la trace*. [4] La peur s'est inscrite dans la physiologie. Elle est devenue la structure même de l'expérience.

Le PTSD est un cas extrême, mais il révèle par exagération ce qui est vrai à des degrés moindres dans toute expérience de peur intense. La peur laisse des traces. Et ces traces réorganisent le rapport au monde, aux autres et à soi-même.

La peur ne détruit pas le moi.

Elle montre qu'il n'existait pas comme on le croyait.

C'est tout ce que ce chapitre voulait dire. Le chapitre suivant en donne la raison.

[1] LeDoux, J. E. (2022). As soon as there was life, there was danger. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 377(1844).

[2] Ricœur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Seuil.

[3] Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.

[4] Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking.

Chapitre 2. Ce que la peur prend

Il y a une image que je connais bien. Un téléphone. Un numéro noté sur un papier. Une personne à appeler, quelqu'un que l'on ne connaît pas encore, mais dont on a besoin. Un rendez-vous à demander, une information à obtenir, une porte à pousser.

Et rien. La main qui ne se lève pas. Le papier que l'on pose de côté. La décision remise à demain, puis après-demain, puis la semaine prochaine. On se dit que ce n'est pas le bon moment, qu'on rappellera plus tard, qu'on préparera mieux ce qu'on va dire. Et l'on sait, quelque part, que ce n'est pas cela. Que ce qui bloque n'est pas le manque de préparation ni le mauvais moment. C'est quelque chose de plus difficile à nommer.

Ce quelque chose, c'est la peur. Non pas la peur spectaculaire du premier chapitre, celle qui sidère et qui dissout. Une peur plus discrète, plus domestiquée, tellement intégrée au quotidien qu'on finit par l'appeler autrement. De la prudence. De la timidité. Du réalisme. Un trait de caractère.

Ce chapitre parle de cette peur-là. De ce qu'elle prend, lentement, sans qu'on s'en aperçoive toujours à temps.

La peur chronique ne ressemble pas à la peur aiguë. Elle n'a pas de début clairement identifiable, pas de pic d'intensité, pas de résolution mémorable. Elle s'installe progressivement, comme une brume qui réduit la visibilité sans que l'on ait remarqué le moment où elle est arrivée. Et ce qu'elle fait au sujet qui la vit est d'une nature différente de la sidération : elle ne brise pas, elle rétrécit.

Les psychologues comportementalistes ont donné un nom précis au mécanisme central de cette peur chronique : l'évitement. Éviter une situation anxiogène, c'est obtenir un soulagement immédiat. La tension baisse, le corps se détend, l'anxiété recule. Ce soulagement est

réel et rapide. C'est pourquoi l'évitement est l'une des stratégies les plus naturelles, les plus universellement adoptées, et les plus dévastatrices à long terme que l'être humain ait développées.[1]

Dévastatrice parce qu'elle confirme la peur. Chaque fois que l'on évite quelque chose par crainte, on envoie au cerveau un message sans équivoque : *cette situation était bien dangereuse, puisque tu as eu raison de la fuir*. L'évitement ne réduit pas la peur, il la légitime. Il la renforce. Il élargit son territoire. Ce qui était d'abord une seule situation redoutée devient progressivement une catégorie de situations, puis un domaine entier de l'existence.

Le téléphone que l'on ne décroche pas, c'est d'abord ce téléphone-là, pour cet appel-là, vers cette personne-là. Puis c'est tous les appels vers des inconnus. Puis c'est toutes les démarches qui impliquent un contact avec quelqu'un qu'on ne maîtrise pas. Puis c'est, peut-être, quelque chose de plus large encore : une certaine idée de soi-même comme quelqu'un qui ne fait pas ce genre de choses. La peur est devenue une identité.

Il y a une autre forme de cette peur, plus sociale et plus silencieuse encore. Celle qui ne bloque pas devant un téléphone, mais devant les autres.

La peur du regard. Non pas le regard hostile ou malveillant, mais le regard ordinaire, neutre, celui qui observe et qui évalue. Cette peur-là ne porte pas de nom spectaculaire. Elle se loge dans des gestes minuscules : ne pas lever la main dans une réunion, acquiescer quand on n'est pas d'accord, rire à une blague qu'on ne trouve pas drôle, taire une opinion parce qu'elle diffère de celle de la majorité. Elle produit une conformité de surface qui coûte plus cher qu'elle ne paraît.

Ce que cette peur prend, ce n'est pas seulement la parole. C'est la présence. Celui qui a peur d'être vu tel qu'il est s'absente progressivement de ses propres interactions. Il est là, physiquement, mais quelque chose de lui s'est retiré. Il joue un rôle plutôt qu'il n'occupe une place. Et à force de jouer des rôles, il finit par ne plus savoir très bien où est la place.

Le sociologue Erving Goffman a décrit cette mise en scène permanente de soi dans la vie sociale.[2] Ce qu'il n'a peut-être pas dit assez, c'est le coût intérieur de cette mise en scène quand elle est gouvernée par la peur plutôt que par le choix. Jouer un rôle par plaisir ou par stratégie est une chose. Le jouer parce qu'on n'ose pas être autre chose en est une autre. Dans le premier cas, on choisit le masque. Dans le second, on l'a oublié.

Il arrive un moment où on ne sait plus très bien qui est sous le masque. Et c'est peut-être là le danger le plus profond de la peur chronique du regard : non pas qu'elle nous empêche d'agir, mais qu'elle nous éloigne de nous-mêmes si progressivement qu'on ne remarque pas le chemin parcouru.

Ce processus de rétrécissement identitaire a été décrit avec une grande précision par le psychiatre et neurologue Boris Cyrulnik.[3] Lorsque la blessure psychique ne trouve pas de voie de transformation, elle tend à se cristalliser en piège narratif : le sujet organise l'ensemble de son expérience autour de la menace perçue. Tout confirme la blessure. Tout la réactive. Tout devient preuve supplémentaire que le monde est dangereux et que la prudence est de mise.

Christophe André a décrit le même phénomène depuis l'angle thérapeutique.[4] La grande majorité des personnes souffrant d'anxiété chronique ne souffrent pas d'une peur trop intense, mais d'un évitement trop systématique. Ce n'est pas la peur qui les handicape ; c'est ce qu'ils ont construit autour d'elle pour ne pas l'affronter. Les évitements s'accumulent, les compensations se multiplient, et le monde habitable rétrécit à mesure que s'élargit la zone de ce que l'on juge trop risqué pour y entrer.

Ce que la peur prend, en définitive, ce ne sont pas d'abord des opportunités ou des relations. Ce sont des possibilités de soi. Chaque évitement est une définition implicite de ce qu'on est : *je suis quelqu'un qui ne fait pas cela*. Et ces définitions s'accumulent silencieusement jusqu'à former une image de soi structurée par la limitation plutôt que par le désir.

Le philosophe Paul Ricœur distingue deux dimensions de l'identité : l'*idem*, ce qui reste identique à travers le temps, et l'*ipse*, ce qui se maintient comme promesse tenue, comme fidélité à soi-même dans la durée.[5] La peur chronique attaque précisément l'*ipse*. Elle ronge

la capacité de se promettre quelque chose, de se voir capable d'aller vers ce qui est inconnu. Elle ne supprime pas l'individu ; elle le réduit à sa zone de sécurité, et lui fait appeler cette zone *lui-même*.

Il y a quelque chose d'important à dire ici, et qui distingue ce livre d'une psychologie de la performance.

L'évitement n'est pas une faiblesse morale. C'est une réponse cohérente à une expérience passée. Le problème n'est pas dans la réponse : il est dans le fait qu'elle persiste bien au-delà du contexte qui l'a produite.

La peur chronique est une mémoire. Une mémoire qui prétend être une perception. Elle nous dit : *ceci est dangereux maintenant*, alors qu'elle nous dit en réalité : *ceci était dangereux autrefois*. Et tant que nous ne faisons pas la différence entre ces deux temps, nous vivons dans un passé qui se fait passer pour le présent.

Ce téléphone que l'on ne décroche pas n'est pas un signe de faiblesse. C'est un message d'une époque révolue, envoyé dans le présent par quelqu'un qui cherchait, à un moment donné, à se protéger. La question n'est pas de lui reprocher cet envoi. La question est de savoir si l'on choisit encore de l'écouter.

Ce que la peur prend, ce n'est pas notre courage. C'est notre sens du possible. Et c'est précisément cela qu'il s'agit de retrouver, non pas en supprimant la peur, mais en cessant de la laisser définir les frontières de ce que nous sommes.

[1] Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. Guilford Press.

[2] Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Doubleday. (Trad. française : *La Mise en scène de la vie quotidienne*. Minuit, 1973.)

[3] Cyrulnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Odile Jacob. Voir également : Cyrulnik, B. (2001). *Les vilains petits canards*. Odile Jacob.

[4] André, C. (2004). *Psychologie de la peur*. Odile Jacob.

[5] Ricœur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Seuil. (Cinquième étude : *Identité personnelle et identité narrative*.)

Chapitre 3. Pourquoi il faut commencer par l'effondrement

Il m'a fallu du temps pour comprendre ce qui se passait réellement quand j'agissais malgré la peur.

Ce que j'ai appris, ce n'est pas à faire taire cet instinct. C'est à l'observer. À le reconnaître pour ce qu'il est. Et à agir quand même, avec lui, sans lui demander de disparaître d'abord.

Ce qui me réconforte, au bout du compte, ce n'est pas d'avoir vaincu la peur. C'est d'avoir agi en sa présence. Ce réconfort-là porte la trace de ce qu'il a coûté. Si l'on supprimait la peur avant l'action, il ne resterait que l'action. Et l'action sans résistance est neutre : elle ne construit pas de confiance, elle ne produit pas de connaissance de soi.

Ce que l'on apprend en agissant malgré la peur n'est pas seulement que la situation était moins dangereuse qu'on ne le croyait. On apprend quelque chose sur soi : *je suis quelqu'un qui peut faire cela*. Cette connaissance n'a pas d'autre voie d'accès. Elle n'existe que dans l'expérience.

Voici ce que ce livre démontre.

Le sujet n'est pas une structure stable perturbée par la peur. Il est une construction fragile révélée par elle.

La peur ne vient pas perturber un moi préexistant. Elle montre que ce moi était déjà une construction, provisoire, fragile, tenue par des habitudes et des certitudes non examinées. Et c'est dans ce défaitement que quelque chose de plus vrai peut apparaître : non pas l'essence stable de ce qu'on est, mais la capacité de choisir ce qu'on devient.

Ce n'est pas une hypothèse. C'est ce que la philosophie, la neurobiologie et l'expérience confirment ensemble. Et c'est ce que chaque chapitre qui suit s'évertuera à démontrer.

Une précision s'impose ici, parce qu'elle est nécessaire à l'honnêteté intellectuelle.

Ce livre ne dit pas que la peur est le seul moteur de la conscience. Il dit qu'elle en est la condition nécessaire. La distinction est importante. D'autres affects structurent profondément l'expérience humaine, le désir, l'émerveillement, l'amour, le manque. Mais ces affects ne peuvent opérer que s'il existe un sujet sur lequel ils opèrent. Et ce sujet, ce livre soutient qu'il ne peut émerger qu'en présence d'une menace, réelle ou anticipée, qui le force à se représenter lui-même.

La peur n'est pas toute la conscience. Elle est ce qui en ouvre la possibilité.

Viktor Frankl l'a formulé depuis les conditions les plus extrêmes qui soient :[1] ce qu'on ne peut pas changer, on peut choisir comment y répondre. Et cette liberté-là, même réduite à sa plus petite expression, reste une liberté.

Il y a une métaphore que j'ai longtemps cherchée. En dendrologie, certaines espèces n'ouvrent leurs cônes qu'en présence d'un incendie de forêt.[2] La destruction est la condition de la germination. Sans le feu, la graine reste fermée.

La peur est ce feu-là. Elle ne détruit pas pour détruire. Elle détruit pour que quelque chose puisse naître. Ce livre a commencé par l'effondrement parce que l'effondrement est le début du chemin. On ne traverse pas ce que l'on n'a pas d'abord accepté de regarder.

Ce que j'ai observé en moi, et appris à maîtriser, ce n'était pas la peur. C'était la différence entre la peur et moi. L'espace entre les deux, aussi mince soit-il, est là où commence la conscience.

[1] Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

[2] Les arbres sérotineux (*Pinus contorta*) ne libèrent leurs graines qu'à des températures élevées, sur un sol enrichi par les cendres.

PARTIE II

La peur qui montre

Chapitre 4. Ce que la peur désigne

Il y a eu une rupture dans ma vie professionnelle que je n'aurais pas prévue.

J'étais pharmacien. C'était un métier précis, balisé, socialement reconnu. Un chemin tracé avec des frontières claires, des compétences identifiées, une identité professionnelle que les autres comprennent au premier mot. Puis une maladie est venue, comme une ombre réelle dans la trajectoire. Elle a exigé que je réapprenne à écouter le corps, à comprendre ce qui l'entretient, ce qui le fragilise, ce qui le répare. J'ai suivi un deuxième cycle d'études en orthopédie, puis un troisième en diététique, nutrition et nutraceutique. Et quelque chose, dans ce détour forcé, a révélé ce que je cherchais depuis le début sans le savoir.

J'ai quitté l'officine. J'ai fondé un cabinet de conseils en entretien thérapeutique et hygiène de vie. Et là, pour la première fois depuis longtemps, j'ai éprouvé cette peur particulière : la peur de ne pas être légitime. Non par manque de compétences, j'en avais acquis, patiemment, sur plusieurs années. Mais parce que le chemin qui m'avait mené là n'était pas celui que les autres reconnaissent immédiatement. Parce que je n'avais pas le titre, le diplôme unique, l'identité en un mot qui rassure les autres et vous rassure vous-même.

Ce sont mes patients qui m'ont convaincu que la place que j'occupais était bien la mienne. Non pas une fois, de façon décisive et mémorable. Mais à chaque phase de découragement, l'un d'eux, sans que je le lui demande, me rappelait ce que j'apportais. Comme si la réalité avait ses propres moyens de corriger les illusions, à condition qu'on soit encore là pour les recevoir.

Cette expérience m'a appris quelque chose que je n'aurais pas pu apprendre autrement : la légitimité ne se prouve pas. Elle se reçoit. Et pour la recevoir, il faut d'abord avoir eu assez peur de ne pas la mériter.

La peur, nous l'avons vu dans la première partie, défait et rétrécit. Mais elle fait autre chose en même temps, quelque chose que l'on ne remarque pas toujours dans l'immédiat : elle désigne. Elle pointe vers ce qui compte vraiment, avec une précision que la vie ordinaire, trop confortable pour exiger une réponse, ne produit pas.

Ce phénomène est au cœur de ce que le philosophe existentialiste Søren Kierkegaard appelait l'angoisse révélatrice. Pour Kierkegaard, l'angoisse n'est pas un signe de faiblesse : c'est le signal que quelque chose de réel est en jeu. Là où il n'y a pas d'angoisse, il n'y a pas de liberté véritable. Et là où la liberté est absente, il n'y a rien à perdre, donc rien qui compte vraiment.[1] L'angoisse est la marque de ce qui nous importe au point de nous rendre vulnérables.

Cette idée trouve un écho remarquable dans les travaux contemporains sur les valeurs et la motivation. La psychologue Brené Brown, dont les recherches sur la vulnérabilité ont été largement diffusées,[2] montre que nous ne pouvons éprouver de la peur qu'à propos de ce qui nous tient à cœur. On ne craint pas de perdre ce à quoi on est indifférent. La peur est donc, à ce titre, une cartographie de nos attachements réels, de nos valeurs profondes, de ce qui constitue le noyau de notre identité la plus authentique.

Ce que j'éprouvais en fondant mon cabinet n'était pas seulement la peur de l'échec professionnel. C'était la peur de décevoir quelque chose de plus essentiel : la conviction, encore fragile, que ce nouveau chemin était le bon. Que ce que j'avais à offrir avait une valeur réelle. Que la traversée de la maladie, les études supplémentaires, la rupture avec l'officine n'étaient pas des détours inutiles mais les étapes nécessaires d'une vocation qui se cherchait. La peur était à la mesure de l'enjeu.

Il y a un paradoxe dans la légitimité que la peur révèle bien : ceux qui ne doutent jamais de leur légitimité sont rarement les plus légitimes. Le doute, dans ce domaine, est souvent le signe d'une conscience aiguë des enjeux, d'une exigence envers soi-même, d'une capacité à mesurer l'écart entre ce qu'on apporte et ce que la situation exige.

Les psychologues appellent ce phénomène le syndrome de l'imposteur, formulé pour la première fois par Pauline Clance et Suzanne Imes en 1978.[3] Ils ont observé que des individus très compétents, souvent reconnus par leurs pairs, continuaient de se percevoir

comme des imposteurs susceptibles d'être « démasqués ». Ce syndrome est fréquent chez les personnes dont la trajectoire a été atypique, dont l'excellence n'a pas suivi les voies balisées que la société reconnaît facilement.

Mais ce que Clance et Imes ont décrit comme un dysfonctionnement mérite d'être regardé autrement. Ce que la peur de ne pas être légitime désigne, ce n'est pas une incompetence réelle : c'est une conscience aiguë de la responsabilité. C'est la trace d'un sujet qui prend au sérieux ce qu'il fait, qui mesure l'écart entre ce qu'il est aujourd'hui et ce que la situation exige. Loin d'être un obstacle à la compétence, cette peur en est parfois le gardien.

Ce que mes patients m'ont appris, en me rappelant sans que je le demande ce que j'apportais, relève d'une dynamique que la psychologie sociale a beaucoup étudiée : la reconnaissance comme acte constitutif de l'identité. Le philosophe Axel Honneth, dans son ouvrage majeur *La Lutte pour la reconnaissance*,^[4] montre que l'identité individuelle ne se construit pas seule, dans l'intimité d'une conscience isolée. Elle se construit dans la relation, dans le regard de l'autre qui confirme ou conteste ce que l'on est. Sans reconnaissance, même les identités les plus solides finissent par vaciller.

Ce que ces patients m'offraient, sans le savoir, c'était ce que Honneth appelle la reconnaissance de compétence : non pas l'approbation affective, mais la confirmation que ce que j'apportais avait une valeur réelle dans leur vie. Cette reconnaissance ne répondait pas à une question que je leur posais. Elle répondait à une question que je me posais à moi-même, sans l'avoir formulée à voix haute. C'est peut-être cela, la forme la plus juste de la reconnaissance : celle qui arrive sans avoir été demandée, précisément parce que le besoin était réel.

Il y a une leçon plus large dans ce parcours, qui dépasse ma propre histoire et touche à quelque chose d'universel.

La peur de ne pas être légitime est l'une des peurs les plus répandues et les moins avouées de notre époque. Elle touche les autodidactes et les détenteurs de diplômes. Elle touche les débutants et les experts confirmés. Elle touche ceux qui ont pris des chemins de travers et ceux qui ont suivi les voies royales. Parce qu'au fond, elle ne parle pas de compétence. Elle parle de la question la plus intime qui soit : *ai-je le droit d'être là ?*

Cette question, la peur la pose avec une brutalité que la raison ne produit pas. Et en la posant, elle oblige à y répondre. Non pas par un argument, mais par une présence. En continuant d'être là, en continuant de faire ce qu'on est venu faire, en laissant la réalité répondre à sa place. Ce n'est pas la certitude qui légitime. C'est la continuité de l'engagement malgré le doute.

La peur, ici, ne m'a pas dit ce que je valais. Elle m'a dit à quel point cela comptait. Et c'est une information que rien d'autre n'aurait pu me donner avec autant de clarté.

