

**Jean-Michel Gurret**

Psychothérapeute et formateur en EFT

# LIBÉREZ-VOUS DE VOS PEURS GRÂCE AUX TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

**Inclus :  
23 vidéos  
pour  
pratiquer**



Phobies, angoisses,  
traumatismes, crises de panique...  
**28 PROTOCOLES DE  
LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE**  
par le spécialiste français de l'EFT

LE DUC ↗

# Le pouvoir des techniques énergétiques

## pour désamorcer vos peurs !

Le dérèglement climatique et l'instabilité géopolitique vous angoissent ? Vous paniquez dès que vous apercevez une araignée ou que vous devez prendre l'avion ? Vous avez vécu un traumatisme et vous vous sentez, depuis, déconnecté-e de la réalité ? Grâce à la psychologie énergétique et à l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*, Techniques de libération émotionnelle), vous avez le pouvoir de libérer vos émotions pour, enfin, dépasser vos peurs !

Dans ce livre :

- » **Un rappel des symptômes et de l'origine des angoisses, des phobies et des traumatismes, et des exercices concrets pour identifier les vôtres.**
- » **Le fonctionnement de la psychologie énergétique et de l'EFT sur l'éradication des peurs :** la reconstitution du souvenir douloureux et la stimulation énergétique de points sur le corps pour libérer les émotions.
- » **28 protocoles ciblés, guidés et illustrés** à mettre en application dans toutes les situations : au bureau, sous la douche, en famille, etc.
- » **Inclus : 23 vidéos pour pratiquer facilement !**

**JEAN-MICHEL CURRET**, psychologue ARS, est fondateur et président de l'Institut francophone de psychothérapie émotionnelle et cognitive (IFPEC), la première école française de formation à l'EFT. Il est aussi conférencier et formateur en EFT clinique, chargé de cours à la faculté de médecine de Lyon et de psychologie à Metz. Il est le premier Français à être certifié par deux associations américaines pour sa maîtrise de cette pratique. Il est l'auteur d'une quinzaine d'ouvrages, dont *Ma Bible de l'EFT*, *Je m'initie à l'EFT* et *Gérer le stress et l'anxiété avec l'EFT*, parus aux éditions Leduc.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2712-9



9 791028 527129

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayons : Bien-être,  
santé

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC :

*Gérer le stress et l'anxiété*, 2021.

*Ma bible de l'EFT*, 2020.

*Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions avec l'EFT*, 2020.

*Je maigris durablement avec l'EFT*, 2019.

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**


**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.   
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.  
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Édition : Élodie Ther

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Jennifer Simboiselle

Couverture : Caroline Gioux

Illustrations : Corine Delétraz pour les pages 87 à 256 ;

Adobe Stock page 24

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2712-9

**Jean-Michel Gurret**

Psychothérapeute et formateur en EFT

**LIBÉREZ-VOUS  
DE VOS PEURS  
GRÂCE AUX TECHNIQUES  
ÉNERGÉTIQUES**

## Découvrez des contenus exclusifs !

### Comment les télécharger ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



**Avec ce livre,  
découvrez 23 vidéos  
de protocoles exclusifs !**

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :  
<https://ifpec.learnbox.com/inscription-videos-livre-lvpte/>

# Sommaire

Introduction.....	7
<b>Partie 1 : Comprendre les peurs, les phobies et les traumatismes..</b>	<b>13</b>
Chapitre 1 : La peur, une émotion nécessaire .....	15
Chapitre 2 : Les phobies, de véritables troubles anxieux.....	31
Chapitre 3 : Le trauma, quand la peur devient ingérable .....	41
<b>Partie 2 : Faire face à ses peurs et ses phobies grâce à la psychologie énergétique et à l'EFT .....</b>	<b>49</b>
Chapitre 1 : Aux origines de l'EFT.....	51
Chapitre 2 : Comment la psychologie énergétique agit-elle sur les peurs et les phobies ?.....	67
<b>Partie 3 : 27 protocoles énergétiques pour vous libérer de vos peurs, de votre anxiété et de vos traumatismes.....</b>	<b>81</b>
<b>Partie 4 : Approfondir votre maîtrise de l'EFT .....</b>	<b>185</b>
Chapitre 1 : Les points énergétiques .....	187
Chapitre 2 : Le déroulement d'une séance d'EFT.....	217
Chapitre 3 : La pacification personnelle (protocole n° 28).....	229
Chapitre 4 : Quand l'EFT semble ne pas fonctionner sur vous.....	239
<b>Partie 5 : Exemples de traitement de cas.....</b>	<b>243</b>
Chapitre 1 : Retrouver le calme après la tempête .....	245
Chapitre 2 : Les phobies .....	249
Chapitre 3 : Le trouble panique .....	253
Chapitre 4 : Les traumatismes : l'exemple des survivants de catastrophes.....	259
Table des matières.....	265

