

Peur : c'est si facile de nous faire peur

Peut-on nous influencer ? peut-on nous donner envie d'acheter quelque chose ? peut-on nous obliger à penser comme cela arrange les puissants ? Notre cerveau est ce que nous avons sans doute de plus précieux. Peut-on vraiment le commander, et le faire sans même que nous nous en rendions compte ?

La réponse est : en partie, oui ! C'est qu'il y a une chose qui est très facile à faire à notre cerveau, c'est lui faire peur. On sait aujourd'hui comment ça se passe grâce à des techniques qui permettent d'avoir des images du cerveau quand il fonctionne.

Imaginons qu'on traverse une rue. Soudain, une voiture qu'on n'avait pas vu fonce vers nous. C'est une partie spéciale de notre cerveau, l'amygdale, qui réagit. Trois possibilités : foncer, reculer, ou ne plus bouger. L'amygdale réagit en quelques millièmes de secondes, bien plus vite que le reste du cerveau. Dès qu'il juge qu'il y a un danger, à cause de certains bruits, des images, des odeurs, ou certains mots, l'amygdale nous fait faire la même chose que chez tous les animaux : on se bat, si on peut ; on se sauve, si on peut ; sinon, on ne bouge plus.

Réfléchir, c'est le travail de la matière grise, le néocortex. Mais quand on a peur, le néocortex est mis sur la touche. C'est qu'il n'a pas de lien direct avec l'amygdale. On ne réfléchit plus.

L'amygdale date de millions d'années. Il nous a sans doute été bien utile pour survivre dans la préhistoire. Mais aujourd'hui, des peurs peuvent nous bloquer, nous influencer, qui ne nous servent à rien, qui peuvent même servir à d'autres que nous.

La peur, on apprend à l'avoir depuis tout petit : attention au feu, attention au courant électrique, aux automobiles, et ainsi de suite. La peur est très facile à apprendre, très difficile à oublier. Elle nous fait réagir par des émotions, au lieu de réfléchir.

On apprend aussi les peurs des autres. Quand tout le monde avait peur de la peste, cette peur devenait une vraie épidémie. Quand on nous montre beaucoup de gens qui ont peur, des inon-

ditions, des terroristes, ou des immigrés, on peut finir par avoir peur aussi, même si en fait on ne risque rien.

Des hommes politiques ont bien compris cela. Et ils ne se privent pas de taper et retaper sur le clou de la peur. Les journaux, aussi, le font, car ils se sont rendus compte que la peur fait vendre. On nous fait donc peur, matin, midi et soir, pour tout et n'importe quoi. Peur même d'avoir froid en hiver et chaud en été. Difficile de trier là-dedans ce qui mérite vraiment qu'on ait peur ou pas.

Remarquez une chose : lorsque les politiciens nous font peur sur un sujet, c'est pour nous dire la minute suivante qu'ils sont les mieux placés pour régler le problème. En fait, ils nous font peur, pour qu'on les suive.

Pour les puissants qui dirigent la société, nous faire peur est une bonne affaire. D'abord, ils nous paralysent, car devant toutes ces menaces, on ne sait plus comment réagir. Ensuite, on prend l'habitude de ne plus trop réfléchir. On ne voit plus en quoi ils sont, eux, responsables des problèmes.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut contrôler une peur. On ne peut pas, ou pas facilement la supprimer, mais on peut l'aiguiller vers le raisonnement. On peut ne pas céder à la peur. On peut réfléchir sur les trucs qui sont utilisés, quels sons, quelles images, quels mots, quel ton, pour nous faire peur. Et on commence à la maîtriser en en apprenant plus sur le sujet.

Dans la préhistoire, les dangers étaient autour de nous, et c'est la solidarité et l'union des humains qui a fait qu'ils ont tenu le coup. Mais de nos jours, chômage, misères, guerres et autres menaces, les dangers sont dans la société elle-même. Trop injuste, trop égoïste et trop violente, elle est devenue un danger.

À cela aussi, il nous faut réfléchir.

11/3/2018

L'Ouvrier n° 306

ON PEUT PHOTOCOPIER, FAIRE CONNAITRE, DIFFUSER L'OUVRIER
(boîtes à lettres, marchés, affichages dans les cités)

pour recevoir chaque parution, découvrir d'autres numéros, nous aider :
L'OUVRIER BP 64 - 94202 IVRY/SEINE CEDEX

Notre site internet : louvrier.org