Ce que la peur désigne n'est jamais anodin. Elle ne s'intéresse pas à ce qui nous est égal. Elle pointe toujours vers ce que nous ne pouvons pas nous permettre de perdre. Et dans cette désignation, si l'on accepte de la lire plutôt que de la fuir, se trouve une cartographie de ce que nous sommes vraiment.

[1] Kierkegaard, S. (1844). *Le Concept de l'angoisse*. Gallimard, trad. Knud Ferlov et Jean-J. Gateau.

[2] Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection*. Hazelden Publishing. Voir également : Brown, B. (2012). *Daring Greatly*. Gotham Books. (Trad. française : *Le pouvoir de la vulnérabilité*. Guy Tredaniel, 2013.)

[3] Clance, P. R. & Imes, S. A. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241-247.

[4] Honneth, A. (1992). *Kampf um Anerkennung*. Suhrkamp. (Trad. française : *La Lutte pour la reconnaissance*. Cerf, 2000.)

Chapitre 5. Les signaux qu'on refuse d'entendre

J'aime ma femme. C'est une certitude que je n'ai jamais eu besoin d'examiner. Mais l'amour, j'ai fini par le comprendre, ne protège pas de la peur. Il peut même en être la source la plus fertile.

La peur de la décevoir s'est installée progressivement, si naturellement qu'elle a longtemps ressemblé à autre chose. À de l'attention. À de la considération. À cette forme de prévenance qui consiste à mesurer ses mots, à choisir ses moments, à éviter les confrontations inutiles.

Mais il y a eu des moments où cette prévenance a pris une autre forme. Où j'ai tu ce que je pensais réellement. Où j'ai présenté les choses autrement qu'elles n'étaient. Non pas pour tromper, mais pour ne pas décevoir.

Ce que j'ai mis du temps à voir, c'est que cette prévenance était en partie une peur. La peur de la confrontation. La peur de ne plus être reconnu. La peur que la vérité coûte plus cher que le silence. J'avais habillé la peur en considération, et je croyais sincèrement au vêtement.

Ce qui rend cette histoire particulièrement difficile à raconter, c'est que la lucidité n'y a pas mis fin. Chaque scène avait sa propre introspection. Je voyais le mécanisme, je le nommais intérieurement, je comprenais ce qui se passait. Et il revenait quand même.

Ce que je décris ici a un nom en philosophie. Jean-Paul Sartre l'a formulé avec une précision qui n'a pas vieilli : la *mauvaise foi*.^[1] La mauvaise foi n'est pas le mensonge ordinaire. C'est le mensonge que l'on se fait à soi-même, dans lequel on est à la fois celui qui trompe et celui qui est trompé.

Sartre distingue deux formes de mauvaise foi. La première consiste à se traiter comme une chose déterminée : *je suis ainsi fait, je ne peux pas agir autrement*. La seconde consiste à se dissoudre dans le regard de l'autre, à définir son être par ce que l'autre attend plutôt que par ce que l'on choisit. Ces deux formes ont en commun de fuir la liberté, et donc l'angoisse qui l'accompagne.

Ce que j'avais construit pour ne pas décevoir relevait de cette deuxième forme. Je m'étais défini, en partie, par ce que je croyais qu'elle attendait de moi. Et pour maintenir cette définition, j'avais accepté de taire certaines vérités. La peur de perdre son regard avait pris le visage de l'amour.

Ce qui rend la mauvaise foi si difficile à défaire, c'est qu'elle n'est pas une erreur intellectuelle. On peut savoir qu'on se ment et continuer à le faire, parce que la mauvaise foi répond à un besoin réel, à une vulnérabilité réelle.

La psychologie contemporaine a confirmé cette limite. Les neurosciences cognitives ont montré que les comportements anxieux s'inscrivent dans des circuits neuronaux solidement établis, que la compréhension intellectuelle d'un mécanisme ne suffit pas à le désactiver.[2]

La mauvaise foi n'est pas seulement un phénomène intime. Elle opère aussi dans nos rôles sociaux et professionnels.

Combien de fois joue-t-on un rôle dont on sait, quelque part, qu'il ne nous ressemble pas tout à fait ? Le manager qui affiche une certitude qu'il n'a pas. Le professionnel qui minimise ses doutes pour ne pas paraître faible. Le père ou la mère qui prétend que tout va bien pour ne pas inquiéter. Dans chacun de ces cas, la même dynamique est à l'œuvre : une peur, habilement déguisée en quelque chose d'autre.

Ce que Sartre appelle le garçon de café qui «joue» à être garçon de café illustre cela avec finesse.[3] L'homme qui se confond avec sa fonction, qui s'y dissout pour ne plus avoir à se demander qui il est en dehors d'elle, est en mauvaise foi. Non parce qu'il fait mal son travail. Mais parce qu'il a choisi le rôle contre la liberté.

Ce choix-là, nous le faisons tous, dans des mesures variables, dans des domaines différents. Parce que la liberté coûte quelque chose. Et que la peur, parfois, nous fait préférer le rôle à la présence.

Viktor Frankl a formulé quelque chose d'essentiel sur l'espace entre le stimulus et la réponse.[4] Ce n'est pas la peur qui décide. C'est ce qu'on fait de l'espace entre la peur et l'acte.

C'est exactement cela que j'ai appris, lentement, scène après scène. Non pas à ne plus avoir peur de décevoir. Mais à reconnaître la peur pour ce qu'elle est, et à ne pas la laisser décider seule. La récurrence du mécanisme n'est pas un échec. C'est la condition dans laquelle la liberté doit s'exercer, encore et encore, sans jamais pouvoir se déclarer définitivement acquise.

Le mensonge par peur de décevoir n'est pas le mensonge du cynique. C'est le mensonge de quelqu'un qui tient trop à quelque chose pour risquer de le perdre.

Ce que la peur désigne ici, c'est précisément l'importance de la relation. La peur de décevoir est, à sa racine, une mesure de l'amour. Le problème n'est pas dans la peur elle-même : il est dans la stratégie qu'elle génère quand on ne la reconnaît pas pour ce qu'elle est. Quand on lui laisse le soin de protéger la relation à notre place, elle finit par substituer une image lissée à une présence réelle.

Ce que j'ai compris, scène après scène, c'est que la vérité ne détruit pas ce qu'on aime. C'est la distance qui détruit. Et la peur, quand elle gouverne seule, crée de la distance au nom de la proximité.

Les signaux qu'on refuse d'entendre ne disparaissent pas. Ils attendent. Non pas pour nous punir, mais parce qu'ils ont quelque chose à dire que nous ne sommes pas encore prêts à entendre.

[1] Sartre, J.-P. (1943). *L'Être et le Néant*. Gallimard.

[2] LeDoux, J. E. & Pine, D. S. (2016). Using Neuroscience to Help Understand Fear and Anxiety: A Two-System Framework. *American Journal of Psychiatry*, 173(11), 1083-1093.

[3] Sartre, J.-P. (1943). *L'Être et le Néant*. Gallimard. La scène du garçon de café se trouve dans la deuxième partie, chapitre 2.

[4] Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

Chapitre 6. Apprendre à lire la peur

J'ai mis du temps à comprendre ce que je voyais.

Dans mon cabinet, dans les organisations que j'accompagne, dans les consultations où quelqu'un s'assoit en face de moi et parle de tout sauf de ce qui l'a amené là, j'ai appris à reconnaître quelque chose. Une signature. Pas toujours visible à l'œil nu, mais présente dans presque tous les comportements qui résistent, qui blessent, qui ferment ou qui abandonnent.

La critique qui arrive trop vite, avant même qu'on ait fini de parler. L'intolérance à ce qui diffère, cette raideur soudaine devant l'opinion contraire. La colère qui surgit là où la situation ne la justifie pas. Le renoncement qui vient trop tôt, avant que l'effort ait vraiment commencé.

Presque tout cela nomme la même chose. Presque tout cela dit, avec des mots différents, dans des registres différents, avec des intensités différentes : *j'ai peur*.

Ce n'est pas une interprétation charitable que l'on pose sur les comportements difficiles pour les excuser. C'est une lecture. Une lecture qui prend du temps à apprendre, qui demande de l'entraînement, qui exige d'avoir d'abord fait ce travail sur soi-même. Mais une fois qu'on sait lire la peur, on ne voit plus les autres, ni soi-même, de la même façon.

La peur est un langage. C'est même, sans doute, le langage le plus ancien que l'être humain ait développé. Bien avant les mots, le corps avait déjà ses façons de signaler le danger : la contraction, la fuite, l'attaque, la paralysie. Ces réponses primaires[1] ne ont pas disparu avec l'évolution. Elles se sont recouvertes de langages plus sophistiqués, plus socialement acceptables, plus difficiles à reconnaître pour ce qu'ils sont.

La critique est une contraction intellectuelle. Derrière la critique précipitée, il y a presque toujours une identité fragile qui se protège.

L'intolérance est une frontière tracée trop tôt. Ce qui dérange, ce qui diffère, ce qui remet en cause les certitudes reçues est vécu comme une menace existentielle. La Terror Management Theory[2] a montré que le contact avec ce qui remet en cause notre vision du monde active les mêmes mécanismes défensifs que la confrontation à la mort. L'intolérance n'est pas de la bêtise. C'est de la peur.

La colère est la peur qui a trouvé une sortie. La mesure de la colère est souvent la mesure de ce qu'on n'ose pas perdre.

Le renoncement est la peur qui a conclu trop tôt. Il préfère la défaite certaine du retrait à la défaite incertaine de l'engagement.

Apprendre à lire la peur change la relation à l'autre. Parce que cela déplace le problème au bon endroit.

L'enseignante du premier chapitre, qui m'avait dit que je n'étais pas là pour lui apprendre son métier : si j'avais répondu à son attaque comme à une attaque, la journée aurait pris une couleur différente. En la lisant comme une peur, j'ai pu répondre à ce qui était réellement là.

Carl Rogers a passé sa vie à décrire ce que produit cette lecture.[3] Ce qu'il appelait l'empathie, au sens profond du terme, n'est pas la compassion sentimentale. C'est la capacité de percevoir le cadre de référence interne de l'autre avec précision. Voir la peur sous la colère, sous la critique, sous le renoncement, c'est exactement cela.

Mais il y a quelque chose que Rogers ne dit pas explicitement, et que la pratique enseigne.

Lire la peur de l'autre ne suffit pas. Ce qui compte, c'est ce qu'on fait de cette lecture dans l'instant. Et souvent, ce qu'on fait, c'est moins qu'on ne croit. On dit moins. On explique moins. On résout moins.

Il arrive que la réponse juste soit le silence. Pas le silence gêné, celui qui attend que l'autre finisse pour pouvoir parler à son tour. Mais le silence qui reçoit. Qui laisse la peur de l'autre exister sans immédiatement chercher à la corriger, la consoler, la résoudre. Il y a une forme de présence dans ce silence-là que les mots n'atteignent pas toujours.

Ce que j'ai appris, c'est que la peur de l'autre se dissout rarement par l'argumentation. Elle se dissout, quand elle se dissout, parce que quelqu'un était là. Vraiment là. Sans chercher à avoir raison, sans chercher à convaincre, sans chercher à être utile. Simplement présent à ce qui était.

Cette présence-là n'est possible que si l'on n'a pas peur soi-même de la peur de l'autre. Si elle ne nous déstabilise pas, ne nous défend pas, ne nous pousse pas à agir vite pour faire cesser l'inconfort. Et cela, à nouveau, exige d'avoir d'abord fait le travail en soi.

Cette lecture a une condition. Elle ne s'apprend pas dans les livres, ou pas seulement. Elle s'apprend d'abord en soi.

On ne reconnaît la peur chez l'autre que si on l'a rencontrée en soi. Le travail intérieur n'est pas un luxe. C'est la condition la compréhension de l'autre.

C'est ce que les années de formation, de lectures, d'introspection ont produit dans ma pratique. Non pas une théorie sur la peur, mais une capacité de reconnaissance. Quelque chose qui ressemble à ce que le philosophe Michael Polanyi appelait la connaissance tacite[4] : ce qu'on sait faire sans pouvoir entièrement expliquer comment on le fait, parce que cela est passé dans le corps, dans le regard, dans la façon d'écouter.

Ce chapitre est le dernier de la Partie II. La peur montre. Mais ce qu'elle montre n'est pas seulement adressé à celui qui la vit. C'est aussi adressé à ceux qui savent la lire. Et dans cet espace de lecture partagée, quelque chose de l'ordre de la rencontre devient possible.

La prochaine question est celle-ci : si la peur défait et si la peur montre, que construit-elle ? C'est ce que la Partie III tentera de démontrer.

*Presque tout nomme notre peur. La critique, l'intolérance, la colère, le renoncement. Une fois qu'on sait entendre ce langage-là, on ne peut plus faire semblant de ne pas le comprendre.
Ni chez l'autre. Ni en soi.***

[1] LeDoux, J. E. (2022). As soon as there was life, there was danger. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 377(1844).

[2] Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self*. Springer.

[3] Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin. (Trad. française : *Le Développement de la personne*. Dunod, 1966.)

[4] Polanyi, M. (1966). *The Tacit Dimension*. Doubleday.

PARTIE III

La peur qui construit

Chapitre 7. Bâtir contre la mort

J'ai été confronté à la mort plusieurs fois. La première, on me l'a racontée : j'étais un miraculé de la naissance. La deuxième, je l'ai vue.

J'avais dix-neuf ans. Mon oncle n'était pas venu déjeuner. Nous avons appelé, il n'a pas répondu. Nous sommes allés chez lui. Nous l'avons découvert. Un coup de fusil. Un suicide.

Ce que j'ai fait ensuite, je ne l'ai pas choisi. Quelque chose a pris le relais. J'ai isolé mon grand-père, qui était là aussi. J'ai prévenu les gendarmes. J'ai prévenu la famille. Comme un robot, j'ai dit plus tard. Comme quelqu'un d'autre. Pas de peur visible. Une sidération qui s'est organisée en action, parce qu'il n'y avait rien d'autre à faire.

La troisième fois, c'était moi. Pharmacien, dépassé, perdu, ne me reconnaissant plus dans ce qui m'entourait ni dans ce que j'étais. Un jour de décembre, j'ai avalé un cocktail de médicaments. J'avais bien visé, pour ne pas souffrir. Mais au dernier moment, quelque chose de plus était là. J'ai appelé un ami. Je me suis vu partir et revenir.

Je suis toujours là. Ce jour de décembre a été le premier jour de ma seconde vie.

Ce que je n'avais pas encore compris, ce soir-là, c'est ce qui se construisait dans les mois qui allaient suivre. Non pas une reconstruction au sens où on remet les pièces en place. Quelque chose de différent. Quelque chose qui n'existait pas avant et qui ne pouvait exister qu'après.

Il y a eu une formation en hypnose et en programmation neuro-linguistique, où je me demandais ce que je faisais là. Puis, au bout de quelques semaines, quelque chose s'est ouvert. J'ai compris les mécanismes auxquels nous étions tous soumis. Un éveil, ou un réveil : je ne sais plus lequel des deux.

Et puis il y a eu une phrase. Dans un roman de Marc Lévy, lue après Noël : « *Perdre un être cher est quelque chose de terrible, mais le pire aurait été de ne pas l'avoir connu.* » Cette phrase ne parlait pas de moi directement. Elle parlait d'une fiction. Mais elle a touché quelque chose que j'avais laissé fermer depuis des années.

Mon grand-père était mort. Il avait été mon grand-père, mon guide, mon repère, mon ami. Quand il est parti, je suis resté bloqué dans la colère, dans la tristesse, dans ce vide qui avait surgi. Mais cette phrase m'a fait voir autre chose. Non pas le manque, mais le trésor. Dix ans de vie partagée. Ce que j'avais reçu, ce que j'avais appris, ce que j'étais devenu à son contact. Rien de cela n'avait disparu avec lui. Tout cela était encore là, en moi, vivant.

Ce retournement a été le début de la construction.

L'anthropologue Ernest Becker a consacré sa vie à démontrer quelque chose que les sciences humaines avaient longtemps évité de regarder en face : toute la civilisation humaine est, en profondeur, une réponse à la terreur de la mort.[1] Non pas une réponse consciente, délibérée, philosophiquement assumée. Une réponse instinctive, collective, inscrite dans les structures mêmes de ce que nous appelons la culture.

L'argument de Becker est simple dans sa formulation, vertigineux dans ses implications. L'être humain est le seul animal qui sait qu'il va mourir. Cette conscience, qui est le produit de la même intelligence qui lui permet de construire des villes, d'écrire des poèmes et de soigner ses semblables, est aussi la source d'une terreur potentiellement paralysante. Pour survivre à cette terreur, les humains ont développé ce que Becker appelle des systèmes d'immortalité symbolique : des croyances, des institutions, des œuvres, des identités collectives qui promettent que quelque chose de soi survivra à la fin du corps.

Les religions offrent l'immortalité littérale. Les nations offrent la continuité d'un peuple qui existera après nous. Les œuvres d'art, les enfants, les entreprises, les livres offrent ce que le psychologue Robert Lifton a appelé la *connexion symbolique à la vie* : le sentiment que ce que nous avons fait laissera une trace qui nous dépassera.[2] Ce n'est pas de la vanité. C'est une réponse anthropologique à une terreur réelle.

Ce que j'ai vécu ce jour de décembre, et dans les mois qui ont suivi, s'inscrit dans cette dynamique avec une précision que je ne mesurais pas alors.

La dissolution que j'avais éprouvée, ne plus me reconnaître dans ce qui m'entourait ni dans ce que j'étais, c'était précisément cela : l'effondrement du système symbolique qui me donnait un sens. L'identité professionnelle ne tenait plus. Les certitudes sur ce que je voulais ne tenaient plus. Ce que Becker appelle le bouclier psychique contre la terreur de la mort s'était effrité. Et sans lui, la terreur était nue.

Mais quelque chose de plus était là, comme j'ai dit. Cet appel au dernier moment n'était pas seulement un réflexe de survie biologique. C'était, je crois maintenant, la partie de moi qui refusait de laisser sans réponse la question de ce que je pouvais encore construire. Ce qui m'a fait décrocher ce téléphone, c'était peut-être cela : non pas la peur de mourir, mais le pressentiment confus qu'il y avait encore quelque chose à faire. Quelque chose qui n'existait pas encore et qui ne pouvait exister que si je restais.

La phrase de Marc Lévy a accompli quelque chose que des mois de raisonnement n'avaient pas réussi à faire. Elle a retourné le regard. Elle a transformé la perte en possession.

Ce retournement a un nom en psychologie existentielle. Irvin Yalom, psychiatre américain dont les travaux sur la mort et le sens sont parmi les plus pénétrants de ces cinquante dernières années,[3] a décrit comment la confrontation authentique avec la mort peut produire ce qu'il appelle une expérience éveillante : un moment où la conscience de la finitude, plutôt que de paralyser, libère. Où l'on cesse de vivre selon les attentes des autres, les habitudes reçues, les peurs héritées, pour commencer à choisir depuis un endroit plus profond et plus réel.

Ce que j'ai compris, en lisant cette phrase après Noël, c'est que mon grand-père ne m'avait pas quitté au sens où je le croyais. Il avait laissé quelque chose en moi que sa mort ne pouvait pas effacer. Dix ans de présence, de transmission, de confiance partagée. Ce que j'étais devenu à son contact. Tout cela était vivant, disponible, réel. La colère et la tristesse m'avaient empêché de le voir. Mais c'était là.

C'est à ce moment que j'ai compris ce que Becker voulait dire. Nous bâtissons contre la mort. Non pas pour la nier, mais pour lui répondre. Ce que nous construisons, ce que nous transmettons, ce que nous laissons dans la vie des autres, c'est notre façon de dire que notre passage a compté. Que quelque chose de nous continuera, même quand nous ne serons plus là pour le voir.