*À ma fille Noémie qui, en dépassant ses peurs,  
a su se mettre au service des plus fragiles pour leur  
apporter sa bienveillance et son humanité.*

# Introduction

La peur est une émotion naturelle déclenchée par la perception d'une menace. Nous sommes tous et toutes sujet-te-s à des peurs plus ou moins intenses, plus ou moins rationnelles. Chez certaines personnes, elles se manifestent de manière occasionnelle ou sous une forme mineure : pendant la pandémie, on a pu ainsi avoir peur de tomber malade ou de contaminer ses proches, peur de sortir ou de se faire vacciner. Plus généralement, on peut avoir peur de manquer d'argent, peur pour sa sécurité ou celle de ses enfants, peur de ne pas réussir un examen ou peur que l'opération d'un proche se passe mal. Ces peurs sont normales, rationnelles, elles peuvent même être salutaires quand elles nous permettent de fuir face à un danger. Elles peuvent aussi être un facteur de troubles mentaux. Chez certaines personnes, ces peurs sont excessives, disproportionnées, envahissantes. Elles deviennent de véritables phobies. Elles leur font vivre un cauchemar au sens où elles les empêchent de sortir de chez eux, d'entretenir des relations sociales, bref, de mener une vie normale.

## Quand la peur crée le trouble

Si une certaine dose de peur et d'anxiété est normale, une surexposition à des événements effrayants ou stressants peut entraîner une « hyperactivité » des voies de la peur dans notre cerveau. Lorsque les voies de la



peur deviennent hyperactives, cela entraîne souvent le développement de troubles de la santé mentale basés sur la peur. Les scientifiques pensent que le traitement biologique de la peur se produit dans une petite partie du cerveau en forme d'amande qui est appelée amygdale, bien que d'autres régions du cerveau puissent également jouer un rôle. La manière dont ce processus se déroule n'est pas entièrement comprise, mais de nouvelles recherches montrent comment des molécules spécifiques dans des parties distinctes du cerveau rassemblent et transmettent les signaux de menace à l'amygdale, qui les transforme en peur. Les chercheurs suggèrent que leurs résultats pourraient déboucher sur de nouvelles thérapies pour les troubles mentaux liés à la peur, la migraine et les troubles d'hypersensibilité dont souffrent souvent les personnes autistes.

## Un mécanisme de plus en plus cerné

Une étude récente de la Salk Institute for Biological Studies à La Jolla, en Californie, pourrait avoir mis en évidence l'une de ces voies<sup>1</sup>. Dans cette étude, les scientifiques ont découvert des molécules qui permettent aux neurones de transmettre des signaux de menace entre des zones distinctes du cerveau, puis de relayer ces informations à l'amygdale.

À l'aide de protéines fluorescentes de couleurs différentes, les chercheurs ont pu suivre le cheminement des signaux quittant le thalamus – une région du cerveau chargée de relayer les informations sensorielles – et le tronc cérébral. Après avoir identifié ces voies, les chercheurs ont effectué des tests comportementaux sur les souris pour évaluer la peur et la mémoire.

En analysant les données, les scientifiques ont découvert que deux groupes distincts de neurones dans le tronc cérébral et le thalamus

---

1. S. J. Kang *et al.*, « A Central Alarm System That Gates Multi-Sensory Innate Threat Cues to the Amygdala », *Cell Reports*, 2022.

relaient des signaux vers une zone de l'amygdale, formant ainsi deux voies. En outre, les populations de neurones identifiés traduisent également les entrées sensorielles menaçantes et les communiquent à d'autres réseaux cérébraux. Les scientifiques ont également découvert que les deux voies sont impliquées dans la formation de souvenirs désagréables, ce qui peut aider une personne à éviter la même menace à l'avenir.

