

Coronavirus, Angoisse, Anxiété, ou Peur

Posted on 21 mars 2020 by Patrick Rouillier

Il existe de nombreux mots en Français ou en argot pour désigner la réaction d'un individu devant une menace imminente : L'angoisse, l'anxiété, la peur, l'inquiétude, la trouille, les foies, la « traquette », la pétouche, ... Le sens précis de ces mots reste assez flou et ils sont employés indifféremment et sans discernement.

Essayons de donner un sens à chacun d'eux et de présenter un tableau clinique des réactions devant un danger. Donnons, de plus, un exemple dans la crise du coronavirus qui nous bouscule actuellement.

Angoisse

L'angoisse est un sentiment diffus, plus un sentiment, qu'un état. C'est une réaction devant le sentiment d'un danger non identifié, non formulé. On ne peut mettre d'images ni sur le danger, ni sur le malaise que l'on ressent. L'angoisse constitue le fond d'une personnalité, un terrain mobile et incertain sur lequel se construit un individu. Elle peut se manifester par des réactions physiques, chaleur, transpiration, troubles intestinaux, mais elle peut aussi se traduire dans une personnalité incernable construite sur un fond mouvant, une identité floue, insaisissable, un positionnement incertain qui rend la communication aux autres difficiles (il est toujours difficile de se positionner par rapport à une référence mobile !).

L'angoisse est un défaut de positionnement soit nature structurelle, plutôt au niveau de la conscience émotionnelle. L'angoisse est un vide et comme telle elle ne peut ni se formuler, ni se décrire. **C'est également le terrain idéal pour la propagation ou la rechute dans les addictions.**

Dans la crise du coronavirus nous sommes tous placés devant une grande incertitude. On découvre à peine le problème on n'en connaît ni les tenants ni les aboutissants. On se pense en danger sans savoir d'où il peut venir, qui il va frapper, qui il va épargner. On n'a pas vraiment conscience de l'importance du péril, parfois on peut même douter de sa réalité. Les réactions des politiques se font « au coup à coup » au fur et à mesure de l'évolution de la situation (ou du moins de la perception que l'on en a). IL nous est impossible de nous positionner, de nous situer par rapport à cet événement. C'est typiquement une situation génératrice d'angoisse.

L'angoisse paralyse.

Anxiété

L'anxiété est d'une nature différente. Il s'agit d'une réaction devant un danger plutôt identifié mais encore non avéré. L'anxiété vient du fait que l'on ne connaît pas les éventuelles conséquences du danger à venir, ni même d'ailleurs sa réalité. Elle va se traduire par une intense activité intellectuelle, l'élaboration des scénarios possibles et de leurs conséquences, la recherche de parades et de solutions. Devant l'incertitude on ne peut prévoir ce qui va arriver ni quel comportement on pourra adopter devant le danger. Dans une grande fébrilité on va chercher à définir une stratégie devant chacune des situations envisagées comme possibles. Comme celles-ci sont nombreuses chaque stratégie imaginée pour parer à une situation donnée sera remise en cause par l'émergence d'une autre situation qui remettra en cause la parade précédemment envisagée. La stratégie la plus souvent envisagée, pour mettre fin à cette perpétuelle recherche, est de se préparer au pire, d'envisager une parade à la situation la plus extrême. Se préparer au pire serait être prêt à tout. Malheureusement, c'est donc la solution la plus dramatique qui s'impose, et le pire devient probable. On obscurcit le fait que les choses peuvent aussi gentiment s'arranger pour ne vivre que la situation la plus dramatique ... on crie avant d'avoir mal !

Il y a difficulté à se positionner devant une situation improbable dont les conséquences ne sont pas connues. Quand l'angoisse cesse d'être indéterminée pour se cristalliser sur un sujet précis elle devient anxiété.

L'anxiété est de nature conjoncturelle, du niveau cognitif et doit être reliée à la conscience cognitive.

Dans la crise du coronavirus l'anxiété devant la situation est parfaitement mise en évidence dans le comportement des médias (qui rappelons le s'efforcent de satisfaire aux aspirations des lecteurs ou auditeurs) Ils traduisent la fébrilité de nos attentes et notre besoin de rumination intellectuelle. On nous abreuve de nouvelles tantôt alarmantes, tantôt rassurantes dont la plupart sont au conditionnel. C'est une véritable « diarrhée » d'informations, un flot continu, un perpétuel ressassement destinée, non pas à nous informer mais plutôt à satisfaire notre besoin de rumination. Les médias nous permettent, en quelque sorte, de sublimer notre angoisse en anxiété, de combler cette impression de vide due à l'angoisse par un trop plein de pensées contradictoires.

L'anxiété rend fébrile.

La peur

La peur survient devant un danger avérée, une menace précise dont les conséquences sont connues et quantifiables. Il faut réagir devant un problème



identifié et évaluer ses propres capacités à faire face ou non. La difficulté de positionnement ne vient pas, comme pour l'anxiété, d'identifier la cible, mais dans le doute sur ses capacités à faire face à la situation. La peur survient généralement quand on se trouve confronté à des situations nouvelles, ou à des situations déjà vécues pour lesquelles on n'avait pas trouvé la parade adéquate.

La peur est une réaction de défense salubre, elle permet de prendre conscience de ses limites et de ses capacités.

Dans la crise du coronavirus, devant l'évolution de la situation et le fait que le danger se précise, après l'angoisse puis l'anxiété, vient la peur. On finit par clairement identifier le danger, on choisit sa stratégie de défense (ou plutôt on adopte celle définie par les pouvoirs publics) et on commence la lutte. La population épouse la stratégie de « confinement » proposée par les scientifiques et mise en œuvre par les gouvernants. La peur nous pousse à accepter les privations qui nous sont imposées.

La peur pousse à l'action.

Ces trois types de réaction sont en relation étroite, dans des domaines différents, avec la capacité de positionnement de chacun

Nous avons définis ces situations comme strictement indépendantes. En général il n'en est rien et elles se mélangent gaillardement. L'anxiété et la peur surgissent plus facilement chez un individu de nature angoissée et toutes difficultés de positionnement les facilitent.

Dans la crise du coronavirus les trois mécanismes se superposent. L'angoisse qui nous paralyse, l'anxiété qui entraîne des réactions fébriles, incohérentes et désordonnées, enfin la peur qui nous permet de réagir et d'accepter les contraintes de la lutte.

Le vocabulaire étant toujours imprécis, chacun pourra aimer choisir des mots différents pour nommer les trois mécanismes précédents. J'ai donné mes mots et leur définitions, on peut en choisir d'autres. L'important est que les trois mécanismes existent et peu importe comment on les nomme.