Il y a une différence importante entre bâtir contre la mort par peur et bâtir contre la mort par choix.

La première forme est réactive. Elle fuit. Elle accumule, contrôle, s'agrippe à des certitudes ou à des identités rigides parce que la terreur de l'anéantissement est trop grande pour être regardée. C'est ce que j'avais fait pendant des années : construire une identité professionnelle, des habitudes, une réalité cohérente, pour ne pas voir ce qui ne tenait pas.

La deuxième forme est différente. Elle naît de l'expérience directe de la fragilité. Quand on a été au bord, quand on a vu que la fin est réelle et proche, quelque chose change dans la qualité de ce qu'on construit après. On ne bâtit plus pour se protéger. On bâtit pour laisser quelque chose. La différence est celle qu'Heidegger établissait entre une existence inauthentique, gouvernée par l'oubli de la mort, et une existence authentique, éclairée par sa conscience.[4]

Ma seconde vie a été construite depuis cet endroit-là. Non pas dans l'oubli de ce qui s'était passé, mais à partir de cela. Le cabinet, les études, l'écriture, la transmission : tout cela est né d'un homme qui savait, pour avoir failli ne plus être là, que le temps donné n'est pas garanti et que ce qu'on en fait compte.

Bâtir contre la mort, ce n'est pas refuser de mourir. C'est choisir, tant qu'on est là, de laisser quelque chose qui vaille d'avoir existé. Ce livre est une de ces constructions. Comme le cabinet. Comme les années passées à écouter, à transmettre, à comprendre. Mon grand-père m'a appris cela, sans le formuler jamais. Il a suffi d'une phrase lue après Noël pour que je l'entende enfin.

[1] Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. Free Press. (Prix Pulitzer 1974.)

[2] Lifton, R. J. (1979). *The Broken Connection: On Death and the Continuity of Life*. Simon & Schuster.

[3] Yalom, I. D. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass. (Trad. française : *Regarder le soleil en face*. Galaade Éditions, 2008.)

[4] Heidegger, M. (1927). *Être et Temps*. Gallimard. Voir le § 54 sur l'appel de la conscience et l'existence authentique.

Chapitre 8. Les édifices symboliques

Quand j'ai commencé à écrire « Le Labyrinthe des âmes », je ne savais pas encore ce que j'écrivais.

Je savais que l'histoire se déroulerait dans l'Allemagne nazie de 1935, que ses personnages seraient embarqués dans une quête qui les mènerait des archives de l'Ahnenerbe jusqu'aux montagnes d'Asie centrale. Je savais que ce serait un roman d'aventure et d'énigmes. Mais ce n'est qu'en écrivant que j'ai compris ce que je voulais réellement dire. Dans mon introduction, j'ai écrit que ce roman est une allégorie. *Une tentative de représenter ce que tout être humain, à un moment ou un autre de sa vie, affronte : la nécessité de faire la paix entre ses ombres et sa lumière.* Ce n'est qu'après avoir écrit cette phrase que j'ai su pourquoi j'avais choisi ce cadre historique précis.

Le nazisme est peut-être l'exemple le plus radical, le plus documenté et le plus terrible de ce que produit une civilisation entière quand la peur de l'effacement se transforme en idéologie. La peur qui juge et sépare. La peur qui porte à contrôler. La peur qui cherche à s'immortaliser dans la domination et dans la pureté mythique d'une race. J'avais placé mes personnages au cœur de cette machine pour explorer, depuis l'intérieur, ce que la peur collective fait aux individus et aux sociétés.

Ce livre est un édifice symbolique. Comme le cabinet. Comme cet essai. Comme tout ce que l'on construit quand on a compris que le temps donné n'est pas garanti et que ce qu'on en fait compte.

Je l'ai écrit parce que je ne pouvais pas ne pas l'écrire. Parce que quelque chose cherchait une forme depuis longtemps, et que la fiction a été le seul espace assez vaste pour le contenir.

Nous bâtissons tous. C'est l'une des conclusions les plus solides que l'on puisse tirer de l'anthropologie culturelle. Partout où il y a eu des êtres humains, il y a eu des constructions symboliques : des rituels pour accompagner les morts, des récits pour donner sens à l'origine, des monuments pour marquer le passage, des œuvres pour laisser une trace. Becker a montré que ce n'est pas une coïncidence.[1] C'est une nécessité. La conscience de la mort exige une réponse, et l'être humain a répondu par la culture.

Mais tous les édifices symboliques ne sont pas équivalents. Il y a une différence fondamentale entre ceux qui sont construits pour nier la mort et ceux qui sont construits pour lui répondre.

Les premiers cherchent l'immortalité littérale ou la puissance absolue. Ils veulent effacer la finitude en la dominant. Ce sont les empires qui se croient éternels, les idéologies qui prétendent avoir trouvé la vérité définitive, les systèmes qui écrasent ce qui diffère parce que la différence rappelle la fragilité. La Terror Management Theory a montré avec une précision troublante que le rappel de la mort, à l'échelle collective comme individuelle, intensifie le rejet de l'étranger et le besoin de certitudes culturelles absolues.[2] Ce que l'Ahnenerbe cherchait dans les montagnes d'Asie centrale, dans les manuscrits anciens, dans les artefacts mystiques, c'était cela : une preuve que quelque chose d'éternel justifiait la domination. Une immortalité symbolique construite sur la négation de l'autre.

Les seconds, les édifices qui répondent à la mort plutôt que de la nier, sont d'une autre nature. Ils n'effacent pas la finitude. Ils la reconnaissent, et choisissent malgré elle, ou à cause d'elle, de créer quelque chose qui vaille d'avoir existé. Ce sont les œuvres qui transmettent plutôt que de dominer. Les institutions qui servent plutôt que de protéger un privilège. Les livres qui posent des questions plutôt que d'imposer des réponses.

L'historienne Hannah Arendt, dans *La Condition de l'homme moderne*,[3] distingue trois formes d'activité humaine : le travail, qui produit des biens de consommation ; l'œuvre, qui crée des objets durables ; et l'action, qui s'inscrit dans le monde des relations humaines. Ce qui différencie l'œuvre de la simple production, c'est précisément cette dimension de durabilité : l'œuvre est créée pour survivre à celui qui l'a faite. C'est la réponse humaine à la précarité de l'existence : laisser dans le monde quelque chose qui témoigne qu'on y était.

Un roman est une œuvre au sens d'Arendt. Un cabinet de consultation aussi, à sa manière : il laisse dans la vie des autres quelque chose qui perdurera, une meilleure santé, une compréhension nouvelle, une direction retrouvée. Une entreprise de conseil en qualité aussi : elle transforme des organisations, et ces transformations ont des effets qui se prolongent bien au-delà de la mission elle-même.

Ce que toutes ces constructions ont en commun, c'est qu'elles naissent d'une tension. La tension entre ce qu'on a vécu et ce qu'on en comprend. Entre la peur de disparaître sans trace et le désir de laisser quelque chose qui compte. Cette tension n'est pas un problème à résoudre. C'est le moteur de la création.

Il y a quelque chose que je n'avais pas anticipé en écrivant *Le Cinquième Souffle*. C'est que le roman m'a appris autant qu'il a exprimé.

En choisissant le nazisme comme décor, j'avais choisi l'exemple le plus extrême de la peur transformée en système. La peur qui illusionne, qui juge et qui sépare, qui porte à la quête de contrôle et de pouvoir, qui produit une mémoire tronquée chargée de culpabilité et de recherche d'approbation dans le regard des autres : tout cela, que j'avais identifié comme les thèmes du roman, je l'avais aussi vécu, sous des formes infiniment moins dramatiques mais structurellement similaires, dans ma propre vie.

L'écriture du roman a été une façon de regarder ces mécanismes depuis une distance que le récit de soi n'autorise pas toujours. La fiction donne une permission que l'essai refuse : celle de montrer la peur dans ses formes les plus pures, les plus systémiques, les plus dévastatrices, sans que l'auteur soit directement exposé. Et en la montrant chez les autres, on finit toujours par la reconnaître en soi.

C'est peut-être cela, la fonction profonde des grands édifices symboliques. Non pas seulement de protéger contre la terreur de la mort. Mais d'offrir un espace où la peur peut être regardée, nommée, comprise, sans écraser celui qui la regarde. Les religions, les mythes, les grands récits nationaux, les œuvres d'art : ils permettent à une communauté entière de traiter collectivement ce que chaque individu ne pourrait pas traiter seul.

Mais il y a une condition. Un édifice symbolique ne tient que si celui qui le construit n'a pas perdu de vue ce qui le motive.

Quand la construction devient une fin en soi, quand l'institution oublie pourquoi elle a été créée, quand le récit collectif se rigidifie en idéologie, quelque chose se perd. L'édifice reste, mais il ne répond plus à la peur qui l'avait généré. Il la nourrit. Il l'amplifie. Il devient lui-même une source de terreur pour ceux qui ne s'y conforment pas.

C'est ce que j'ai voulu représenter dans le roman. L'Ahnenerbe était une construction symbolique au service d'une idéologie de la peur. Elle cherchait des preuves de la supériorité aryenne non pas parce que ses membres étaient convaincus, mais parce qu'ils avaient besoin d'être convaincus. La quête elle-même trahissait le doute qu'elle cherchait à effacer.

Le cabinet, le roman, cet essai : ils sont des édifices d'un autre type. Ils ne cherchent pas à prouver une supériorité. Ils cherchent à comprendre et à transmettre. La différence entre les deux n'est pas une question de taille ou de portée. C'est une question d'intention. Et l'intention, toujours, dit quelque chose sur la peur qui se tient en dessous.

Nous bâtissons tous contre la mort. La question n'est pas de savoir si l'on construit, mais pourquoi, et pour qui. Les édifices qui durent ne sont pas ceux qui cherchent à effacer la finitude. Ce sont ceux qui l'ont regardée en face et qui ont choisi, malgré elle, de laisser quelque chose qui vaille d'avoir existé.

[1] Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. Free Press.

[2] Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (2003). *In the Wake of 9/11: The Psychology of Terror*. American Psychological Association. Voir également : Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2015). *The Worm at the Core: On the Role of Death in Life*. Random House.

[3] Arendt, H. (1958). *The Human Condition*. University of Chicago Press. (Trad. française : *La Condition de l'homme moderne*. Calmann-Lévy, 1961.) Voir notamment le chapitre IV sur l'œuvre et la durabilité.

Chapitre 9. Ce que construit celui qui ne fuit pas

Je ne sais jamais ce qui va se passer.

C'est peut-être la chose la plus importante que j'aie apprise dans ma pratique. Avant chaque consultation, il m'arrive d'avoir de l'appréhension. Un léger resserrement, cette signature familière que j'ai appris à reconnaître sans la craindre. Puis quelqu'un entre, s'assoit, commence à parler, et l'appréhension disparaît. Non pas parce qu'elle a été supprimée, mais parce que quelque chose de plus grand a pris toute la place : la présence de l'autre.

Je suis là pour lui. Et pour moi aussi, il faut le dire, parce que l'honnêteté exige de ne pas prétendre à un pur altruisme que je ne possède pas. Chaque étape franchie par un patient vient valider quelque chose que les diplômes et les années d'études n'ont jamais tout à fait suffi à confirmer : que la place que j'occupe est bien la mienne. Il y a un peu de fierté dans ce sentiment, oui. Mais quelque chose de plus fondamental aussi. Un gain mutuel. Une avancée pour lui, une concrétisation pour moi.

Je pose une pierre. Je fais germer une graine. Sans prétention sur ce qui va suivre, parce que je ne le sais pas. Ce qui pousse après ne m'appartient plus. Mais je suis au rendez-vous. Et quand j'y suis, je fais avec ce que je suis. Pas avec ce que je voudrais être. Pas avec l'image que j'aurais aimé donner. Avec ce que je suis, simplement, humblement, à ma place.

Ce que je veux construire, au travers de tout cela ? Offrir une compréhension de soi pour un monde plus juste, plus conscient de lui-même. La conscience de soi peut-elle engendrer un monde plus harmonieux ? J'y crois.

Ce chapitre est le dernier de la Partie III. Il pose une question qui dépasse l'individu et qui ouvre sur la Partie IV : qu'est-ce que construit, concrètement, celui qui ne fuit pas sa peur ? Pas celui qui la nie, pas celui qui en est débarrassé, mais celui qui l'a regardée, apprise, et choisi d'agir malgré elle ?

La première chose qu'il construit, c'est une présence. Non pas une image, non pas une performance, mais une présence réelle, disponible, qui ne cherche pas à contrôler ce qu'elle va produire. Le philosophe Martin Buber a consacré sa vie à décrire la différence entre deux types de relations : la relation *Je-Cela*, dans laquelle l'autre est traité comme un objet, un moyen, une fonction ; et la relation *Je-Tu*, dans laquelle l'autre est rencontré dans sa singularité irréductible.[1] Ce qui rend la relation *Je-Tu* possible, c'est précisément l'absence de contrôle. On ne peut pas planifier une vraie rencontre. On peut seulement être là, suffisamment présent et suffisamment libéré de ses propres peurs, pour que l'autre puisse être vraiment vu.

Ce que je fais dans mon cabinet relève de cette logique. L'appréhension d'avant la consultation est réelle. Mais elle ne gouverne pas. Elle laisse la place à quelque chose d'autre dès que l'autre est là. Ce basculement n'est pas automatique : il a été appris, travaillé, répété. Il est le résultat de toutes les années où j'ai appris à observer ma peur sans la laisser décider.

La deuxième chose que construit celui qui ne fuit pas, c'est une transmission.

La transmission est différente de l'enseignement. L'enseignement transmet des contenus, des méthodes, des savoirs formalisés. La transmission transmet quelque chose de plus difficile à nommer : une manière d'être face à ce qui est difficile. Une posture. Un exemple vivant de ce que cela ressemble, de continuer quand même.

Mon grand-père ne m'a pas enseigné la philosophie ni la psychologie. Il m'a transmis quelque chose de plus fondamental : la conviction que l'on peut traverser les épreuves sans s'y perdre. Que le monde, malgré tout ce qu'il inflige, mérite qu'on reste présent. Que les êtres qui nous entourent valent la peine qu'on soit là pour eux. Je n'ai compris l'étendue de cette transmission que des années après sa mort, quand une phrase lue dans un roman a fait effondrer la frontière entre le manque et la gratitude.

Ce que je transmets à mon tour, dans le cabinet, dans les écrits, dans les formations, n'est probablement pas ce que je crois transmettre. C'est rarement le cas. On transmet toujours plus, et parfois autre chose, que ce qu'on a préparé. Ce qui passe, ce qui reste, ce qui germe dans l'autre m'échappera. Et c'est bien ainsi. La graine n'appartient pas à celui qui l'a semée.

La troisième chose que construit celui qui ne fuit pas, et la plus ambitieuse, c'est une contribution à quelque chose de plus grand que soi.

Cette ambition-là n'a rien d'arrogant. Elle naît au contraire de l'humilité. De la conscience que ce qu'on fait seul est limité, mais que ce qu'on met en mouvement peut, dans certaines conditions, continuer bien au-delà de ce qu'on voit. Le philosophe Hans Jonas a développé ce qu'il appelait l'éthique de la responsabilité[2] : l'idée que nos actes ont des conséquences qui dépassent notre horizon immédiat, et que cette extension de notre responsabilité dans le temps et dans l'espace est la marque d'une conscience morale adulte. Agir pour ceux qui ne sont pas encore là. Construire pour un monde qu'on ne verra peut-être pas.

Ce que j'espère offrir, à travers ce livre, à travers le cabinet, à travers tout ce qui constitue ce que j'appelle ma mission, c'est une compréhension de soi. Non pas une psychologie de plus parmi les autres. Mais quelque chose de plus simple et de plus radical : la conviction que celui qui se comprend lui-même, qui connaît ses peurs et cesse de les confondre avec la réalité, devient moins dangereux pour les autres. Moins prompt à juger, à dominer, à exclure. Plus capable d'entendre ce qui diffère, de supporter l'incertitude, de rester présent face à ce qu'il ne maîtrise pas.

La conscience de soi peut-elle engendrer un monde plus harmonieux ? C'est une question que l'on pourrait juger naïve. Elle ne l'est pas. Elle est ambitieuse. Et l'ambition, quand elle naît de la connaissance de ses propres limites plutôt que de leur négation, est l'une des formes les plus sérieuses de l'espérance.

Ce chapitre referme la Partie III. Nous avons vu que la peur construit : les civilisations l'ont fait pour répondre à la terreur de la mort, les individus le font pour donner sens à ce qu'ils ont traversé, les praticiens le font en posant chaque jour une pierre dont ils ne sauront pas toujours ce qu'elle est devenue.

Mais il reste une question, la plus fondamentale, celle vers laquelle tout ce livre converge depuis le prologue. Si la peur défait, si la peur montre, si la peur construit : d'où vient-elle ? Qu'est-elle, dans sa nature la plus profonde ? Et pourquoi, sans elle, n'y aurait-il peut-être pas de sujet du tout ?

C'est ce que la Partie IV tentera de démontrer.

Je pose une pierre. Je fais germer une graine. Je ne sais pas ce qui va pousser. Mais je suis au rendez-vous. Et c'est peut-être tout ce qu'on peut faire, et tout ce qu'il faut faire : être là, avec ce qu'on est, à la place qu'on a choisie.

[1] Buber, M. (1923). *Ich und Du*. Insel Verlag. (Trad. française : *Je et Tu*. Aubier, 1969.)

La distinction entre relation Je-Tu et Je-Cela est au cœur de la philosophie du dialogue de Buber.

[2] Jonas, H. (1979). *Das Prinzip Verantwortung*. Insel Verlag. (Trad. française : *Le Principe Responsabilité*. Cerf, 1990.) Jonas défend l'idée que la technique moderne exige une éthique orientée vers le futur, fondée sur la responsabilité envers ceux qui ne sont pas encore là.

Chapitre 10. Le collectif contre soi

Il y a quelque chose de nouveau dans le monde, et qui n’existait pas il y a trente ans sous cette forme.

Ce n’est pas la peur elle-même. La peur est aussi ancienne que la vie. Ce qui est nouveau, c’est la vitesse à laquelle elle se propage, la précision avec laquelle elle est amplifiée, et la permanence avec laquelle elle nous atteint. Avant, la peur collective avait besoin de temps pour se diffuser. Aujourd’hui, elle arrive en temps réel, partout, sans distinction entre ce qui nous concerne vraiment et ce qui ne nous concerne pas.

Je l’ai observé dans mon cabinet avec une fréquence croissante. Des personnes qui arrivent non pas avec une peur qui leur appartient, mais avec la peur de tout le monde. Saturées d’informations, de crises, de polarisations. Ne sachant plus très bien ce qui est réellement le leur et ce qu’elles ont absorbé du bruit ambiant.

Ce chapitre parle de cela. De la peur collective comme force de dépossession de soi.

Nous avons vu que les sociétés humaines construisent des édifices symboliques pour répondre à la terreur de la mort. Ces édifices peuvent aussi, dans certaines conditions, se retourner contre celui qu’ils étaient censés protéger.

Le monde numérique contemporain a créé une situation inédite : l’individu est exposé en permanence à des récits collectifs de la menace, sans avoir les moyens d’en évaluer la pertinence pour sa propre vie. Les algorithmes sont conçus pour maximiser l’engagement, et ce qui engage le plus, ce sont les contenus qui provoquent une réaction émotionnelle forte. La peur en fait partie.[1]

Le résultat est un environnement informationnel structurellement orienté vers la menace. Dans cet environnement, la peur ne vient plus seulement de notre expérience réelle. Elle vient de ce que d'autres ont vécu, ressenti, amplifié, et que les plateformes ont préféré nous montrer.