Par ailleurs, les expériences traumatiques vécues peuvent également modifier la plasticité de cette voie. Les deux cas peuvent provoquer une hyperactivité ou abaisser le seuil d'activation de ces neurones, les rendant ainsi facilement activables. Ces personnes peuvent percevoir comme aversifs des stimuli sensoriels par ailleurs normaux.

## **De nouvelles solutions pour traiter la peur**

Les options classiques de traitement des troubles de santé mentale fondés sur la peur comprennent les médicaments, les thérapies de santé mentale et les thérapies psychocorporelles. Les médicaments destinés à cibler les troubles anxieux agissent sur les principaux neurotransmetteurs : la sérotonine (ISRS), la noradrénaline (IRSN), le GABA (benzodiazépines) et le système adrénergique (bêtabloquants). Les thérapies, notamment la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie comportementale dialectique (TCD) et la désensibilisation et le retraitement par mouvements oculaires (EMDR), font partie des options thérapeutiques recommandées par les autorités sanitaires. Les stratégies psycho-corporelles tentent d'aider à briser le cycle psycho-physiologique qui peut perpétuer l'anxiété. Parmi les techniques les plus prometteuses arrivent en tête la famille des outils de la psychologie énergétique et ses protocoles que nous vous présentons dans cet ouvrage.

Les peurs et les phobies ne sont pas une fatalité, et il n'est jamais trop tard pour agir. L'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) et plus largement la psychologie énergétique sont des moyens simples et efficaces pour désamorcer ses peurs et ses phobies en les travaillant à tous ces niveaux : dans le présent (en soin SOS), dans le passé (sur les souvenirs des événements à l'origine de ses peurs et de ses phobies) et dans le futur (en combattant ses anticipations anxieuses). Pratiquées de façon régulière, ces méthodes nous libèrent du poids de nos émotions envahissantes et lèvent les blocages parfois inconscients qui nous empêchent de vivre pleinement notre vie. Un véritable cadeau à s'offrir et à offrir à ses proches ! Je vous souhaite de belles découvertes.

## MODE D'EMPLOI DE CE LIVRE

Si vous souffrez depuis longtemps de phobies ou d'anxiété et que vous avez déjà tout lu sur la question et testé de nombreuses thérapies, alors vous pouvez directement vous rendre à la partie 3 (voir p. 81) pour découvrir les protocoles énergétiques qui vous permettront de calmer immédiatement les bouffées d'angoisse et autres attaques de panique. Vous y apprendrez également des techniques pour travailler sur vos traumatismes ou vos pensées anxieuses envahissantes.

Ensuite vous pourrez approfondir votre maîtrise de la libération émotionnelle en découvrant la partie 4 consacrée à l'EFT clinique. Même si vous avez déjà des notions, je vous conseille de la lire attentivement. Vous y découvrirez de nouvelles clés pour vous débarrasser définitivement de ces peurs excessives.

Si vous ne connaissez rien à la psychologie énergétique, faites d'abord un tour par la seconde partie, car nous le savons tous, l'inconnu fait peur, et c'est bien normal. Vous y découvrirez un nouveau champ d'application de la psychothérapie en pleine effervescence qui se développe dans le monde entier tant les résultats obtenus avec ces méthodes sont exceptionnels.

Et enfin, vous pouvez aussi lire tout à fait normalement ce livre en commençant par le chapitre suivant qui vous explique pas à pas comment fonctionnent les parties de notre cerveau qui gèrent la peur.

Si vous êtes sceptique en lisant les lignes consacrées à la psychologie énergétique, c'est bien normal tant ces protocoles paraissent simples. Mettez-les simplement en application sur vous quand vous sentez la peur ou l'anxiété pointer son nez. Et vous verrez par vous-même.



