L’incertitude mère de l’angoisse

Posted on 28 octobre 2021 by Patrick Rouillier

Avant toutes choses posons quelques définitions

Positionnement : C’est le jugement critique que l’on porte sur les objets, les êtres, et les situations. Il défini notre relation avec ce qui nous entoure, comment nous nous situons dans notre environnement grâce à une évaluation critique. L’ensemble de ces positionnement au cours de notre vie représente notre identité, comment nous nos définissons dans notre environnement.

Angoisse : c’est la sensation d’une perte de repère par apport à notre environnement, de perdre son identité, d’une difficulté à se positionner, se définir, donc à exister

Anxiété : Elle nait quand l’angoisse se fixe sur un objet ou une situation dangereuse dont on ne peut prévoir l’issue fatale ou anodine. On va osciller entre pessimisme et optimisme dans la mesure où l’on ne peut avoir une évaluation précise du danger.

Peur : Elle survient en situation de danger imminent et à issue certaine. Elle nous pousse à réagir pour trouver la meilleure parade ou le meilleur échappatoire.

Émotions : Elle nait de toute perception, à travers nos cinq sens. Celle-ci, transmise au cerveau sous forme d’impulsions électriques va être analysée par comparaison avec notre vécu historique pour définir notre sentiment de la situation, notre attitude par rapport à elle, notre positionnement. De cela vont découler nos comportements en réaction à ces émotions.

L’être humain a la capacité de représenter ses émotions dans un réseau d’images mentales reliées entre-elles par des liens logiques de causalité. Ce sont ces liens logiques qui donnent leur sens à ces représentations et créent ainsi notre positionnement dans la vie. Malheureusement ; l’humain, en a également l’absolue nécessité. Alors que l’animal peut se positionner dans la vie sans faire appel à des représentations (uniquement par ses sensations, ses sentiments) l’humain ne peut se passer de son réseau de représentations. Non pas qu’il ne possède pas comme l’animal un réseau de sensations, mais il ne peut se passer de se situer dans son univers cognitif. S’il ne peut représenter logiquement un événement et ne peut donc se positionner par rapport à lui, l’humain ne peut ressentir cet événement. Ceci déclenche le phénomène de l’angoisse, de la perte de contrôle devant un événement.

Lorsque l’on joue au tennis, on nous apprend, au début à toujours frapper la balle en position bloquée. En effet, dans ce cas, on a à juger uniquement du mouvement de la balle. Si au contraire on frappe la balle en déplacement on doit juger du mouvement de la balle, de son propre mouvement et de la corrélation entre ces deux faits. C’est évidemment beaucoup plus complexe.

Ceci pour illustrer comment il est difficile de se positionner par rapport à un objet mal défini. D’où la sensation d’angoisse devant une situation que l’on arrive pas à définir clairement, à représenter logiquement

C’est pour éviter cette situation angoissante que l’humain se voit dans la nécessité de se représenter clairement les situations

Cette angoisse est un ressenti non défini, une sorte de néant. Ce n’est pas à proprement parlé un sentiment, c’est plutôt un état, un terrain sur lequel vont se développer ses comportements.

Lorsque l’angoisse se cristallise sur un événement particulier, un danger potentiel, se développe le sentiment d’anxiété avec son va et vient de crainte et d’espérances, sa rumination.

L’humain a un besoin absolu de se positionner dans la vie et c’est pourquoi il redoute l’incertitude. Pour beaucoup d’entre nous mieux vaut une fausse vérité (fake news) solide et simple qu’une vérité incertaine, donc complexe, vis à vis de laquelle il est difficile de se positionner de façon stable.

Dans la vie, nos comportements seront toujours dirigés vers la certitude, vers la sécurisation.