La pandémie de Covid-19 a constitué un révélateur extraordinaire. Pour la première fois, la quasi-totalité de l'humanité a été confrontée simultanément à la même menace, en temps réel. La mort, rendue brutalement visible, a déclenché exactement ce que la Terror Management Theory prédisait : un renforcement massif des identités collectives, une intensification des démarcations entre groupes.[2]

Ce que j'ai observé dans les consultations qui ont suivi cette période, c'est une forme particulière de désorientation. Non pas le traumatisme spectaculaire, mais quelque chose de plus insidieux : des personnes qui ne savaient plus très bien ce qu'elles voulaient vraiment, ce qui les rendait heureuses, ce qui était important pour elles.

Le philosophe Bernard Stiegler avait identifié ce phénomène avant la pandémie, dans ses travaux sur ce qu'il appelait la *prolétarisation psychique*. [3] Par ce terme, il désignait un processus par lequel les individus perdent progressivement leur capacité à former leur propre expérience du monde, parce que des systèmes extérieurs prennent en charge cette fonction à leur place.

Ce que Stiegler décrit, c'est exactement ce que j'observe : des personnes dont les peurs ne leur appartiennent plus tout à fait. Qui ont peur de ce que le collectif leur dit d'avoir peur.

La polarisation politique contemporaine n'est pas seulement un phénomène idéologique. C'est un phénomène de peur. Les recherches en psychologie politique ont montré que les positions politiques extrêmes sont fréquemment associées à une sensibilité élevée à la menace.[4] Dans un environnement où la menace est amplifiée en permanence, les individus cherchent des certitudes. Le discours politique extrême offre exactement cela : des réponses simples à des peurs complexes.

Ce que cette situation exige, c'est la capacité de lire la peur. De distinguer ce qui est vraiment le nôtre et ce que le collectif nous a prêté. De retrouver, dans le bruit, la fréquence de notre propre voix intérieure.

Les repères collectifs que nous ne contrôlons pas ont un effet que je vois régulièrement : ils renforcent nos peurs existantes et nous éloignent de nous-mêmes. Ils créent une distance entre ce que nous ressentons vraiment et ce que nous croyons devoir ressentir.

Il y a une question simple que je pose parfois, dans le cabinet, à ceux qui semblent épuisés par le monde : si vous éteigniez tout pendant une semaine, qu'est-ce qui resterait ? Quelles peurs seraient encore présentes ? Quels désirs ? Ce qui reste, quand on retire le bruit collectif, c'est ce qui nous appartient vraiment.

Il y a une conséquence de la thèse de ce livre que je n'ai pas encore formulée explicitement, mais qui en découle avec une logique implacable.

Si la peur génère la conscience, alors les sociétés qui anesthésient systématiquement la peur produisent des individus moins conscients. Non pas moins intelligents, moins fonctionnels, moins performants. Mais moins *présents à eux-mêmes*. Moins capables de se voir, de se choisir, de se distinguer du bruit ambiant.

Ce n'est pas une critique morale. C'est une conséquence logique. Si la menace est le moteur de la conscience réflexive, alors sa suppression, par le confort permanent, le divertissement continu, les certitudes algorithmiques, produit à grande échelle exactement ce que la peur non-examinée produit à l'échelle individuelle : des existences réduites à leur zone de sécurité, confortables, mais peu conscientes.

Les sociétés ne s'effondrent pas seulement sous le poids des crises. Elles s'endorment aussi dans le confort. Et cet endormissement ne produit aucun signal d'alarme. On ne souffre pas de ne pas être conscient. On l'est simplement moins, sans le savoir.

C'est peut-être là le paradoxe le plus inquiétant de notre époque. Non pas que nous ayons trop peur, mais que nous ayons organisé collectivement un monde destiné à nous en épargner le plus possible. Et que dans cet effort légitime, nous risquons de produire ce que ni Heidegger ni LeDoux n'ont nommé directement, mais que leur pensée implique : une humanité fonctionnelle et peu éveillée.

La question n'est pas de souhaiter la souffrance. C'est de se demander si les sociétés qui cherchent à éliminer toute friction ne sont pas en train d'éteindre, sans le vouloir, la seule force qui garantit que leurs membres restent vraiment présents à eux-mêmes.

La peur collective non-examinée produit des sociétés qui se battent pour des certitudes qui ne leur appartiennent pas. La peur collective anesthésiée produit des sociétés qui ne se battent plus du tout. Entre les deux, il y a peut-être un chemin : celui d'une société qui apprend, comme l'individu, à lire sa peur plutôt qu'à la fuir ou à l'amplifier.

[1] Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism*. PublicAffairs.

[2] Pyszczyński, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2021). Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2).

[3] Stiegler, B. (2004). *De la misère symbolique*. Galilée.

[4] Hibbing, J. R., Smith, K. B., & Alford, J. R. (2014). *Predisposed*. Routledge.

Chapitre 11. La conscience comme produit de la menace

Ce soir de décembre, il y a eu un moment où rien n'avait de sens.

Pas la douleur au sens habituel. Pas la tristesse. Quelque chose de plus radical : une absence de raison d'être là. Un débranchement. Comme si le fil qui liait ce qui se passait à ce que cela signifiait avait été coupé. Je voyais la pièce. Je voyais mes mains. Je savais qui j'étais, dans le sens administratif du terme. Mais je ne savais plus pourquoi cela importait.

C'est cet état-là que je n'ai jamais bien su nommer. Pas la souffrance, la souffrance, au moins, signale quelque chose. C'est l'absence de signification. Le silence de ce qui donne de la valeur à l'existence. Et dans ce silence, quelque chose de très logique, de presque calme : si rien n'a de sens, alors rien ne s'oppose à ce qu'on parte.

Ce n'est pas de la douleur qui m'a fait appeler. La douleur, j'étais passé au-delà. C'est autre chose. Une image. Mes filles. Pas un raisonnement sur elles, une image. Leur matin du lendemain. Ce qu'elles trouveraient. Ce que cela ferait de leur vie. Pas ma vie, la leur. Et dans cet instant, quelque chose qui n'avait pas de nom est apparu : pas du sens, pas encore. Mais quelque chose d'assez réel pour que la main bouge.

Je ne m'attribue aucun courage dans ce geste. Je ne savais pas ce que je faisais. Le corps a fait quelque chose que la pensée n'avait pas décidé. Et ce quelque chose m'a sauvé.

J'écris cela maintenant depuis l'après. Depuis l'intégration. Depuis le sens trouvé. Mais il faut dire aussi ce qu'était avant l'intégration : une nuit opaque, sans fond, sans garantie que quoi que ce soit viendrait ensuite. L'après n'était pas visible. Il n'y avait que cet instant, et l'image des filles, et la main qui a bougé.

Mais il y a une question que ce livre ne peut pas éviter. Et je vais la poser directement, parce qu'elle mérite mieux que d'être glissée entre les lignes.

Pourquoi moi et pas l'autre ?

Pourquoi la même expérience, l'effondrement, la peur radicale, la menace de disparaître, produit-elle de la conscience chez certains et du chaos chez d'autres ? Pourquoi certains traversent et d'autres restent pris dedans ? Pourquoi certains répondent au signal et d'autres ne l'entendent pas, ou l'entendent mais ne peuvent pas y répondre ?

Ce livre ne peut pas y répondre honnêtement sans reconnaître quelque chose d'inconfortable : que la thèse centrale n'est vraie que sous conditions.

La peur génère la conscience, oui. Mais pas automatiquement. Pas inévitablement. Pas chez tout le monde. Elle en crée les conditions. Elle ouvre la possibilité. Encore faut-il qu'il y ait quelque chose pour la recevoir. Une ressource minimale. Un attachement sûr, aussi fragile soit-il. Une figure, une personne, une image, une valeur, qui reste visible quand tout le reste s'efface.

Ce soir de décembre, ce qui m'a sauvé n'est pas seulement la peur. C'est la peur *et* l'image des filles. Les deux ensemble. La menace qui force le système à se mettre à jour, et l'attache qui donne au système une raison de mettre à jour dans une direction plutôt que dans le vide.

Ceux que la peur détruit ne sont pas plus faibles. Ils sont souvent ceux à qui l'attache a été retirée trop tôt, trop durablement. Ceux pour qui la menace est arrivée dans un espace déjà vide. La peur, alors, ne génère pas, elle complète ce qui était déjà en train de s'effondrer.

Je tiens à dire cela clairement, sans édulcorer. Ce livre est écrit depuis le côté de ceux qui ont traversé. Mais il sait que d'autres n'ont pas traversé. Et il ne prétend pas détenir la raison pour laquelle j'en suis sorti quand d'autres non. Il prétend seulement décrire ce qui s'est passé, de son côté-ci.

Ce que j'ai vécu ce soir-là, je n'avais pas les mots pour le nommer dans l'instant. Ce n'est que bien plus tard, en lisant les travaux de ceux qui ont passé leur vie à observer ce que la menace fait au cerveau, que j'ai trouvé le langage de ce que j'avais éprouvé. Non pas pour l'expliquer. Pour le reconnaître.

Sur le temps long de l'évolution, la peur n'est pas une anomalie à corriger. C'est le moteur même de l'émergence de la conscience. Les travaux de Babis Papadamianos en anthropologie cognitive postulent que la peur a agi comme un catalyseur critique pour l'émergence de la

conscience de soi.[1] Dans un environnement hostile, les organismes dotés de simples réflexes automatiques étaient limités face à des menaces complexes. La nécessité de survivre a forcé le système nerveux à développer une capacité d'anticipation.

Joseph LeDoux a précisé cette articulation avec une rigueur décisive.[2] Il distingue deux niveaux de traitement de la menace : les comportements de survie non-conscients, gouvernés par les circuits sous-corticaux ; et le sentiment conscient de la peur, produit d'une élaboration cognitive supérieure. Ce que j'avais vécu ce soir de décembre opérait à ce deuxième niveau. Non pas le réflexe, mais la conscience. Non pas la fuite, mais la clarté.

Mais LeDoux ne dit pas encore tout. Il décrit le circuit. Il ne dit pas comment ce circuit informe les décisions conscientes. C'est là qu'Antonio Damasio apporte quelque chose d'essentiel.

Dans *L'Erreur de Descartes*,[3] Damasio montre que les émotions ne viennent pas après la raison. Elles la précèdent. Son concept de marqueurs somatiques désigne ces états corporels qui orientent les décisions bien avant que la conscience en ait été consultée. Ce soir de décembre, ce que mon corps savait avant que je le formule : la clarté sur mes filles n'est pas venue d'un raisonnement. Elle est venue du corps. Elle était déjà là, inscrite dans cette tension physique, avant que je puisse l'articuler.

Anil Seth prolonge cette perspective depuis l'angle de la cognition prédictive.[4] Le cerveau est fondamentalement une machine à prédictions. La conscience est une hallucination contrôlée. Sans la menace, le modèle n'aurait pas besoin de se mettre à jour. Et c'est dans cette mise à jour permanente que réside la conscience.

*La peur n'est pas ce qui s'oppose à la conscience. Elle est le signal qui force le système à se dépasser lui-même. Mais ce signal ne produit quelque chose que s'il trouve un sujet capable de le recevoir. Et ce sujet, parfois, n'est pas là. Ce n'est pas une raison de ne pas poser la thèse. **C'est une raison de ne pas l'absolutiser.***

[1] Papadamianos, B. (2025). Fear as a Catalyst for the Emergence of Self-Awareness. *Anthropology of Consciousness*, 36(2), e70007.

[2] LeDoux, J. E. (2022). As soon as there was life, there was danger. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 377(1844).

[3] Damasio, A. (1994). *Descartes' Error*. Putnam. (Trad. française : *L'Erreur de Descartes*. Odile Jacob, 1995.)

[4] Seth, A. (2021). *Being You: A New Science of Consciousness*. Faber & Faber.

Chapitre 12. Le vertige de la liberté

Il y a une distinction que la philosophie a mis des siècles à formuler clairement, et qui éclaire tout ce que la neurobiologie vient de décrire depuis l'intérieur : la distinction entre la peur et l'angoisse.

La peur a toujours un objet. On a peur de quelque chose : d'un danger précis, d'une perte identifiée. L'angoisse, elle, n'a pas d'objet. Elle est ce que Søren Kierkegaard a nommé, dans *Le Concept de l'angoisse*,^[1] le vertige de la liberté : ce saisissement qui s'empare de l'individu lorsqu'il prend conscience de l'infinité des possibles et de l'absence totale de garanties extérieures.

Ce vertige, je l'ai éprouvé de nombreuses fois. Pas seulement ce soir de décembre. Aussi dans les choix professionnels, dans les ruptures. Ce vertige est désagréable. Il peut être terrifiant. Mais Kierkegaard a raison : il est la preuve de la liberté. On n'éprouve le vertige que si on est au bord. Et on n'est au bord que si on est libre.

Ce que les philosophes ont cherché à dire depuis Kierkegaard, c'est quelque chose que l'expérience enseigne sans les mots : l'angoisse n'est pas un dysfonctionnement. C'est un signal de vitalité.

Martin Heidegger a prolongé cette intuition dans *Être et Temps*.^[2] Pour lui, l'angoisse est la disposition affective fondamentale qui arrache l'être humain à la banalité rassurante du quotidien. Dans l'angoisse, le monde familier s'effondre. Le *Dasein* se retrouve nu, face à lui-même et à sa propre finitude.

Mais il faut aller plus loin dans Heidegger que ce livre ne l'a fait jusqu'ici.

L'angoisse heideggérienne ne conduit pas à la lumière. Elle ne conduit pas à une *authenticité* commode, à une identité retrouvée, à un soi plus vrai. Elle conduit à la confrontation avec le néant. Avec le fait que l'existence n'a pas de fond. Que le sens n'est pas donné une fois pour toutes. Que le choix authentique est vertigineux, solitaire, et sans garantie.

Ce que Heidegger appelle *l'être-vers-la-mort*, cette prise de conscience que je vais mourir, que cette mort est la mienne et que personne ne peut la faire à ma place, n'est pas une méditation apaisante. C'est une expulsion hors de toute consolation. Vivre authentiquement, pour Heidegger, c'est vivre avec ce vertige-là comme compagnon permanent. Pas le surmonter. Le tenir.

Je tiens à le dire clairement : ce livre a parfois utilisé Heidegger pour aller vers l'authenticité positive, vers le *je me choisis*. C'est légitime. Mais ce n'est pas tout Heidegger. L'autre Heidegger, celui des *Beiträge*, celui de la dérélition, dit que la conscience authentique n'est pas un accomplissement. C'est un fardeau. Et que celui qui regarde vraiment en face ce que la peur révèle, le néant sous le sens, l'absence de fond, ne trouve pas la paix. Il trouve la lucidité nue. Parfois insupportable.

Ce livre assume cette tension. Il ne la résout pas. Il la tient.

Jean-Paul Sartre apporte la contribution la plus inconfortable.[3] L'être humain est condamné à être libre. On ne peut pas ne pas choisir. Et l'angoisse est précisément ce que l'on éprouve quand on prend la mesure de cette liberté sans fond, sans garantie, sans appui.

Ce que j'ai vécu après ce jour de décembre ressemble à ce qu'Heidegger et Sartre décrivent. Non pas une guérison. Un arrachement progressif à ce que j'étais censé être, et une avancée vers ce que je choisissais d'être. La pharmacie était un *On*. Le cabinet est un choix.

Il y a un philosophe que ce livre n'a pas encore convoqué, et dont l'absence est une honnêteté. Baruch Spinoza.

Spinoza a posé, avant Kierkegaard et Heidegger, quelque chose de fondamental : le *conatus*. Ce qu'il appelle ainsi, c'est l'effort fondamental de tout être à persévérer dans son être.[4] Non pas la peur, mais le désir d'exister. La force première n'est pas la menace, c'est l'élan. La peur, dans ce cadre, n'est pas le moteur de la conscience. Elle est une réponse à ce qui menace le *conatus*. Dérivée, pas fondatrice.

Si Spinoza a raison, alors ma thèse est incomplète. La peur ne génère pas la conscience, elle rend simplement visible le *conatus* en l'attaquant. Ce n'est pas la même chose. Dans la version spinoziste, c'est le désir d'être qui est premier. La peur n'est que le révélateur de sa force.

Je vais répondre à cette objection honnêtement, et sans la résoudre entièrement.

Spinoza a probablement raison sur le plan évolutif et métaphysique : il y a un élan vers l'existence avant qu'il y ait une peur. Le nourrisson qui tète, l'organisme qui se défend, la cellule qui se réplique, tout cela manifeste un *conatus* antérieur à toute peur consciente.

Mais ce que ce livre décrit n'est pas la conscience en général. C'est la conscience *réflexive*, celle qui se sait elle-même, qui se représente dans le temps, qui peut se choisir. Et cette conscience-là, je maintiens que la menace la force à émerger d'une manière que le seul élan vital ne produit pas. Le *conatus* peut exister sans conscience de soi. La peur oblige la conscience à se voir.

La distinction est fine. Elle n'est pas vaine. Le *conatus* est la condition de l'existence. La peur est la condition de la conscience de cette existence. Spinoza et ce livre ne sont pas incompatibles, ils décrivent des niveaux différents du même phénomène.

Il y a un troisième contre-argument, et celui-ci est plus difficile à répondre.

Le bouddhisme, le stoïcisme, certaines traditions mystiques affirment que la conscience la plus haute est précisément celle qui a transcendé la peur. Le moine en méditation profonde n'a pas peur. L'homme sage de Marc-Aurèle ne réagit pas à la menace, il la perçoit et la pose. Le mystique qui a traversé la *nuit obscure* décrite par Jean de la Croix n'émerge pas dans la peur. Il émerge dans quelque chose que ces traditions appellent paix, vacuité, présence pure.

Si ces traditions ont raison, alors la peur est une étape, pas une condition permanente. La conscience qu'elle génère est une conscience en chemin, pas une conscience accomplie.

Je ne rejette pas cette objection. Je l'intègre différemment.

Ce que les traditions contemplatives décrivent comme conscience transcendant la peur n'est accessible qu'après une traversée de la peur, jamais avant elle. Le moine qui médite sans peur a d'abord traversé des années d'effondrements, de confrontations avec la vacuité, de ce que les traditions appellent elles-mêmes les *obstacles* ou les *tentations*. Le stoïcien qui ne tremble pas devant la mort n'est pas né sans peur. Il a appris à l'intégrer. La *nuit obscure* de Jean de la Croix est précisément une nuit, une traversée, pas une absence de menace.

En ce sens, les traditions contemplatives ne contredisent pas la thèse : elles en décrivent l'aboutissement possible. La peur est l'école. La conscience qui n'en a plus besoin est celle qui a fini l'école, pas celle qui ne l'a jamais faite.

Cela dit, je n'affirme pas y être. Je décris le chemin. Ce livre est écrit depuis le milieu de la traversée, pas depuis l'autre rive.

Ce que Kierkegaard, Heidegger et Sartre décrivent depuis la philosophie, LeDoux et Seth le décrivent depuis la neurobiologie. Ce sont deux langages pour le même phénomène : la conscience de soi est une réponse à la menace. Elle naît de la confrontation avec ce qui peut se perdre.

Sans le vertige, pas de hauteur. Ce que la peur ouvre n'est pas simplement une conscience de soi, c'est la capacité de se choisir soi-même. Mais ce choix est vertigineux, solitaire, et sans garantie. Ce livre ne prétend pas que la peur mène toujours vers la lumière. Il dit seulement qu'elle est le seul chemin vers une conscience qui n'est pas une illusion.

[1] Kierkegaard, S. (1844). *Le Concept de l'angoisse*. Gallimard.

[2] Heidegger, M. (1927). *Être et Temps*. Gallimard. Voir également : Heidegger, M. (1989). *Beiträge zur Philosophie*. Vittorio Klostermann. (Trad. française : *Apports à la philosophie*. Gallimard, 2013.)