PARTIE 1

**COMPRENDRE  
LES  
PEURS,  
LES  
PHOBIES  
ET LES  
TRAUMAS**



## CHAPITRE 1

# La peur, une émotion nécessaire

### Une émotion de survie

**L**a peur est une émotion normale, et même essentielle à notre survie. Nous avons tous, à un moment ou à un autre de notre vie, ressenti ce type de peur utile et salutaire. Imaginez que vous êtes dans la rue, en train de vous promener tranquillement et de penser à vos prochaines vacances au soleil... Soudain, vous entendez un bruit de Klaxon très intense, à quelques mètres à peine. Vous sursautez, votre cœur se met à battre très fort et vous faites un bond en arrière de manière instinctive. Cette réaction vous a en fait sauvé la vie : vous étiez tellement absorbé-e dans vos pensées que vous n'avez pas vu que le feu piéton était rouge. Vous vous étiez déjà avancé-e de deux mètres sur le passage quand une voiture est arrivée : c'est elle qui a klaxonné pour vous avertir du danger. Vous avez eu chaud, et vous pouvez remercier votre cerveau ! Celui-ci a perçu l'imminence d'un danger, et a réagi en conséquence en déclenchant la bonne réaction, celle de vous faire



reculer d'un bond. Sans cette émotion naturelle et normale de peur, vous vous seriez probablement fait renverser par cette voiture.

Prenons un autre exemple. Il est 22 heures, vous êtes seul-e à la maison : vos enfants sont en vacances chez leurs grands-parents, et votre conjoint-e est sorti-e avec ses collègues pour fêter la conclusion d'un gros contrat. Vous profitez de la soirée pour regarder quelques épisodes de votre série préférée quand vous entendez un bruit dans la chambre du fond. Vous imaginez immédiatement qu'un cambrioleur est en train de s'introduire dans la maison. Les battements de votre cœur s'accroissent, vous commencez à transpirer, vous vous préparez à aller chercher un couteau dans la cuisine pour vous défendre... quand vous comprenez que c'est juste le chat qui a fait tomber un jouet. Pendant un instant, votre cerveau a perçu une menace, certes imaginaire, et mis en place une autre réaction de défense : l'attaque.

Avec cet exemple, vous comprenez bien que votre peur dépend en réalité de votre mental et plus précisément de vos croyances. Associer un bruit soudain à une effraction n'est pas totalement infondé : cette peur est parfaitement normale. Mais, parfois, certaines croyances peuvent être infondées ou disproportionnées, et peuvent déclencher des peurs anormales. Par exemple, certaines personnes ont très peur de tomber malades (alors qu'elles sont en bonne santé), d'autres de manquer d'argent (alors qu'elles gagnent très bien leur vie), d'autres encore de se lever la nuit (alors qu'il n'y a objectivement aucun danger)... Ces peurs sans fondement peuvent être très prégnantes et avoir de véritables conséquences sur la vie personnelle et sociale des individus. Ajoutez à cela les peurs collectives, liées aux superstitions, comme celle de passer sous une échelle, de marcher dans une crotte de chien du pied droit, de prononcer le mot « lapin » sur un bateau ou de porter un habit de couleur verte sur les scènes de théâtre... Reconnaissons que ces peurs sont elles aussi infondées !

Ajoutons que la peur, comme toute autre émotion, peut s'éprouver à différents degrés. D'accord, le français regorge de mots pour la décrire. Ainsi, nous pouvons être simplement inquiets ou nerveux, voire totalement effrayés, ou encore terrifiés. Ce qui les rend acceptables, ce sont justement ces différents degrés. Et le fait qu'elles sont, la plupart du temps, liées aux circonstances. Quand la situation change, elles disparaissent sans laisser trop de traces dans nos vies.

L'autre caractéristique de la peur, c'est qu'elle est parfois cachée. La timidité peut ainsi cacher une véritable peur d'aller à la rencontre de l'autre, l'obsession une peur de perdre tout contrôle... D'où l'importance, pour aller mieux, d'apprendre à reconnaître et à identifier ses peurs.

### **DE QUOI ONT PEUR LES FRANÇAIS ?**

Depuis plus de trente ans, l'IRSN (Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire) suit la perception des risques et de la sécurité par les Français. Voici les résultats pour le Baromètre 2021. Fait notable : « la grande pauvreté et l'exclusion », qui était en tête des peurs en 2019, a été remplacée par « la santé », une catégorie nouvellement introduite en 2020, pandémie oblige.

- ▶ La santé : 26 %
- ▶ Le terrorisme : 19 %
- ▶ Le dérèglement climatique : 15 %
- ▶ La grande pauvreté et l'exclusion : 13 %
- ▶ L'insécurité : 9 %
- ▶ L'instabilité géopolitique mondiale : 8 %
- ▶ Les risques nucléaires : 1 %

Au total, presque un quart de la population française souffre de troubles anxieux.

## La peur, une émotion comme les autres

Pour bien comprendre ce qu'est la peur, il est important de rappeler qu'elle fait partie de la grande famille des émotions. Mais qu'est-ce qu'une émotion ? Contrairement à ce que l'on pourrait croire, donner une définition qui convienne à tous n'est pas simple. « Tout le monde sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce que vous lui demandiez de la définir », écrivent Beverley Fehr et James A. Russell dans *Journal of Experimental Psychology*. L'émotion est en effet une notion floue qui a la particularité d'être propre à chaque individu. De manière générale, on pourrait dire que l'émotion est un état affectif multidimensionnel qui s'accompagne de différentes manifestations, qu'elles soient physiologiques, cognitives, motrices, expressives... Notons également que le mot « émotion » vient du latin *e-movere*, « ébranler », « mettre en mouvement ». L'émotion, c'est donc d'abord et avant tout ce qui nous met en mouvement.

Comme l'écrit le psychiatre et psychothérapeute Jean Cottraux, « l'émotion est sans doute l'un des phénomènes psychologiques les plus difficiles à comprendre et donc à définir<sup>2</sup> ». Il propose ainsi la définition suivante : l'émotion est « une réponse comportementale et physiologique, brève et intense, qui reflète et/ou révèle le vécu subjectif de celui qui est affecté par un événement interne ou externe ».

Selon lui, l'émotion se caractérise par ces cinq traits principaux :

- **L'émotion est à la fois une sensation et une construction mentale.** Elle se fonde avant tout sur une interprétation de la réalité. C'est la raison pour laquelle nous ne réagissons pas tous de la même façon face aux événements. Pour certains, les manèges à sensations fortes déclenchent de la peur, pour les autres, une très grande excitation...
- **L'émotion a une fonction de survie,** comme nous l'avons vu plus tôt. Selon Charles Darwin, le père de la théorie de l'évolution, les

---

2. J. Cottraux, *Thérapie cognitive et émotions : La troisième vague*, Elsevier Masson, 2014.

émotions sont à l'origine des réponses adaptatives. Les tout premiers hommes qui se retrouvaient face à un prédateur se devaient de réagir rapidement pour sauver leur peau. Ces situations étant récurrentes, elles ont favorisé la naissance des émotions, comme celle de la peur.

► **L'émotion est un phénomène observable.** Elle se manifeste par des signes corporels : augmentation du rythme cardiaque ou de la tension, expressions du visage, gestes ou postures... Certains de ces changements préparent à des actions d'adaptation (mobilisation rapide en cas de danger par exemple), d'autres permettent de faire comprendre aux autres ce que nous ressentons, ou ce que nous voulons qu'ils ressentent.

► **L'émotion est brève.** Elle ne dure en général que quelques secondes ou quelques minutes, au maximum quatre-vingt-dix secondes selon la scientifique américaine Jill Bolte Taylor<sup>3</sup>. Au bout de ce laps de temps, l'émotion automatique se dissipe et vous redevenez libre d'entretenir cette émotion... ou non. Sa brièveté permet de la différencier du sentiment, beaucoup plus durable. Elle est une réponse à l'ici et au maintenant de la situation, et non à l'anticipation de situations futures. Ainsi, la peur est une émotion passagère que l'on ressent en présence d'un danger plus ou moins immédiat, tandis que l'anxiété est un sentiment plus diffus, qui traduit un malaise chronique.

► **L'émotion nous accompagne au quotidien.** Elle nous aide à faire des choix, oriente nos comportements et nous accompagne tout au long de nos journées en nous apportant des informations sur les situations que nous vivons. Nous avons donc tout intérêt à écouter ce qu'elles ont à nous dire !