[3] Sartre, J.-P. (1943). *L'Être et le Néant*. Gallimard.

[4] Spinoza, B. (1677). *Éthique*. (Trad. française : *Éthique*. Gallimard, Folio, 1994.) Le conatus est défini dans la Partie III, Proposition 7 : « L'effort par lequel chaque chose s'efforce de persévérer dans son être n'est rien d'autre que l'essence actuelle de cette chose. »

Chapitre 13. Sans sujet en danger, pas de sujet

Nous voici au terme de la démonstration. Non pas sa conclusion, parce qu'une thèse comme celle-ci n'a pas de conclusion définitive. Mais son point le plus haut, là où tout ce qui a été dit avant converge.

Le paradoxe central de ce livre est le suivant : la peur, qui est par nature une force de rétrécissement, d'évitement et d'aliénation, est simultanément la condition de possibilité de la conscience de soi, de la liberté et de l'authenticité. Sans la déformation initiale qu'elle impose à notre psyché, il n'y aurait probablement pas de prise de conscience, mais seulement une illusion stable et végétative de soi.

Ce paradoxe se transcende si l'on comprend que la conscience n'est pas un état de repos. C'est un processus de tension permanente. Elle ne préexiste pas à la menace : elle émerge d'elle. Elle n'est pas ce qui dépasse la peur : elle est ce que la peur fabrique pour ne pas rester muette.

Pensons à ce que serait une existence sans peur véritable. Un être ainsi constitué n'aurait aucune raison de se représenter lui-même dans le temps. Il réagirait, mais il ne penserait pas. Il fonctionnerait, mais il n'existerait pas comme sujet.

La neurobiologie évolutive le confirme : la conscience réflexive est apparue comme réponse à la complexité des menaces. Ceux qui ont dû faire face à des prédateurs intelligents, à des environnements variables, ont développé cette capacité coûteuse et remarquable : se voir soi-même du dehors.

Voilà l'origine de la conscience. Non pas le luxe d'un être au-dessus de la nature. La nécessité d'un être exposé au danger.

Ce soir de décembre, quand j'ai vu mes filles avec cette clarté absolue, ce n'était pas une révélation mystique. C'était la conscience dans sa fonction la plus pure : rendre visible ce qui a de la valeur, au moment précis où cela risque de disparaître.

Si la peur avait été absente, si rien n'avait été en jeu, rien de tout cela n'aurait été possible. Pas le geste. Pas la conscience. Pas la seconde vie qui a suivi. La peur était la condition de tout le reste.

Il reste à formuler la thèse dans sa version la plus complète, la plus radicale, et la plus défendable.

La conscience n'est pas ce qui surmonte la peur. Elle est ce que la peur fabrique pour ne pas rester muette. Elle n'émerge pas en dépit de la menace : elle émerge à travers elle, comme réponse à elle.

Vouloir supprimer totalement la peur revient à vouloir éteindre la conscience. La peur est la force de gravité de la psyché : elle nous alourdit et nous contraint, mais sans elle, nous flotterions dans le vide, incapables de nous tenir debout et de savoir qui nous sommes.

Sans sujet en danger, pas de sujet. Sans la peur qui force à se représenter, pas de conscience qui se sache conscience.

La peur est une naissance. Pas métaphoriquement. Réellement. À chaque fois qu'elle traverse quelqu'un, quelque chose paraît qui n'existait pas encore.

Il faut ici préciser quelque chose, parce que cette précision change tout.

On pourrait lire ce livre comme l'histoire d'une peur qui *révèle* une conscience préexistante. La peur survient, elle fait tomber les défenses, et ce qui était là depuis toujours apparaît enfin au grand jour. Ce serait une belle histoire. Ce n'est pas celle-ci.

Ce que j'ai vécu ce soir de décembre n'était pas la révélation d'une conscience que j'aurais déjà possédée. C'était la production, en temps réel, d'une conscience d'une qualité et d'une intensité que je n'avais jamais connues auparavant. La clarté avec laquelle je voyais mes filles, ce n'existait pas avant la menace. Elle a été produite par elle. Ce n'était pas un voile levé sur ce qui était là. C'était quelque chose de nouveau qui apparaissait.

La distinction est fondamentale. Un révélateur montre ce qui existait déjà. Un moteur *produit* ce qui n’existait pas. Et la thèse de ce livre est que la peur est un moteur, pas seulement un révélateur.

La conscience de soi est proportionnelle à l’intensité de ce qui est en jeu. Non pas parce qu’elle était là en attente d’être dévoilée. Mais parce que la menace la *fabrique*, la force à exister, l’oblige à atteindre une précision que rien d’ordinaire n’aurait produite. Sans le danger, il n’y a pas de conscience en veille qui attend. Il y a moins de conscience. Une conscience plus floue, plus automatique, moins présente à elle-même.

C’est ce que la neurobiologie évolutive confirme depuis l’extérieur : la conscience réflexive n’est pas un don de la nature qui précède le danger. Elle est une réponse à lui. Elle a été produite par lui, sur des millions d’années, parce qu’il n’y avait pas d’autre moyen de traiter la complexité des menaces.

La peur ne lève pas un voile. Elle allume une lumière qui n’existait pas encore.

*Ce jour de décembre, j’ai **eu peur** pour elles. Et cette peur m’a rendu plus conscient de ce que j’étais, de ce que je voulais, de ce pour quoi je pouvais encore être là. Elle ne m’a pas sauvé malgré elle. Elle m’a sauvé par elle.*

[1] Papadamianos, B. (2025). Fear as a Catalyst for the Emergence of Self-Awareness. *Anthropology of Consciousness*, 36(2), e70007.

[2] LeDoux, J. E. (2022). As soon as there was life, there was danger. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 377(1844).

[3] Seth, A. (2021). *Being You: A New Science of Consciousness*. Faber & Faber.

PARTIE V

La peur apprivoisée

Chapitre 14. Parfaitement imparfaits

J'ai commencé par moi.

Ce n'est pas une posture. C'est simplement ce qui s'est passé. Avant de pouvoir accompagner quelqu'un dans l'acceptation de ses imperfections, il a fallu que j'apprenne à vivre avec les miennes. Pas les accepter au sens d'une résignation. Les accepter au sens d'un regard plus juste.

Pendant longtemps, l'imperfection était quelque chose à corriger. Une lacune à combler, un écart à réduire entre ce que j'étais et ce que je croyais devoir être. Ce que j'ai appris, lentement, c'est quelque chose de plus simple : que cet écart n'est pas un problème à résoudre. Il est la condition même du mouvement.

La peur, nous l'avons vu tout au long de ce livre, défait, montre, construit et génère. Il y a un cinquième mouvement, que tous les autres préparent sans le nommer : la peur apprivoisée conduit mécaniquement à la bienveillance envers soi.

Ce n'est pas un choix moral. C'est une conséquence logique. Celui qui a appris à lire sa propre peur, à la distinguer de la réalité, à entendre ce qu'elle dit plutôt que de la fuir, a nécessairement accompli quelque chose : il a cessé de se traiter comme un problème. Il a regardé sa propre fragilité sans la condamner. Et ce regard, une fois exercé sur soi, ne reste pas limité à soi.

La psychologue Kristin Neff a montré comment ce basculement se produit.[1] Ses recherches sur l'autocompassion démontrent que la bienveillance envers soi n'est pas de la faiblesse. C'est un état qui libère les ressources cognitives et affectives jusqu'alors consommées par l'autocritique permanente. Ce que la peur prenait, l'énergie dépensée à se défendre de soi-même, devient disponible pour autre chose. Pour la présence. Pour l'attention à ce qui est réellement là.

Nous sommes parfaitement imparfaits. Cette formule dit quelque chose de précis : que l'imperfection n'est pas un défaut de fabrication. Elle est la forme même de l'existence. Et la peur, en le révélant, fait quelque chose d'inattendu : elle nous réconcilie avec ce que nous sommes.

Ce passage ne se fait pas d'un coup. Il se fait en plusieurs fois, dans plusieurs domaines, souvent dans le désordre. On accepte une chose. Puis une autre. Et on découvre, au fil du temps, que la carte de nos peurs est aussi la carte de nos acceptations inachevées. Là où on a encore peur, c'est souvent là où on n'a pas encore regardé.

Ce que j'ai observé chez mes patients, et que j'ai vécu moi-même, c'est que l'acceptation ne commence pas par les grandes choses. Elle commence par les petites. Par ce ton de voix qu'on ne s'autorisait pas. Par cette incompetence partielle qu'on niait. Par cette émotion qu'on jugeait indécente.

L'acceptation de soi n'est pas une destination. C'est une pratique. Une attention quotidienne à la qualité du regard qu'on pose sur soi. Et ce qu'elle construit, progressivement, n'est pas l'indifférence, ni la satisfaction : c'est une certaine paix avec la réalité de ce qu'on est.

La peur acceptée ne nous libère pas de nous-mêmes. Elle nous réconcilie avec ce que nous sommes. Et cette réconciliation est le commencement de tout le reste.

[1] Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

Chapitre 15. La légitimité de l'autre

Il y a une chose que j'ai observée, dans le cabinet et en dehors : ceux qui ont appris à se regarder avec moins de jugement commencent à regarder les autres autrement.

Ce n'est pas une intention. Ce n'est pas une décision. C'est une conséquence. Une fois que le regard sur soi s'est assoupli, le regard sur l'autre se transforme dans son sillage. La même compréhension qui s'étend à ses propres fragilités s'étend, naturellement, aux fragilités de l'autre.

Ce mécanisme a une structure claire. La peur est, au fond, une émotion profondément séparatrice. Elle érige des frontières, trace des démarcations. Ce qui me rassure contre ce qui me menace. Moi contre l'autre. Mais la peur reconnue, nommée, acceptée, produit quelque chose d'inverse. Elle révèle la vulnérabilité commune. Elle montre que l'autre, lui aussi, a ses peurs, ses constructions, ses zones non examinées.

Ce n'est pas une découverte sympathique. C'est une observation structurelle. Si la peur est universelle, si tout sujet est construit autour d'elle, si elle est la condition même de la conscience, alors l'autre est, dans sa structure profonde, identique à moi. Fragile de la même façon. Construit de la même manière.

Axel Honneth a décrit la lutte pour la reconnaissance comme le moteur de l'histoire sociale.[1] Ce que les individus cherchent, fondamentalement, c'est d'être vus pour ce qu'ils sont. Reconnus dans leur singularité, leur valeur, leur dignité. Et ce qu'il démontre, c'est que cette reconnaissance ne peut pas être unilatérale. Elle n'est pas un acte qu'un individu fort accomplit envers un individu faible. Elle est une structure réciproque : je ne peux être reconnu que si je reconnais.

Ce renversement est au cœur de ce que ce livre a voulu démontrer. La peur qui sépare est celle qu'on n'a pas encore regardée. La peur qu'on a appris à lire, elle, ouvre sur quelque chose que ni la morale ni la volonté ne produisent aussi efficacement : la capacité réelle de voir l'autre.

Il y a une pratique concrète qui émerge de tout cela. Quand quelqu'un m'irrite, me blesse, ou me déçoit, la première question que j'essaie de me poser n'est plus : *qu'est-ce qu'il a fait ?* C'est : *quelle peur est-ce que son comportement me dit de la sienne ?* Et parfois aussi : *quelle peur ce comportement réveille-t-il en moi ?*

Ces questions ne dissolvent pas le problème. Elles ne rendent pas le comportement de l'autre acceptable s'il ne l'est pas. Mais elles déplacent le regard d'une lecture de surface, l'autre a tort, vers une lecture structurelle : l'autre, lui aussi, réagit depuis quelque chose. Et ce quelque chose me ressemble plus que je ne le croyais.

Ce livre a commencé avec un enfant devant un chien. Il se termine avec une question ouverte sur le monde.

Si la peur génère la conscience, si la conscience acceptée produit la connaissance de soi, si la connaissance de soi ouvre sur la bienveillance, et si la bienveillance conduit à la reconnaissance de l'autre : alors la peur n'est pas seulement la condition de l'individu. Elle est une condition de la possibilité du lien.

Non pas le lien facile, celui qui ne coûte rien parce qu'on n'y met rien. Mais le lien réel, celui qui naît de la rencontre entre deux êtres qui se savent imparfaits, et qui acceptent de l'être devant l'autre.

La conscience de soi peut-elle engendrer un monde plus harmonieux ? Je continue d'y croire. Pas parce que ce serait simple. Mais parce que j'ai vu, bien des fois, ce que produit le moment où quelqu'un cesse de se battre contre lui-même pour se battre enfin avec la réalité.

C'est discret. C'est lent. Mais c'est réel. Et le réel, toujours, vaut mieux que le spectaculaire.

[1] Honneth, A. (1992). *Kampf um Anerkennung*. Suhrkamp. (Trad. française : *La Lutte pour la reconnaissance*. Cerf, 2000.)

PARTIE VI

Ce que la peur touche

Chapitre 16. Ce que le corps sait

Il y a une chose que l'on apprend rapidement dans la pratique, et que les livres disent rarement avec assez de clarté : la peur arrive dans le corps avant d'arriver dans la conscience.

Pas toujours de façon spectaculaire. Pas toujours avec les tremblements et la tachycardie que l'on associe à la peur intense. Souvent de façon beaucoup plus discrète. Un léger resserrement dans la poitrine. Une tension dans les épaules. Une lourdeur dans les jambes. Quelque chose qui se ferme, légèrement, avant que le mot ait été trouvé.

J'ai appris à écouter ces signaux. Pas seulement chez mes patients, mais en moi. L'attention portée à ce que le corps exprime m'a enseigné quelque chose que je n'aurais pas appris autrement : que le corps sait. Il sait souvent avant nous.

Bessel van der Kolk a donné une expression devenue célèbre à cette réalité : *le corps garde la trace*.^[1] Ce qu'il décrit dans le contexte du trauma vaut, à des degrés différents, pour toute expérience de peur intense. Le corps encode ce que l'esprit n'a pas encore intégré. Il le stocke dans les muscles, dans la posture, dans les réflexes. Et il le rejoue, longtemps après, dans des situations qui évoquent, même de façon infime, l'expérience originale.

C'est pourquoi deux personnes peuvent avoir vécu la même expérience et la raconter avec les mêmes mots, et pourtant être dans des états intérieurs radicalement différents. L'une a intégré ce qui s'est passé. L'autre le porte encore dans ses tensions musculaires, dans sa respiration raccourcie, dans cette vigilance permanente qui n'a pas de nom mais qui coûte de l'énergie à chaque instant.

Mais Van der Kolk décrit la trace. Antonio Damasio décrit le mécanisme. Et c'est ce mécanisme qui explique pourquoi le corps *sait* avant la conscience.

Dans *L'Erreur de Descartes*,[2] Damasio montre que les émotions ne sont pas des parasites de la raison. Elles en sont le substrat. Son concept de marqueurs somatiques désigne ces états corporels, accélération cardiaque, contraction abdominale, élévation de la température cutanée, légèreté ou alourdissement soudain, qui orientent les décisions avant que la conscience en ait été consultée. Le corps évalue. Il élimine des options, en favorise d'autres. Et il le fait en silence, en amont du langage.

La conséquence est radicale et souvent méconnue : les patients de Damasio présentant des lésions dans les régions cérébrales traitées de l'émotion, le cortex préfrontal ventromédial notamment, ne perdent pas l'intelligence. Ils perdent la capacité de décider. Capables de raisonner indéfiniment, ils ne parviennent plus à choisir. Parce que choisir exige de sentir. Parce que la décision n'est pas le produit du raisonnement, elle en est l'aboutissement *émotionnel*.

Ce que j'ai vécu ce soir de décembre prend une dimension nouvelle à la lumière de Damasio. La clarté sur mes filles n'est pas venue d'une réflexion. Elle est venue d'un marqueur somatique, une certitude physique, inscrite dans le corps bien avant d'être formulée, qui disait : *ceci a de la valeur*. Le corps a décidé avant que je le sache.

Le philosophe et phénoménologue Maurice Merleau-Ponty avait posé les fondements de cette compréhension bien avant que la neurobiologie ne la confirme.[3] Pour lui, le corps n'est pas un instrument que l'esprit utilise. Il est le lieu même de l'expérience. Nous ne *possédons* pas notre corps. Nous *sommes* notre corps. Et la peur, dans ce cadre, n'est pas d'abord une pensée ou une interprétation. C'est une façon d'être au monde, incarnée, pré-réflexive, immédiate.

Van der Kolk montre que la peur s'inscrit dans la chair. Damasio montre qu'elle informe la décision avant la raison. Merleau-Ponty montre que le corps n'est pas le réceptacle de l'expérience, il en est le premier langage. Ces trois perspectives convergent vers la même conclusion : écouter le corps, ce n'est pas se méfier de la raison. C'est la laisser accéder à ce qu'elle ne peut pas voir seule.

Il y a une pratique qui découle de tout cela, et que j'ai intégrée progressivement dans mon travail.

Quand quelqu'un entre dans le cabinet et s'assoit, je ne commence pas par écouter ce qu'il dit. Je commence par observer ce que son corps dit. La façon dont il occupe la chaise, ou dont il ne l'occupe pas. La tension dans la mâchoire. Le regard qui se fixe ou qui cherche. Ce n'est pas de la lecture corporelle au sens ésotérique du terme. C'est une attention. Une attention à ce que le corps exprime parce qu'il ne sait pas encore mentir aussi bien que la parole.

Et souvent, ce que le corps attend d'être dit, c'est précisément la peur. Celle qu'on n'a pas encore pu nommer, parce qu'on ne savait pas encore qu'elle était là.

Ce chapitre invite à une seule chose, et elle est simple en apparence : revenir au corps. Non pas comme objet à gérer, à entraîner, à optimiser. Mais comme premier lieu de la vérité.

Quand la peur arrive, avant de chercher à la comprendre, avant de l'analyser ou de la résoudre, il y a un geste plus élémentaire et plus juste : sentir où elle est dans le corps. Dans la gorge. Dans le ventre. Dans les mains qui se ferment.

Le corps ne ment pas. Il compresse, il contracte, il retient. Mais il garde aussi, fidèlement, tout ce que l'esprit n'a pas encore eu le courage de formuler. Apprendre à l'écouter, c'est apprendre à se faire confiance.

La peur arrive dans le corps avant d'arriver dans la conscience. Ce que le corps sait, il l'a toujours su. La question est de savoir si l'on est prêt à l'entendre.

[1] Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking. (Trad. française : *Le corps n'oublie rien*. Albin Michel, 2018.)

[2] Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam. (Trad. française : *L'Erreur de Descartes*. Odile Jacob, 1995.) Le concept de marqueurs somatiques est développé dans les chapitres 8 à 10.

[3] Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard. La notion de corps propre (Leib) est au cœur de sa philosophie : le corps n'est pas un objet parmi d'autres, mais le médium par lequel nous existons au monde.

PARTIE VII

Aux origines de la peur

Chapitre 19. Ce que l'enfance construit

Voyou était là avant le reste.

Avant les lectures, avant les formations, avant les années de pratique et les patients qui m'ont appris à lire la peur chez les autres. Il y avait cet enfant de six ans, dans une cour, devant un chien qui s'appelait Voyou. Et la peur, déjà, dans toute sa simplicité : un corps qui se contracte, une main qui hésite, un être qui veut avancer et qui reste.

Puis le rire de ma mère et de ma nourrice. Et la décision, prise en silence, de descendre quand même.

Je n'avais pas de mots pour ce qui se passait. Mais quelque chose s'est construit ce jour-là, sans que je le sache. Quelque chose qui n'existait pas avant, et qui a informé tout ce qui est venu après.

L'enfant naît dans un monde qu'il ne contrôle pas. Le pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott avait une formule pour décrire ce dont l'enfant a besoin : un environnement *suffisamment bon*.^[1] Pas parfait. Suffisamment bon.

Quand l'environnement n'est pas suffisamment bon, l'enfant développe ce que Winnicott appelle un *faux soi* : une enveloppe adaptée aux exigences de l'environnement qui protège le vrai soi en le cachant. Ce faux soi peut fonctionner très bien socialement. Mais il coûte quelque chose : la connexion avec ce qu'on est vraiment.

John Bowlby a montré que la façon dont l'enfant vit ses premières expériences de séparation détermine un style d'attachement qui persistera tout au long de la vie.^[2] L'enfant dont les besoins ont été répondus de manière suffisamment prévisible développe un attachement sécurisé : il peut explorer le monde avec confiance, parce qu'il sait qu'il peut revenir à une base sûre. La peur existe, mais elle est traversable.

Ce que je vois dans mon cabinet, souvent, ce sont des adultes qui vivent encore sous l'empire de réponses construites dans l'enfance. Boris Cyrulnik l'a montré avec une rigueur qui ne laisse pas de place au fatalisme : la résilience est possible, à tout âge, à condition de trouver les ressources nécessaires.[3]

Revenons à Voyou. Ce rire n'était probablement pas cruel. Il était distrait, tendre. Mais il a atteint l'enfant que j'étais à l'endroit où tout l'atteint : dans l'orgueil.

Et ce que l'enfant a fait de ce rire, c'est ce qui m'intéresse. Il aurait pu se replier. Il a fait autre chose : il est descendu dans la cour.

Ce que l'enfance construit, quand les conditions le permettent, c'est cette capacité-là. Non pas l'absence de peur. Mais le courage d'y répondre.

La peur se construit dans l'enfance avant d'avoir un nom. Ce qu'on en fait ensuite dépend de ce qu'on a appris à en faire. Et ce qu'on a appris, on peut toujours l'apprendre autrement.

[1] Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585-595.

[2] Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*, Vol. 1. Basic Books.

[3] Cyrulnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Odile Jacob.

Chapitre 20. La peur et la création

Ernest Becker, dont nous avons croisé la pensée dans la Partie III, affirme que les grandes constructions humaines, les civilisations, les religions, les œuvres d'art, sont fondamentalement des réponses à la terreur de la mort.[1] Ce que nous construisons, nous le construisons parce que nous allons mourir. La création est un acte de défi contre la finitude. Mettre quelque chose au monde, c'est affirmer : j'étais là. Quelque chose de moi a existé.

Ce que Becker appelle les *projets d'immortalité* sont précisément cela : des œuvres, des enfants, des idées, des actes, tout ce par quoi un être mortel tente de dépasser les limites de sa vie biologique. Et la peur, dans ce cadre, n'est pas un obstacle à la création. Elle en est le carburant originel.

J'ai écrit un roman. Ce livre existe. Ces deux faits ne sont pas des accidents de parcours. Ils sont des réponses à quelque chose : la conscience aigüe que les choses que je comprenais n'existaient que dans ma tête, et que ma tête ne durerait pas. Mettre ces choses en forme, les rendre transmissibles, c'était une façon de leur donner une chance de survivre à ce qui les avait produites.

Ce n'est pas de la vanité. C'est de la peur. La peur que ce qui a été compris au prix de beaucoup disparaisse avec celui qui l'a compris.

Cette peur-là, la peur créative, a une signature très reconnaissable. Elle n'est pas la peur de l'échec, même si elle lui ressemble. C'est quelque chose de plus fondamental : la peur de se montrer. De sortir de soi quelque chose qui vient de soi, et de le soumettre au regard du monde.

Il y a un moment, dans l'écriture d'un livre, où la page est encore blanche. Ce moment dure plus longtemps qu'on ne le croit. Ce n'est pas seulement le curseur qui clignote : c'est un état intérieur dans lequel quelque chose cherche une forme et ne la trouve pas encore. Et cette absence de forme génère une tension particulière, la même, en plus petit, que le silence qui précède un effondrement.

Steven Pressfield a donné un nom à la force qui s'oppose à la création : la Résistance.[2] Et ce qu'il a compris, c'est que la Résistance est proportionnelle à l'importance de ce qu'on veut créer. Plus le projet touche à quelque chose d'essentiel, plus la force qui s'y oppose est grande. Ce n'est pas un paradoxe. C'est la même logique que dans tout ce livre : la peur est à la mesure de ce qui compte.

Ce que Mihaly Csikszentmihalyi a étudié sous le nom de *flow*[3], cet état d'absorption totale où le soi cesse d'être un obstacle, n'arrive jamais sans qu'on ait d'abord tenu devant la résistance. Le flow est ce qui vient après la peur, quand on a choisi d'entrer quand même. Ce n'est pas l'absence de peur. C'est son dépassement actif.

J'ai vécu cela de nombreuses fois pendant l'écriture. Ces moments où quelque chose se met en place, où les personnages commencent à parler d'eux-mêmes. Ces moments n'arrivent qu'après avoir tenu devant la résistance. Jamais avant.

Et c'est ici que la peur créative rejoint la thèse centrale de ce livre dans ce qu'elle a de plus radical.

Créer, c'est se mettre en danger. C'est exposer quelque chose de soi à la possibilité de ne pas être reçu, compris, reconnu. Cette exposition, exactement comme la menace physique ou existentielle des autres chapitres, force l'émergence d'une conscience plus nette, plus précise, plus réelle. La page blanche produit du sujet. Elle oblige à se représenter soi-même dans ce qu'on veut dire, dans la distance entre ce qu'on est et ce qu'on essaie de mettre au monde.

Ce n'est pas une métaphore de la peur comme naissance. C'en est une illustration concrète et quotidienne.

Ce roman, cet essai, le cabinet, les formations : tout cela est né de la même peur apprivoisée. La peur de ne pas y arriver, transformée en raison d'essayer. La peur d'être jugé, transformée en courage de se montrer. La peur que ce qui a été compris disparaisse avec celui qui l'a compris, transformée en livre.

La page blanche n'est pas un obstacle. C'est la même invitation que celle de la cour devant Voyou. Ce qu'elle demande, c'est de traverser la peur assez longtemps pour lui laisser le temps de devenir quelque chose.

[1] Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. Free Press. (Trad. française : *Le Dénier de la mort*. L'Anti-mythes, 1973.)

[2] Pressfield, S. (2002). *The War of Art*. Black Irish Entertainment.

[3] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.

PARTIE VIII

Ce que la peur enseigne

Chapitre 21. Choisir l'instant

Je n'ai pas compris cela seul.

Ce sont mes patients qui me l'ont appris. Leurs questions étaient aussi les miennes. Ce qu'ils cherchaient à formuler, ce que la consultation les aidait à nommer, résonnait en moi d'une façon que je ne m'attendais pas. Ils m'ont rendu ce que je leur donnais, transformé.

C'est ainsi que cela s'est passé, progressivement, sans qu'il y ait eu un matin où je me suis levé différent. Plutôt une série de moments, de conversations, de silences partagés dans le cabinet, où quelque chose s'est déplacé dans ma manière de vivre le temps.

Ce que j'ai fini par comprendre, je ne l'aurais pas dit de cette façon au début. Mais aujourd'hui je peux le formuler clairement : le bonheur n'est pas un état. C'est un choix. Non pas le choix des événements. Mais le choix de comment on habite l'instant.

Ce que la peur fait, dans sa version chronique et non-examinée, c'est de nous déloger du présent. Elle vit dans le passé qu'elle rejoue et dans le futur qu'elle invente.

Ce que la peur apprivoisée produit, c'est le contraire. En cessant d'occuper tout l'espace, elle libère quelque chose. Un espace dans lequel l'instant peut être vraiment vécu. Non pas subi, non pas enduré, non pas attendu que cela passe. Vécu.

Et dans cet espace, quelque chose devient possible que j'appelle le choix de l'instant. Non pas choisir ce qui arrive. Mais choisir ce qu'on fait de ce qui arrive. Ce qu'on en retient. Ce qu'on décide d'ancrer comme souvenir ou comme sensation.

Il y a une phrase de Nietzsche que l'on cite souvent : *« Ce qui ne me tue pas me rend plus fort. **»*[1] Cette phrase est vraie. Mais elle est encore plus vraie, je crois, quand l'épreuve découle de nos propres choix plutôt que de la fatalité. Quand on a choisi d'affronter plutôt que d'éviter : la force qui en émerge n'est pas seulement la récompense d'une épreuve subie. Elle est le fruit d'une décision assumée.

Ce que j'ai vécu après ce jour de décembre en est la démonstration la plus personnelle que je puisse offrir. Non pas que la souffrance ait disparu. Non pas que les peurs se soient évanouies. Mais quelque chose dans le rapport à tout cela a changé. Je ne suis plus seulement traversé par ce qui arrive. Je choisis, de plus en plus, comment je le reçois.

Il y a un lien que je n'ai pas encore formulé explicitement, et qui est pourtant le cœur de tout ce que ce livre veut dire.

Si la peur génère la conscience, alors la conscience la plus intense, la plus nette, la plus réelle, est celle qui apparaît dans l'instant de la menace. C'est ce que j'ai vécu ce soir de décembre : une clarté que rien d'ordinaire n'aurait produite. Une présence à ce qui comptait vraiment, d'une intensité que les jours calmes n'atteignent pas.

La question qui suit naturellement est celle-ci : faut-il donc vivre sous la menace permanente pour être pleinement conscient ? La réponse est non. Et c'est précisément ce que « choisir l'instant » signifie dans sa version la plus profonde.

Choisir l'instant, ce n'est pas choisir les événements. C'est apporter à chaque moment la même qualité d'attention que la peur produit sous la contrainte. C'est habiter le présent avec la même intensité de présence que celle que la menace force à exister. C'est transformer l'état d'alerte en état de présence, sans avoir besoin du danger pour y accéder.

La trajectoire complète du livre peut donc se lire ainsi :

La peur produit la conscience.

La conscience, acceptée et travaillée, permet de choisir l'instant.

Choisir l'instant reproduit la qualité de conscience que la peur produisait sous la contrainte.

On n'a plus besoin de la peur comme déclencheur. On a appris, à force de traversées et d'observations, à habiter cet espace de conscience par choix plutôt que par nécessité. La peur a été l'école. L'instant présent est le diplôme.

Ce n'est pas une victoire sur la peur. La peur ne disparaît pas. Mais elle n'est plus nécessaire comme porte d'entrée vers la conscience. Elle reste disponible comme signal, comme information, comme rappel de ce qui compte. Elle a fait son travail. Elle a produit quelque chose que l'on peut maintenant habiter sans elle.

Voilà, peut-être, la définition la plus précise de ce que ce livre appelle maturité : non pas l'absence de peur, mais la capacité de produire, sans la peur, la même qualité de présence qu'elle forçait à exister.

Ce que je veux construire, au travers de tout cela ? Offrir une compréhension de soi pour un monde plus juste, plus conscient de lui-même. La conscience de soi peut-elle engendrer un monde plus harmonieux ? J'y crois.

Ce que mes patients m'ont appris, c'est que ce passage ne se fait pas par la volonté seule. Il se fait par la conscience. Et la conscience, comme tout ce livre le dit depuis le début, ne vient pas de la sécurité. Elle vient de l'ébranlement.

Aujourd'hui, je porte ces questions comme des boussoles. Non plus comme des fardeaux.

La peur est l'école de la conscience. L'instant présent en est la pratique quotidienne. Et choisir d'y revenir, encore et encore, est peut-être la forme la plus accomplie de ce que ce livre a appelé vivre sans fuir.

[1] Nietzsche, F. (1889). *Götzen-Dämmerung*. (Trad. française : *Le Crépuscule des idoles*. Gallimard, 1974.)

ÉPILOGUE

Vivre sans fuir

Je repense souvent à Voyou.

Non pas à la scène elle-même, que j'ai racontée au début de ce livre et qui n'a pas changé. Mais à ce que je comprends d'elle maintenant, depuis l'autre côté de tout ce chemin.

L'enfant qui est descendu dans la cour avait raison. La peur qu'il éprouvait devant ce chien était bien une illusion. Voyou n'était pas dangereux. Il attendait, simplement, que quelqu'un soit assez présent pour le voir tel qu'il était. Et quand l'enfant s'est approché, pas à pas, il a découvert quelque chose d'essentiel : que le monde est souvent plus accueillant que la peur ne le prétend.

Mais ce que l'enfant ne pouvait pas savoir encore, ce que seules les années ont appris, c'est que cette victoire sur la peur n'était pas la fin de l'histoire. C'en était le début.

Ce livre a traversé beaucoup de choses. Des scènes d'une vie, des idées de philosophes et de neuroscientifiques, des moments où la peur défaisait, d'autres où elle montrait, d'autres encore où elle construisait. Et enfin la thèse centrale : que la peur génère la conscience.

Je pense à mes filles. Je pense à ce soir de décembre où elles ont été, sans le savoir, la raison d'un geste. Je pense à mon grand-père, qui m'a appris sans me l'enseigner que la présence des êtres qui comptent est un trésor, pas une évidence.

Je pense à Voyou. À sa patience. À la façon dont il a attendu que je vienne, sans jamais venir à ma rencontre. Il savait quelque chose que j'ai mis des décennies à apprendre : que le chemin doit être fait par celui qui a peur.

Ce livre s'est écrit depuis un endroit stable. Non pas un endroit sans peur : je l'ai dit, la peur ne disparaît pas. Mais un endroit depuis lequel la peur est lisible, nommable, traversable.

Je suis de plus en plus conscient. De plus en plus confiant. Non pas parce que le monde est devenu plus simple, mais parce que j'ai appris à le lire différemment. À voir la peur derrière la critique et la colère. À entendre ce qu'elle dit plutôt que de la fuir. À la laisser faire son travail.

C'est cela, vivre sans fuir. Pas l'absence de peur. La présence à la peur.

Si ce livre a fait une chose utile, j'espère que c'est celle-ci : montrer que la peur n'est pas l'ennemie qu'on croit. Qu'elle est quelque chose de plus complexe et de plus fondamental : un signal, une information, un moteur.

Et si ce livre a fait une deuxième chose, j'espère que c'est d'avoir dit ceci : la peur n'est pas le mur qui nous sépare des autres. Elle est la brèche par laquelle nous pouvons les rejoindre. Celui qui a appris à lire sa propre peur peut lire celle de l'autre. Et dans cette lecture partagée, quelque chose qui ressemble à la rencontre devient possible.

La conscience de soi peut-elle engendrer un monde plus harmonieux ? Je continue d'y croire. Non pas parce que ce serait simple. Mais parce que l'alternative, vivre sans cette question, me semble plus pauvre que l'incertitude qu'elle porte.

Il avait fallu descendre dans la cour.

Il faut toujours descendre dans la cour. La peur y est. Voyou y est. Et ce qui nous attend de l'autre côté, on ne le sait jamais vraiment à l'avance.

Mais on y va quand même. Pas à pas. Avec ce qu'on est. Et c'est cela, et rien d'autre, qui nous apprend qui nous sommes.

*La peur comme naissance. Non pas comme épreuve que l'on surmonte pour devenir soi. Mais comme processus par lequel on **devient** soi.*

Glossaire

Termes clés de l'essai et sens dans lequel ils sont employés

Note liminaire. Ce glossaire ne se substitue pas aux définitions que les philosophes ou les neuroscientifiques cités dans cet essai ont données de ces mêmes termes. Il précise le sens spécifique dans lequel chaque notion est utilisée ici, et signale, le cas échéant, en quoi cet usage s'écarte ou s'appuie sur les définitions canoniques.

A

Angoisse

Distinguée de la peur en ceci qu'elle n'a pas d'objet identifiable. L'angoisse n'est pas la peur de quelque chose de précis, mais le vertige éprouvé face à la liberté elle-même et à l'absence de garanties extérieures. Dans cet essai, elle désigne l'expérience du sujet quand le monde familier s'effondre et qu'il se retrouve face à lui-même, sans filet. Sens proche de celui de Kierkegaard et de Heidegger, mais utilisé sans la dimension théologique du premier ni la lourdeur ontologique du second.

Voir aussi : Peur, Vertige de la liberté

Apprivoisement (de la peur)

Processus par lequel la peur cesse d'être une force de rétrécissement pour devenir un signal lisible. Il ne s'agit pas de supprimer la peur ni de la nier, mais d'apprendre à l'entendre pour ce qu'elle dit plutôt que de la fuir. L'apprivoisement est un apprentissage progressif, jamais achevé définitivement. Il ouvre sur la bienveillance envers soi et sur la reconnaissance de l'autre.

Voir aussi : Autocompassion, Choix de l'instant

Attachement (style d')

Modalité relationnelle fondamentale établie dans l'enfance en réponse à la qualité des soins reçus. Selon Bowlby et Ainsworth, il détermine en grande partie la façon dont l'adulte réagit à la menace, à la séparation et à la vulnérabilité. Dans cet essai, il sert à expliquer pourquoi la même peur peut produire de la conscience chez l'un et du chaos chez l'autre.

*Voir aussi : Peur, **Resilience*

Authenticité

Au sens de Heidegger : non pas une vertu morale, mais le fait d'assumer sa propre existence plutôt que de la laisser être définie par les attentes collectives. Vivre authentiquement, c'est répondre à la question que l'angoisse pose, sans en confier la réponse au « On ». Dans cet essai, l'authenticité n'est pas un état stable, mais une orientation constamment à reconquérir.

Voir aussi : On (le), Angoisse

Autocompassion

Bienveillance envers soi-même, et non complaisance ou déni. Au sens de Kristin Neff, l'autocompassion implique trois composantes : prise de conscience de la souffrance, reconnaît que la souffrance fait partie de l'expérience humaine partagée, et regard sans jugement sur soi-même. Dans cet essai, elle est présentée comme une conséquence mécanique de la peur apprivoisée, et non comme un idéal moral.

Voir aussi : Apprivoisement, Bienveillance

B

Bienveillance

Dans cet essai, ne désigne pas une disposition morale choisie mais un état qui émerge naturellement de la peur apprivoisée. Celui qui a appris à lire sa propre fragilité commence mécaniquement à percevoir la fragilité de l'autre. La bienveillance est ici une conséquence structurelle, pas une injonction.

Voir aussi : Autocompassion, Légitimité de l'autre

C

Cerveau prédictif

Modèle proposé par le neuroscientifique Anil Seth : le cerveau ne perçoit pas le monde tel qu'il est, mais construit en permanence des modèles prédictifs qu'il confronte aux données sensorielles. La conscience est, selon lui, une hallucination contrôlée. La peur s'inscrit dans ce mécanisme comme une prédiction d'ordre physiologique qui force le système à se mettre à jour.

Voir aussi : Conscience, Marqueurs somatiques

Choix de l'instant

Notion centrale de la huitième partie. Désigne la capacité, développée progressivement après avoir traversé la peur, de décider comment on habite le moment présent. Non pas choisir les événements, mais choisir ce qu'on fait de ce qui arrive. Ce choix reproduit, par décision plutôt que par contrainte, la qualité de conscience que la peur produisait sous la menace.

Voir aussi : Apprivoisement, Conscience

Conatus

Terme de Spinoza (Éthique, 1677) désignant l'effort fondamental de tout être à persévérer dans son être. Dans cet essai, il représente le principal contre-argument à la thèse centrale : si le désir d'exister est premier, la peur n'est que son révélateur, pas son moteur. La réponse proposée est que le conatus peut exister sans conscience réflexive, et que la peur est précisément ce qui force cette conscience à émerger.