---

3. Pour en savoir plus sur les travaux de Jill Bolte Taylor, visionnez sa conférence TED à cette adresse : [http://www.ted.com/talks/jill\\_bolte\\_taylor\\_s\\_powerful\\_stroke\\_of\\_insight](http://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight)

Si les émotions sont un soutien et un accompagnement incontournables dans notre vie de tous les jours, elles peuvent parfois devenir dysfonctionnelles. Au lieu d'être adaptées à une situation, elles sont totalement en décalage. Elles ne peuvent donc plus jouer leur rôle d'accompagnement et leur fonction de survie. Par exemple, vous avez peur dès que vous devez sortir de chez vous, que ce soit pour aller faire des courses ou vous rendre à votre travail. Elles peuvent aussi être dysfonctionnelles parce que, au lieu d'être brèves et passagères, elles perdurent. Ainsi, par exemple, la peur de sortir de chez vous ne vous quitte plus, elle envahit toute votre vie psychique.

Résultat : quand l'émotion ne peut être régulée, « déchargée », elle est refoulée dans le corps, qui reste en tension. Elle se cristallise alors sous forme d'agrégats. Imaginez un petit ruisseau dans lequel les enfants placent des grosses pierres pour tenter de bloquer l'écoulement de l'eau. Ces pierres vont créer des blocages et des perturbations ; l'eau ne pourra plus s'écouler tranquillement. Au niveau de notre corps, c'est la même chose : les grosses pierres sont les émotions refoulées, et le cours d'eau notre flux énergétique, comme nous le verrons plus en détail un peu plus loin.

#### EXERCICE

##### **IDENTIFIEZ VOS PEURS ENVAHISSANTES**

Posez-vous la question suivante : de quoi avez-vous peur aujourd'hui ? Avez-vous parfois l'impression que certaines de vos peurs vous submergent ? Qu'elles envahissent votre vie ? Avec un peu de recul, certaines de ces peurs sont-elles inadaptées à la situation ? Faites cet exercice pendant plusieurs jours de suite, et notez vos ressentis. Grâce à vos notes, vous identifierez ainsi plus facilement si l'une de ces peurs est récurrente. N'oubliez pas qu'une émotion est censée être passagère. Si elle ne l'est pas, elle devient toxique. Pour vous en libérer, il conviendra donc de travailler sur elle, et c'est ce que nous verrons dans la suite de cet ouvrage.

## LA PEUR, UNE ÉMOTION CONTAGIEUSE !

D'après une étude récente<sup>4</sup>, le fait d'être dans une situation effrayante en compagnie d'autres personnes pourrait être... encore plus effrayant ! Les chercheurs à l'origine de cette étude ont invité un groupe de 156 adultes à visiter une maison hantée en petits groupes de différentes tailles. Durant l'expérience, les participants portaient des bracelets connectés qui permettaient d'évaluer leur activité électrodermale ou les changements induits par la sueur. Les résultats montrent que plus les participants étaient nombreux dans le groupe, plus leur peur était à un niveau élevé. « Nous avons interprété ce phénomène comme le reflet de la contagion de la peur : si vos amis ou des personnes sont dans les parages, votre corps capte leurs signaux et présente un niveau d'excitation plus élevé, même en l'absence de frayeurs ou de sursauts spécifiques », a expliqué l'une des chercheuses principales de l'étude. C'est peut-être la raison pour laquelle les expériences dans les manèges à sensations, le fait de regarder un film d'horreur au cinéma ou de visiter une maison hantée en groupe peuvent être aussi intenses !

## Les deux circuits de la peur

Explorons un peu plus ce qui se passe dans notre cerveau quand nous sommes face à un danger (réel ou imaginaire), et que se déclenche la peur. Cette émotion emprunte de nombreuses voies neuronales dans le cerveau, qui toutes convergent en un point : l'amygdale (il faudrait

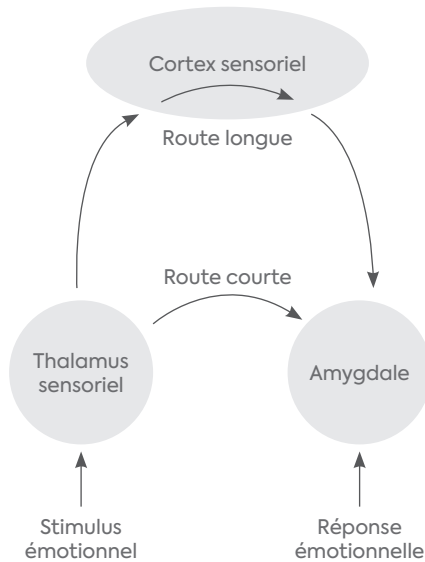
---

4. S. M. Tashjian *et al.*, « Physiological Responses to a Haunted-House Threat Experience: Distinct Tonic and Phasic Effects », *Psychological Science*, 2022.

d'ailleurs plutôt parler des amygdales, car nous en avons deux, comme pour la plupart des structures de notre cerveau).