Voir aussi : Peur, Conscience réflexive

Conscience

Employé au sens de conscience réflexive : la capacité de se représenter soi-même dans le temps, de se voir du dehors, de se choisir. Distinguée de la simple réactivité biologique ou de la conscience immédiate. La thèse de cet essai est que cette conscience réflexive est une réponse à la menace, pas un donné naturel préexistant.

Voir aussi : Conscience réflexive, Peur

Conscience réflexive

Niveau supérieur de la conscience : non plus simplement percevoir ou réagir, mais se représenter soi-même comme objet de connaissance, anticiper, délibérer, se choisir. C'est ce niveau que cet essai soutient être produit par la menace existentielle. Au sens de LeDoux, elle correspond au traitement cognitif supérieur qui fait suite au déclenchement des circuits de survie sous-corticaux.

Voir aussi : Conscience, Peur génératrice

Construction (de l'identité)

L'identité n'est pas, dans cet essai, une donnée stable mais une fiction narrative construite progressivement pour donner cohérence à l'expérience. Cette construction est provisoire, fragile, tenue par des habitudes et des certitudes non examinées. La peur, en la défaisant, révèle qu'elle était une construction et ouvre la possibilité d'en bâtir une plus juste.

Voir aussi : Effondrement, Identité narrative

Croissance post-traumatique

Concept de Tedeschi et Calhoun désignant le fait que certaines personnes, après une épreuve majeure, accèdent à un niveau de conscience et de maturité qu'elles n'auraient vraisemblablement pas atteint sans la crise. Distinct de la résilience au sens strict : la croissance post-traumatique n'est pas un retour à l'état antérieur, mais une transformation.

Voir aussi : Résilience, Peur qui construit

E

Effondrement

Premier mouvement de la trajectoire décrite dans cet essai. Désigne non pas une catastrophe, mais le moment où les certitudes identitaires s'effondrent sous la pression de la menace. L'effondrement n'est pas traité comme un accident, mais comme le point de départ nécessaire : on ne peut comprendre ce que la peur produit si l'on n'a pas d'abord compris ce qu'elle détruit.

Voir aussi : Construction, Peur qui défait

Édifices symboliques

Au sens de Becker : les constructions culturelles, religieuses, artistiques et institutionnelles par lesquelles l'humanité répond à la terreur de la finitude. Dans cet essai, ce concept est étendu aux constructions individuelles : le moi lui-même est un édifice symbolique, une réponse provisoire à la peur de ne pas exister.

Voir aussi : Peur qui construit, Finitude

F

Finitude

Caractère limité de l'existence humaine : mortalité, temporalité, vulnérabilité. Dans cet essai, la finitude n'est pas une condition à surmonter mais la source de toute valeur : c'est parce que les choses peuvent se perdre qu'elles ont de l'importance. La peur en est le signal principal.

Voir aussi : Peur, Édifices symboliques

Flow (ou état de flow)

Concept de Csikszentmihalyi désignant un état d'absorption totale dans une activité créatrice, dans lequel le soi cesse d'être un obstacle. Dans cet essai, il est présenté comme un état qui survient après la résistance, pas à sa place. La peur créative ne disparaît pas pour que le flow commence : elle est traversée.

Voir aussi : Peur et création, Résistance

Faux soi

Concept de Winnicott désignant l'enveloppe adaptée aux exigences de l'environnement, qui se développe chez l'enfant quand l'environnement n'est pas suffisamment bon. Le faux soi protège le vrai soi en le cachant. Dans cet essai, il illustre comment la peur non-examinée peut produire une identité qui n'appartient pas vraiment à celui qui la porte.

Voir aussi : Construction, Peur qui défait

H

Heuristique de la peur

Concept de Hans Jonas (« Le Principe Responsabilité », 1979) : la peur, orientée vers les dangers futurs, devient une boussole éthique. Chez Jonas, cette heuristique est collective et prospective. Dans cet essai, une distinction est opérée : Jonas décrit la peur comme savoir collectif orienté vers l'avenir; cet essai la décrit aussi comme savoir individuel orienté vers soi. Les deux niveaux sont compatibles.

Voir aussi : Peur génératrice, Conscience

I

Identité narrative

Concept de Ricœur : nous sommes l'histoire que nous nous racontons sur nous-mêmes. L'identité n'est pas une substance, mais un récit qui intègre épreuves, succès, relations et défaites en une cohérence provisoire. La peur intense interrompt ce récit et impose un seul état : « je suis en danger ». L'identité narrative s'effondre dans un présent sans épaisseur.

Voir aussi : Construction, Effondrement

L

Légitimité de l'autre

Reconnaissance que l'autre est, dans sa structure profonde, construit autour de la même fragilité. Pas une injonction morale (« tu dois respecter l'autre ») mais une observation structurelle : si la peur est universelle et si elle génère la conscience chez tout sujet, alors l'autre est, fondamentalement, semblable. Au sens de Honneth, cette reconnaissance est réciproque et nécessaire : je ne peux être reconnu que si je reconnais.

Voir aussi : Bienveillance, Autocompassion

M

Mauvaise foi

Au sens de Sartre : le mensonge que l'on se fait à soi-même, dans lequel on est à la fois celui qui trompe et celui qui est trompé. Dans cet essai, elle est surtout présentée sous la forme de la dissolution dans le regard de l'autre : se définir par ce que l'autre attend plutôt que par ce qu'on choisit, pour échapper à l'angoisse de la liberté.

Voir aussi : On (le), Authenticité

Marqueurs somatiques

Concept de Damasio (« L'Erreur de Descartes », 1994) : états corporels qui orientent les décisions avant que la conscience les ait traitées. Accélération cardiaque, tension musculaire, sensation d'ouverture ou de fermeture : autant de signaux que le corps enregistre et utilise pour éliminer ou favoriser des options. Dans cet essai, ils permettent de comprendre pourquoi le corps sait avant la conscience.

Voir aussi : Ce que le corps sait, Conscience

Moteur (vs révélateur)

Distinction centrale de cet essai. Un révélateur montre ce qui était déjà là. Un moteur produit ce qui n'existait pas. La thèse soutenue ici est que la peur est un moteur de la conscience réflexive, pas seulement son révélateur : sans la menace, il n'y aurait pas de conscience en attente de se révéler. Il y aurait simplement moins de conscience.

Voir aussi : Peur génératrice, Conscience réflexive

O

On (le)

Au sens de Heidegger : l'existence non examinée dans laquelle l'individu se dissout dans le collectif anonyme. On pense ce que tout le monde pense, on vit comme tout le monde vit, sans se poser la question de ce que l'on choisit vraiment. Dans cet essai, le « On » est l'état que l'angoisse dérange et que la peur peut arracher.

Voir aussi : Authenticité, Angoisse

P

Peur

Dans cet essai, le terme est employé dans son sens le plus large, englobant la peur avec objet (la crainte d'un danger identifié), l'angoisse (sans objet), et la peur existentielle (liée à la finitude et à la perte). Ces nuances sont signalées dans le texte quand elles importent. La définition de travail est : tout état psychique et physiologique produit par la perception d'une menace sur quelque chose qui a de la valeur.

Voir aussi : Angoisse, Peur génératrice

Peur algorithmique (ou synthétique)

Peur produite par les environnements numériques et les algorithmes d'amplification émotionnelle. Distinguée dans cet essai de la peur organique en ce qu'elle ne permet aucune résolution : elle maintient l'amygdale en état d'alerte permanent sans offrir la possibilité d'une réponse. Elle ne génère pas de conscience : elle paralyse.

Voir aussi : Peur, Prolétarisation psychique

Peur génératrice

Nom donné dans cet essai au quatrième mouvement de la peur : après avoir défait, montré et construit, la peur génère la conscience. C'est le cœur de la thèse : la peur n'est pas un obstacle à la conscience mais sa condition nécessaire.

Voir aussi : Conscience réflexive, Moteur

Peur organique

Peur en réponse à une menace réelle, qui exige une réponse et qui, une fois répondue, peut se dissoudre ou se transformer. Opposée dans cet essai à la peur algorithmique, qui n'offre pas de résolution. La peur organique est le matériau de la conscience : elle forge l'individu précisément parce qu'elle exige une réponse.

Voir aussi : Peur algorithmique, Peur génératrice

Prolétarisation psychique

Concept de Bernard Stiegler : processus par lequel les individus perdent progressivement leur capacité à former leur propre expérience du monde, parce que des systèmes extérieurs (techniques, médiatiques) prennent en charge cette fonction à leur place. Dans cet essai, il sert à décrire comment la peur collective peut être subtilisée : les gens ont peur de ce que le collectif leur dit d'avoir peur.

Voir aussi : Peur algorithmique, Peur collective

R

Résilience

Au sens de Cyrulnik : non pas le rebond de celui qui n'a pas vraiment été touché, mais la transformation de celui qui a été touché profondément et qui a trouvé non pas à guérir la blessure, mais à lui donner un sens qui la dépasse. Dans cet essai, elle est distinguée de la simple adaptation : la résilience n'efface pas, elle intègre.

Voir aussi : Croissance post-traumatique, Apprivoisement

Résistance (la)

Au sens de Pressfield : force intérieure qui s'oppose à tout acte créateur ou de transformation personnelle. Elle prend les formes de la procrastination, du perfectionnisme, du sentiment de ne pas être prêt. Dans cet essai, elle est présentée comme proportionnelle à l'importance de ce qu'on veut créer : plus le projet est essentiel, plus la résistance est forte.

Voir aussi : Peur et création, Flow

S

Sentiment d'efficacité personnelle

Concept de Bandura : la conviction qu'on a d'être capable d'accomplir une tâche donnée. Distinct de la compétence réelle : on peut être très compétent et avoir un faible sentiment d'efficacité. Ce sentiment, attaqué par la peur quand elle s'installe au niveau identitaire, détermine souvent davantage le comportement que la compétence elle-même.

Voir aussi : Construction, Effondrement

T

Terror Management Theory (TMT)

Théorie psychologique de Greenberg, Pyszczynski et Solomon inspirée de Becker : face au rappel de leur propre mortalité, les individus renforcent leur appartenance à des groupes et des croyances culturelles pour atténuer la terreur existentielle. Dans cet essai, la TMT sert à décrire comment la peur collective de la mort produit des comportements d'affiliation et de rejet de l'autre.

Voir aussi : Édifices symboliques, Finitude

Trace (corporelle)

Au sens de Van der Kolk : le corps garde mémoire des expériences de peur intense, notamment traumatiques, dans ses tensions musculaires, ses postures, ses réflexes. Cette mémoire est pré-verbale et non consciente. Dans cet essai, la trace corporelle est le premier lieu où la peur existe, avant même d'être reconnue comme telle.

Voir aussi : Ce que le corps sait, Marqueurs somatiques

V

Vertige de la liberté

Expression de Kierkegaard dans « Le Concept de l'angoisse » : le saisissement éprouvé face à l'infinité des possibles et à l'absence de garanties. On ne peut éprouver le vertige que si on est au bord. Et on n'est au bord que si on est libre. Dans cet essai, cette formule est utilisée pour montrer que l'angoisse n'est pas un dysfonctionnement mais une preuve de vitalité.

Voir aussi : Angoisse, Authenticité

Vulnérabilité

Condition fondamentale du sujet dans cet essai : non pas une faiblesse à surmonter, mais la structure même qui rend la conscience possible. C'est parce qu'on peut perdre quelque chose que ce quelque chose a de la valeur. La vulnérabilité est le sol sur lequel pousse la conscience.

Voir aussi : Peur, Finitude, Légitimité de l'autre

Les références complètes des auteurs cités dans ce glossaire figurent dans les notes de bas de page de chaque chapitre.

Les auteurs cités

Qui ils sont, ce qu'ils ont dit, et pourquoi cet essai les convoque

Ce répertoire présente les penseurs dont les travaux sont directement mobilisés dans cet essai. Pour chacun, une présentation brève, l'idée centrale retenue ici, et la façon dont elle s'articule à la thèse de l'ouvrage. Les ouvrages cités figurent en note dans le texte.

A

Ainsworth, Mary** (1913–1999)

Psychologue du développement, États-Unis

Collaboratrice de Bowlby, elle a développé la « Situation étrangère », protocole expérimental qui a permis d'identifier trois styles d'attachement initiaux : sécure, anxieux-ambivalent et évitant. Ses travaux ont donné une base empirique à la théorie de l'attachement.

Dans cet essai. Confirmé que la façon dont l'enfant vit la peur de la séparation détermine durablement sa relation à la menace. Mobilisée avec Bowlby pour expliquer pourquoi la même peur produit des effets radicalement différents selon les individus.

*Oeuvres **clés citées** : **Patterns of Attachment**** (1978)*

André, Christophe** (né en 1956)

Psychiatre et psychothérapeute, France

Spécialiste français des thérapies cognitives et de la pleine conscience, il a contribué à populariser des approches thérapeutiques fondées sur la bienveillance envers soi et la gestion des émotions. Auteur prolifique sur la confiance en soi, les émotions et le bonheur.

Dans cet essai. Présence dans la chapitre d'ouverture et dans le prologue comme jalon de la littérature française accessible sur l'émotion. Sa capacité à articuler rigueur clinique et accessibilité représente l'un des modèles du genre que cet essai cherche à rejoindre.

*Oeuvres** clés citées : *Les états d'âme* (2009), *Imparfaits, libres et heureux* (2006)*

B

Bandura, Albert** (1925–2021)

Psychologue, Canada / États-Unis

Théoricien de l'apprentissage social, il a développé le concept d'auto-efficacité (self-efficacy) : la conviction qu'on a d'être capable d'accomplir une tâche donnée. Ses recherches montrent que ce sentiment détermine souvent le comportement plus que la compétence réelle.

Dans cet essai. Introduit dans le Chapitre 1 pour expliquer pourquoi la peur, quand elle s'installe au niveau identitaire, attaque la conviction d'être capable. L'enseignante de la scène d'ouverture réagit non pas à un manque réel de compétences, mais à l'ébranlement de son sentiment d'efficacité personnelle.

Oeuvres **clés citées** : *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (1997)

Barrett, Lisa Feldman** (née en 1963)

Neuroscientifique et psychologue, États-Unis

Auteure de la théorie des émotions construites : les émotions ne sont pas des réactions automatiques inscrites dans le cerveau, mais des constructions actives fondées sur l'expérience passée et le contexte. Le cerveau prédit constamment et « fabrique » les émotions en temps réel.

Dans cet essai. Rejoint Seth et Damasio dans la perspective constructiviste du cerveau. Sa contribution éclaire le fait que la peur n'est pas un programme fixé mais une construction qui peut évoluer avec l'expérience et la conscience de soi.

*Oeuvres **clés citées** : **How Emotions** Are Made (2017)***

Becker, Ernest (1924–1974)**

Anthropologue et philosophe, États-Unis

Dans « The Denial of Death » (Prix Pulitzer 1974), il soutient que la terreur de la mort est le moteur fondamental de la culture humaine. Les religions, les civilisations, les idéologies et les œuvres d'art sont des « projets d'immortalité » : des façons de dépasser symboliquement la finitude.

Dans cet essai. Central dans les Parties III et VII. Ses édifices symboliques permettent de comprendre pourquoi la peur de la mort est constructrice à l'échelle collective. Reprendé dans le Chapitre 20 pour relier la création littéraire et artistique à la terreur de la finitude.

*Oeuvres **clés citées** : **** The Denial of Death (1973)***

Bowlby, John (1907–1990)**

Psychiatre et psychanalyste, Royaume-Uni

Fondateur de la théorie de l'attachement. Il a montré que le lien affectif entre l'enfant et ses figures de soin n'est pas une dépendance secondaire, mais un système biologique premier. La qualité de cet attachement détermine le style relationnel et la réponse à la menace tout au long de la vie.

Dans cet essai. Mobilisé dans le Chapitre 19 sur l'enfance pour montrer comment la peur se construit très tôt, avant le langage, et comment le style d'attachement développé dans l'enfance détermine en partie pourquoi la même peur produit de la conscience chez certains et du chaos chez d'autres.

*Oeuvres **clés citées** : Attachment and Loss** (3 vol., 1969–1980)*

Brown, Brené** (née en 1965)

Chercheuse et conférencière, États-Unis

Ses recherches sur la vulnérabilité, la honte et le courage ont montré que la capacité d'être vulnérable est une condition du lien authentique. Elle distingue la honte (« je suis mauvais ») de la culpabilité (« j'ai fait quelque chose de mauvais ») et montre que la première est destructrice quand la seconde peut être constructrice.

Dans cet essai. Présente dans le Chapitre 18 sur la peur et l'amour. Sa thèse que la vulnérabilité partagée est le fondement du lien réel résonne directement avec la progression de cet essai : la peur apprivoisée ouvre vers l'autre précisément parce qu'elle révèle une fragilité commune.

*Oeuvres **clés citées** : Daring Greatly** (2012)*

Buber, Martin** (1878–1965)

Philosophe, Autriche / Israël

Philosophe du dialogue, il distingue la relation « Je–Tu », relation authentique dans laquelle l'autre est reconnu dans sa singularité, de la relation « Je–Cela », dans laquelle l'autre est traité comme un objet ou un moyen. L'authenticité de l'existence passe, pour lui, par la qualité de cette rencontre.

Dans cet essai. Convoqué dans la Partie V pour fonder philosophiquement la reconnaissance de l'autre. La progression de l'essai (peur individuelle vers bienveillance vers reconnaissance) trouve chez Buber une base relationnelle : la conscience de soi s'accomplit dans la rencontre.

*Oeuvres** clés citées : Je et Tu (1923)*

C

Csikszentmihalyi, Mihaly (1934–2021)

Psychologue, Hongrie / États-Unis

Il a théorisé l'état de « flow » : absorption totale dans une activité où le soi cesse d'être un obstacle. Le flow survient quand le niveau de défi égale exactement le niveau de compétence. Il est associé à une qualité d'expérience optimale.

Dans cet essai. Mobilisé dans le Chapitre 20 sur la création. La thèse proposée complète la sienne : le flow ne vient pas sans peur préalable. Il arrive après la Résistance, quand on a choisi d'entrer dans l'activité malgré elle.

*Oeuvres **clés citées** : Flow: **The Psychology of Optimal Experience**** (1990)*

Cyrułnik, Boris** (né en 1937)

Neurologue, psychiatre et éthologue, France

Pionnier du concept de résilience en France. Rescapé de la Shoah, il a montré comment des individus peuvent se reconstruire après des traumatismes majeurs, non pas en niant la blessure, mais en lui donnant un sens qui la dépasse. La résilience n'est pas, pour lui, un trait de caractère inné mais un processus favorisé par les rencontres et les ressources symboliques.

Dans cet essai. Présent dans plusieurs chapitres. Utilisé notamment pour nuancer la thèse : si la peur ne génère pas automatiquement la conscience chez tout le monde, la résilience est possible à tout âge. Cyrułnik répond à la question « pourquoi moi et pas l'autre ».

*Oeuvres** clés citées : Un merveilleux malheur (1999), Les vilains petits canards (2001)*

D

Damasio, Antonio** (né en 1944)

Neurologue et neuroscientifique, Portugal / États-Unis

Il a réfuté le dualisme cartésien corps / esprit en montrant que les émotions sont indispensables à la prise de décision rationnelle. Son concept de marqueurs somatiques désigne les états corporels qui pré-sélectionnent les options possibles avant que la conscience intervienne. Des patients avec des lésions dans les zones émotionnelles du cerveau perdent la capacité de décider, même en conservant leur intelligence.

Dans cet essai. Chaînon manquant entre LeDoux et Seth. Dans le Chapitre 11 et le Chapitre 16, il permet de comprendre pourquoi le corps « sait » avant la conscience : les marqueurs somatiques de la peur orientent la décision avant qu'elle soit pensée. La scène de décembre y est relué à sa lumière.