L'amygdale tire son nom de sa forme d'amande (*amugdâlê* en grec). Elle est située près de l'hippocampe, dans la partie frontale du lobe temporal. Elle fait partie de ce que l'on appelle le « cerveau limbique » ou « émotionnel », qui gère la mémorisation et les émotions. Comme l'explique Catherine Gueguen, « elle est considérée comme la plaque tournante des émotions et des relations sociales<sup>5</sup> ». Elle joue en effet un rôle central dans notre capacité à ressentir et à percevoir chez les autres certaines émotions. Elle a aussi la particularité d'être la zone qui possède le plus de connexions avec le reste du cerveau, ce qui lui permet de recevoir beaucoup d'informations rapidement.

L'information atteint l'amygdale de deux façons différentes, mais qui se déroulent en même temps : ce sont les deux circuits de la peur.



5. C. Gueguen, *Pour une enfance heureuse*, Pocket, 2015.

Tout commence par un stimulus émotionnel (un bruit soudain dans la chambre du fond, alors que vous êtes seul-e à la maison), capté par le thalamus sensoriel.

► **Le premier circuit est la « route courte »** (voie thalamo-amygdalienne). Le stimulus émotionnel est transféré directement du thalamus à l'amygdale. Ce qui permet une réponse ultra-rapide : nous nous préparons au danger sans même savoir ce qu'il est en réalité. Ce sont ces fractions de seconde qui peuvent faire toute la différence pour notre survie. Le défaut est que cette réponse est assez grossière et imprécise puisque le danger n'a pas été évalué.

► **Le deuxième circuit est la « route longue »** (voie thalamo-cortico-amygdalienne). Le message capté est transmis au cortex sensoriel approprié (cortex auditif, dans le cas précis), où il est analysé. Pour le dire simplement, c'est votre cortex sensoriel qui vous indique s'il y a lieu ou non de vous inquiéter. Si le message est perçu comme une menace, l'amygdale réagit très rapidement et envoie l'ordre à l'hypothalamus de sécréter les hormones du stress (adrénaline et cortisol). Les manifestations corporelles de la peur apparaissent : accélération du rythme cardiaque, pâleur, sudation...

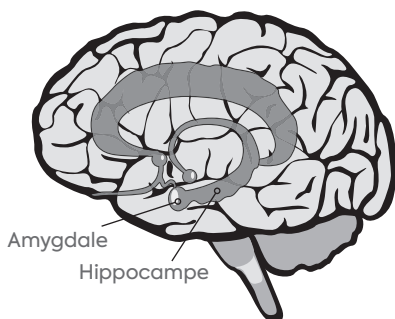
Reprenons l'exemple du bruit soudain dans la chambre du fond... La route courte vous permet de déclencher les réactions physiologiques de peur, indispensables pour vous mettre en mouvement face au danger. La route longue, elle, vous permet d'analyser le danger : vous comprenez que le responsable de ce bruit n'est autre que votre propre chat. Le cortex freine alors l'action de l'amygdale et les manifestations corporelles de la peur s'estompent. Votre cœur ralentit, vous retrouvez des couleurs. Vous avez eu une belle frousse, mais tout rentre dans l'ordre.



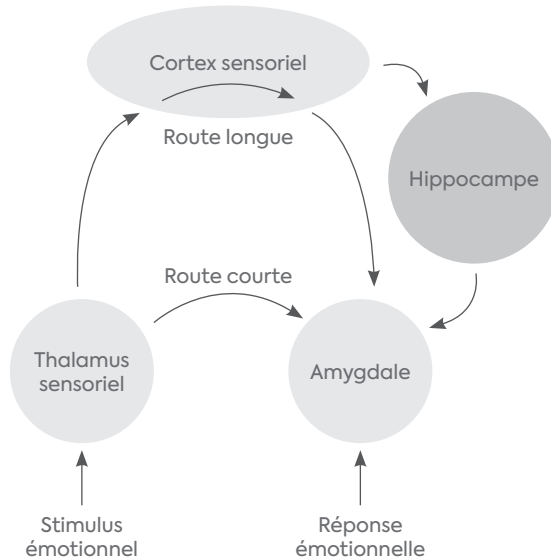
Notons que, dans certains cas, ces deux circuits de la peur peuvent être sujets à des dysfonctionnements. Ainsi, les troubles anxieux seraient dus à l'activation pathologique du circuit court tandis que les personnes sujettes à la dépression, à la phobie sociale ou au stress post-traumatique présenteraient une activation excessive de l'amygdale. La peur ne s'éteint plus car le cortex ne peut plus jouer son rôle de régulateur.

## Le rôle de l'hippocampe

Dans ces deux circuits de la peur, une autre zone cérébrale joue un rôle important : l'hippocampe. Du fait de leur proximité, l'hippocampe et l'amygdale possèdent de nombreuses interconnexions.



L'hippocampe, c'est le siège de la mémoire explicite (toutes ces choses dont on a conscience de se souvenir et que l'on peut décrire verbalement, à l'inverse de la mémoire implicite, qui s'exprime autrement qu'avec des mots, comme faire du vélo). Lors de son travail d'analyse, le cortex sensoriel fait donc appel à l'hippocampe afin de savoir si l'objet ou la situation à analyser représente ou non un danger en se basant sur cette mémoire explicite.



L'hippocampe joue en effet, avec l'amygdale, un rôle central dans l'apprentissage du caractère dangereux d'un objet ou d'une situation. Lors d'un traumatisme, l'hippocampe et l'amygdale enregistrent des aspects différents de l'événement.

► **L'hippocampe** (mémoire explicite) vous permet de vous souvenir des détails pratiques : le lieu, la date, les personnes avec lesquelles vous étiez... Elle mémorise tout le contexte associé à un événement traumatisant. C'est la raison pour laquelle tous ceux qui ont suivi les événements du 11 septembre à la télévision ou à la radio se souviennent du lieu où ils étaient ce jour-là. On mémorise beaucoup plus facilement un événement lié à une émotion forte : les émotions (amygdale) influent sur la mémorisation (hippocampe) du fait de la proximité dans le cerveau de ces deux zones. Cela explique aussi pourquoi tout le contexte associé à un événement traumatisant peut devenir une source d'anxiété. Il suffit parfois d'une odeur pour réactiver une peur du passé...

► **L'amygdale**, elle, garde en mémoire les réactions physiologiques. Cette distinction explique pourquoi nous ne nous souvenons pas des premiers traumatismes que nous avons vécus étant enfant. En effet, à cet âge, l'amygdale est déjà mature, mais pas l'hippocampe : en d'autres termes, nous stockons donc des souvenirs inconscients. C'est la raison pour laquelle un traumatisme précoce peut perturber les fonctions mentales et comportementales à l'âge adulte.

L'amygdale a une excellente mémoire. Souvent, il suffit d'une seule expérience de peur pour imprimer durablement l'association entre un stimulus extérieur et sa connotation positive ou négative. Imaginez que vous vous fassiez mordre par un chien à l'âge de 4 ans. À l'âge adulte, à chaque fois que le même stimulus se représente (la simple vision d'un chien ou même d'une photo de chien suffit !), vous ne pouvez vous empêcher d'avoir peur. Le problème est que vous ne vous souvenez plus de l'événement initial, qui s'est déroulé il y a très longtemps. Vous pensez donc que vous avez toujours eu peur des chiens, et qu'il ne peut en être autrement. Votre amygdale continue d'envoyer un message de danger à la simple vision d'un chien.

### **UNE NOUVELLE ÉTUDE SUR LE FONCTIONNEMENT DE LA PEUR**

L'étude de modèles animaux a permis aux scientifiques de mieux comprendre les bases neuroscientifiques du traitement de la peur. En effet, nous partageons une partie de l'architecture cérébrale avec nos congénères mammifères et nous réagissons à la peur de la même manière qu'eux. Jusqu'à présent, les études animales ont montré que l'amygdale est un acteur clé du traitement de la peur et que l'hippocampe joue également un rôle important dans la formation des