*Oeuvres** clés citées : L'Erreur de Descartes (1994), Le sentiment même de soi (1999)*

F

Frankl, Viktor (1905–1997)

Psychiatre et neurologue, Autriche

Fondateur de la logothérapie, il a survécu à plusieurs camps de concentration nazis. Il en a tiré une conviction centrale : même dans les conditions les plus extrêmes, l'être humain conserve la liberté de choisir son attitude face à ce qui lui arrive. Cette liberté réside dans l'espace entre le stimulus et la réponse.

Dans cet essai. Présent du Prologue à l'Épilogue. Sa formule sur l'espace entre stimulus et réponse fonde la possibilité du choix même sous la contrainte de la peur. Il est également le contre-exemple à l'objection des traditions contemplatives : sa conscience ne transcende pas la peur, elle la traverse et la dépasse par le sens.

*Oeuvres** clés citées : Découvrir un sens à sa vie (1959)*

Freud, Sigmund** (1856–1939)

Neurologue et fondateur de la psychanalyse, Autriche

Il a posé les fondements de la compréhension moderne de l'inconscient et de la peur. Distinguant peur (avec objet), anxiété (signal d'alarme du moi) et angoisse (sans objet), il a montré que la peur joue un rôle structurant dans le développement psychique, notamment à travers les mécanismes de défense.

Dans cet essai. Présence implicite dans l'ensemble de l'essai, comme arrière-plan de la pensée psychologique contemporaine. La distinction freudienne entre peur et angoisse informe celle de Kierkegaard retenue dans le Chapitre 12.

*Oeuvres** clés citées : Inhibition, symptôme et angoisse (1926)*

G

Goffman, Erving** (1922–1982)

Sociologue, Canada

Il a décrit la vie sociale comme une mise en scène permanente de soi. Dans ses travaux sur la « présentation de soi en situation quotidienne », il montre que nous gérons en permanence l'impression que nous produisons sur autrui. Cette gestion implique un coût intérieur considérable, lié à la peur du jugement.

Dans cet essai. Cité dans le Chapitre 2 pour étayer l'idée que la peur du regard social n'est pas superficielle mais structurellement inscrite dans toute interaction. Le coût de la mise en scène de soi est un épuisement psychique que la peur alimente en permanence.

*Oeuvres** clés citées : *La mise en scène de la vie quotidienne* (1959)*

Greenberg, Jeff / Pyszczynski, Tom / Solomon, Sheldon

Psychologues, États-Unis

Développeurs de la Terror Management Theory (TMT), fondée sur les travaux de Becker. Leurs expériences ont montré que le rappel de la mortalité (mortality salience) active des comportements de défense culturelle : renforcement de l'appartenance au groupe, rejet de l'autre. La peur de la mort structure ainsi les comportements sociaux et politiques.

Dans cet essai. Mobilisés dans le Chapitre 10 sur la peur collective pour montrer comment les mécanismes identifiés expérimentalement à l'échelle individuelle se jouent à l'échelle sociale et politique.

*Oeuvres clés citées :** *The Causes and Consequences of a Need for Self-Esteem* (1986)*

H

Heidegger, Martin** (1889–1976)

Philosophe, Allemagne

Être et Temps (1927) est l'une des œuvres les plus influentes du XXe siècle. Il y analyse l'existence humaine (le Dasein) comme fondamentalement temporelle et orientée vers la mort. L'angoisse, dans ce cadre, est la disposition affective fondamentale qui arrache l'individu à l'anonymat du « On » pour le confronter à lui-même.

Dans cet essai. Présent dans les Chapitres 3, 12 et 13. L'essai l'utilise pour sa description de l'angoisse comme révélatrice, mais va plus loin que lui : là où Heidegger voit la peur comme révélatrice de l'authenticité possible, cet essai soutient qu'elle est productrice de conscience. Les pages sombres de Heidegger (la déréliction, l'être-vers-la-mort comme vertige sans résolution) sont intégrées plutôt qu'évitées.

*Oeuvres** clés citées : Être et Temps (1927), Apports à la philosophie (1936–1938)*

Honneth, Axel** (né en 1949)

Philosophe et théoricien social, Allemagne

Héritier de l'École de Francfort, il a développé une théorie de la reconnaissance : les individus cherchent fondamentalement à être reconnus dans leur dignité et leur singularité. Cette lutte pour la reconnaissance est, selon lui, le moteur de l'histoire sociale.

Dans cet essai. Mobilisé dans le Chapitre 15 sur la légitimité de l'autre. La reconnaissance y est présentée non plus comme un idéal à atteindre mais comme une conséquence structurelle de la peur apprivoisée : celui qui a appris à se reconnaître lui-même comme fragile commence naturellement à reconnaître la fragilité de l'autre.

*Oeuvres** clés citées : La Lutte pour la reconnaissance (1992)*

J

Jonas, Hans** (1903–1993)

Philosophe, Allemagne / États-Unis

Élève de Heidegger et Husserl, il est connu pour « Le Principe Responsabilité » (1979) où il développe une éthique pour la civilisation technologique. Son concept d'heuristique de la peur : la peur anticipée des catastrophes futures doit servir de boussole morale. Pour lui, « la peur est un savoir ».

Dans cet essai. Penseur dont la proximité avec la thèse est la plus grande, et le moins cité dans ce registre. La distinction est néanmoins essentielle : Jonas pense la peur comme boussole collective et prospective. Cet essai pense la peur comme savoir individuel et rétrospectif. Les deux niveaux sont compatibles, et Jonas aurait mérité d’entrer dans le corps du texte.

*Oeuvres** clés citées : Le Principe Responsabilité (1979), Le phénomène de la vie (1966)*

K

Kierkegaard, Søren** (1813–1855)

Philosophe et théologien, Danemark

Précurseur de l’existentialisme, il a posé l’angoisse comme vertige de la liberté : non pas la peur de quelque chose, mais le saisissement face à l’infinité des possibles. L’angoisse révèle la liberté parce qu’elle n’émerge que quand on est au bord du choix.

Dans cet essai. Premier jalon philosophique de la Partie IV. Sa distinction angoisse / peur structure le Chapitre 12. Son vertige de la liberté est repris comme complément philosophique à la démonstration neurobiologique : LeDoux décrit le mécanisme, Kierkegaard en décrit la signification existentielle.

*Oeuvres** clés citées : Le Concept de l’angoisse (1844)*

Kristin Neff** (née en 1966)

Psychologue, États-Unis

Pionnière de la recherche sur l’autocompassion, elle a montré que la bienveillance envers soi-même n’est pas de la faiblesse ni de la complaisance, mais un état qui libère les ressources cognitives et affectives. Elle distingue trois composantes : conscience de la souffrance, humanité partagée, regard sans jugement.

Dans cet essai. Mobilisée dans le Chapitre 14 sur l’acceptation de soi. Sa thèse sert à montrer que la bienveillance envers soi n’est pas un idéal moral mais une conséquence mécanique de la peur apprivoisée : l’énergie libérée par l’arrêt de la résistance intérieure devient disponible pour autre chose.

*Oeuvres** clés citées : Self-Compassion (2011)*

L

LeDoux, Joseph (né en 1949)

Neuroscientifique, États-Unis

Spécialiste des bases neurobiologiques de la peur et de l'émotion, il a identifié le rôle central de l'amygdale dans le traitement de la menace. Il distingue deux niveaux : les réponses de survie automatiques (circuits sous-corticaux) et le sentiment conscient de la peur (traitement cortical supérieur). La conscience n'est pas la peur : elle est ce qui traite la peur.

Dans cet essai. Pilier neurobiologique de la Partie IV. Sa distinction entre circuits de survie et conscience éclaire comment la peur peut produire de la conscience réflexive : elle force le système à monter d'un niveau de traitement. Utilisé aussi dans le Chapitre 1 et le Chapitre 17.

*Oeuvres clés citées : **The Emotional Brain (1996)**, **Anxious (2015)**, **As soon as there was life, there was** danger (2022)***

M

Merleau-Ponty, Maurice** (1908–1961)

Philosophe phénoménologue, France

Il a développé une philosophie du corps propre : le corps n'est pas un instrument que l'esprit utilise, mais le lieu même de l'expérience. Nous ne possédons pas notre corps : nous sommes notre corps. La perception, l'émotion et la conscience sont d'abord corporelles.

Dans cet essai. Fondement philosophique du Chapitre 16. Il articule Van der Kolk (trace corporelle) et Damasio (marqueurs somatiques) dans un cadre phénoménologique : ce que le corps sait n'est pas une donnée brute à interpréter, c'est déjà une forme d'expérience consciente.

*Oeuvres** clés citées : Phénoménologie de la perception (1945)*

N

Nietzsche, Friedrich** (1844–1900)

Philosophe, Allemagne

Il a opéré un renversement radical de la métaphysique en posant la vie et la puissance comme valeurs premières, contre le nihilisme des valeurs décadentes. Sa formule « Ce qui ne me tue pas me rend plus fort » est la formulation la plus connue de l'idée que l'épreuve est génératrice.

Dans cet essai. Cité dans le Chapitre 21 sur le choix de l'instant. L'essai propose une nuance : sa formule est encore plus vraie quand l'épreuve découle de nos propres choix plutôt que de la fatalité. Ce qui ne me tue pas me rend plus fort, à condition que j'aie choisi d'affronter.

*Oeuvres** clés citées : Le Crépuscule des idoles (1889)*

P

Papadamianos, Babis (contemporain)

Anthropologue cognitif, Grèce

Ses travaux en anthropologie cognitive postulent que la peur a agi comme catalyseur critique pour l'émergence de la conscience de soi sur le plan évolutif. Face à des menaces complexes, les organismes ont développé la capacité de se projeter dans le temps et de se représenter eux-mêmes dans une situation future. C'est cette angoisse anticipatoire qui a ouvert l'espace mental de la conscience réflexive.

Dans cet essai. Première référence du Chapitre 11, il fournit l'argument évolutif central : la conscience réflexive n'est pas un donné naturel, mais une réponse adaptative à la complexité des menaces. Sans pression du danger, pas d'émergence de la représentation de soi.

*Oeuvres **clés citées** :** Fear as a Catalyst for the Emergence of Self-Awareness (2025)*

Pressfield, Steven (né en 1943)

Écrivain, États-Unis

Dans « The War of Art », il décrit la Résistance comme la force intérieure qui s'oppose à tout acte créateur ou de transformation personnelle. La Résistance se manifeste sous les formes de la procrastination, du perfectionnisme, de l'auto-sabotage. Elle est, selon lui, proportionnelle à l'importance de ce qu'on veut créer.

Dans cet essai. Mobilisé dans le Chapitre 20 sur la peur et la création. Sa Résistance est identifiée comme une forme spécifique de la peur créative : la peur de se montrer. Le fait qu'elle soit proportionnelle à l'importance du projet rejoint la logique générale de l'essai.

*Oeuvres **clés citées** : ** The War of Art (2002)*

R

Ricœur, Paul** (1913–2005)

Philosophe, France

Philosophe du langage, de la narrative et de l'identité, il a développé le concept d'identité narrative : nous sommes l'histoire que nous nous racontons sur nous-mêmes, une histoire qui intègre la temporalité, les épreuves et les relations. Il a également travaillé sur la mémoire, l'oubli et la mise en intrigue du temps.

Dans cet essai. Présent dans le Chapitre 1 (identité narrative perturbée par la peur) et le Chapitre 17 (la peur et le temps). Sa mise en intrigue (muthos) sert à éclairer comment la peur désorganise le rapport au temps en fixant le sujet dans un présent sans épaisseur.

*Oeuvres** clés citées : Soi-même comme un autre (1990), Temps et récit (1983)*

Rogers, Carl** (1902–1987)

Psychologue humaniste, États-Unis

Fondateur de la psychologie humaniste et de l'approche centrée sur la personne. Il a montré que la croissance psychologique se produit dans un environnement de regard positif inconditionnel, d'empathie et d'authenticité. Le thérapeute, dans son modèle, ne prescrit pas : il crée les conditions dans lesquelles le sujet peut se découvrir.

Dans cet essai. Arrière-plan de la pratique clinique décrite dans les Chapitres 4 et 9. La posture d'écoute sans jugement est celle qui permet à la peur non-nommée d'accéder à la conscience.

*Oeuvres** clés citées : Le Développement de la personne (1961)*

S

Sartre, Jean-Paul** (1905–1980)

Philosophe et écrivain, France

Figure centrale de l'existentialisme français. Sa formule « L'existence précède l'essence » pose que l'être humain se définit par ses choix, pas par une nature prédonnée. Il a théorisé la mauvaise foi (le mensonge qu'on se fait à soi-même) et la condamnation à la liberté.

Dans cet essai. Présent dans les Chapitres 5 et 12. La mauvaise foi sert à décrire la stratégie par laquelle la peur de l'autre se déguise en prévenance ou en amour. Sa condamnation à la liberté complète Kierkegaard et Heidegger dans la démonstration de la Partie IV.

*Oeuvres **clés citées** : *L'Être*** et le Néant (1943)*

Seth, Anil** (né en 1972)

Neuroscientifique, Royaume-Uni

Il a popularisé la théorie du « cerveau prédictif » : la conscience n'est pas une perception directe du monde mais une hallucination contrôlée, un modèle interne que le cerveau confronte en permanence aux données sensorielles. La peur s'inscrit dans ce mécanisme comme une prédiction physiologique qui force une mise à jour du modèle.

Dans cet essai. Troisième jalon neurobiologique après Papadamianos et LeDoux dans le Chapitre 11. Sa thèse complète celles de LeDoux et Damasio en montrant que la conscience elle-même est un processus prédictif : sans menace qui oblige à la mise à jour, moins de conscience.

*Oeuvres **clés citées** : *** Being You: A New Science of Consciousness (2021)**

Spinoza, Baruch** (1632–1677)

Philosophe, Pays-Bas

Sa philosophie est une ontologie de l'immanence : Dieu et la Nature sont une seule et même chose. Il a théorisé le conatus : l'effort fondamental de tout être à persévérer dans son être. Ce conatus est la source première de l'action et du désir. Les émotions sont pour lui des modifications de ce conatus.

Dans cet essai. Principal contre-argument à la thèse de l'essai, affronté dans le Chapitre 12. Si le désir d'exister précède la peur, cette dernière n'est qu'un révélateur, pas un moteur. La réponse proposée : le conatus peut exister sans conscience réflexive, et la peur est ce qui force cette conscience à émerger.

*Oeuvres** clés citées : *Éthique* (1677, posthume)*

Stiegler, Bernard** (1952–2020)

Philosophe, France

Il a théorisé les effets de la technologie sur la psyché humaine, notamment la prolétarianisation psychique : les individus perdent progressivement leur capacité à former leur propre expérience du monde parce que des systèmes techniques prennent en charge cette fonction à leur place.

Dans cet essai. Mobilisé dans le Chapitre 10 sur la peur collective. La prolétarianisation psychique éclaire pourquoi les individus peuvent avoir peur de ce que le collectif leur dit d'avoir peur : leurs peurs ne leur appartiennent plus vraiment.

*Oeuvres** clés citées : *De la misère symbolique* (2004), *Prendre soin* (2008)*

T

Tedeschi, Richard / Calhoun, Lawrence

Psychologues, États-Unis

Ils ont défini et étudié la croissance post-traumatique : après des épreuves majeures, certaines personnes développent une vision élargie de la vie, de meilleures relations, un sentiment de force personnelle accru, une gratitude pour l'existence et parfois une dimension spirituelle nouvelle. Ce processus n'advient pas malgré la souffrance, mais à travers elle.

Dans cet essai. Cités dans le Chapitre 3 pour confirmer que l'effondrement peut être générateur. Leur recherche empirique offre une base scientifique à la thèse : ce n'est pas une intuition philosophique, c'est un phénomène observé et mesuré.

*Oeuvres **clés citées** : Posttraumatic Growth** Inventory (1996)*

V

Van der Kolk, Bessel** (né en 1943)

Psychiatre, Pays-Bas / États-Unis

Spécialiste mondial du traumatisme psychique, il a montré que le trauma ne se loge pas seulement dans la mémoire consciente mais dans le corps : tensions musculaires, réflexes, postures. Son titre « The Body Keeps the Score » est devenu une formule de référence. La guérison, pour lui, passe par le corps autant que par la parole.

Dans cet essai. Fondement du Chapitre 16. Sa thèse que le corps garde la trace permet de comprendre pourquoi la peur est d'abord une expérience somatique, et pourquoi écouter le corps est un geste thérapeutique et phénoménologique à la fois. Articulé avec Damasio et Merleau-Ponty.

*Oeuvres** clés citées : Le corps n'oublie rien (2014)*

W

Winnicott, Donald** (1896–1971)

Pédiatre et psychanalyste, Royaume-Uni

Il a développé des concepts fondamentaux de la psychologie du développement : l'environnement « suffisamment bon » (qui n'a pas besoin d'être parfait pour permettre le développement), le vrai soi et le faux soi (l'enveloppe adaptée qui protège le vrai soi en le cachant), et l'objet transitionnel.

Dans cet essai. Central dans le Chapitre 19 sur l'enfance. Ses concepts permettent de comprendre comment la peur se construit dans les premières années : un environnement insuffisamment bon oblige l'enfant à développer un faux soi qui constitue en lui-même une forme de peur non-nommée.

*Oeuvres** clés citées : Jeu et réalité (1971), De la pédiatrie à la psychanalyse (1969)*

Y

Yalom, Irvin (né en 1931)

Psychiatre et écrivain, États-Unis

Thérapeute existentiel, il a développé une psychothérapie fondée sur les quatre données ultimes de l'existence : la mort, la liberté, l'isolement et l'absence de sens. Sa pratique clinique montre que la confrontation lucide avec ces données est source de transformation, pas de paralysie.

Dans cet essai. Présence en arrière-plan de la Partie I et de la Partie IV. Son articulation entre thérapie existentielle et pratique clinique est proche de la démarche de cet essai : intégrer la philosophie de l'existence dans une pratique d'accompagnement concret.

*Oeuvres** clés citées : Psychothérapie existentielle (1980), Être ensemble dans la solitude (1989)*

Les références bibliographiques complètes figurent dans les notes de bas de page de chaque chapitre. Ce répertoire n'est pas exhaustif : il couvre les auteurs dont les travaux sont mobilisés directement dans l'argumentation.

Nous passons une part considérable de notre énergie à fuir la peur.

Ce livre propose autre chose.

Sylvain Delahaye n'a pas écrit un manuel de résilience. Il a écrit un traité de lucidité.

En vingt et un chapitres, cet essai traverse la neurobiologie de LeDoux, Damasio et Seth, la philosophie de Kierkegaard, Heidegger et Sartre, la psychologie de Cyrulnik, Frankl et Winnicott, et l'expérience intime d'un homme qui a traversé des épreuves qu'il expose avec une franchise rare. Pour démontrer une thèse aussi simple que radicale : la peur n'est pas un obstacle à la conscience. Elle en est la condition.

Sans sujet en danger, pas de sujet. La peur ne détruit pas le moi : elle montre qu'il n'existait pas comme on le croyait. Et dans ce « défaitement », si on accepte de le traverser, quelque chose de plus vrai peut apparaître.

Ce livre pose aussi les questions que peu d'essais osent formuler : pourquoi la même peur produit-elle de la conscience chez certains et du chaos chez d'autres ? Que répond-on à Spinoza, qui place le désir d'exister avant la peur ? Et si les traditions contemplatives ont raison, que la conscience la plus haute transcende la peur, qu'est-ce que cela change à la thèse ?

Il ne les élude pas. Il les tient.

« *La maturité ne consiste pas à ne plus trembler dans la cour devant le chien,*

mais à accepter de descendre dans la cour, en sachant très bien que l'on tremble. »*

3