

Vocabulaire (Annexe I)

Posted on 24 mai 2024 by Patrick Rouillier

Annexe I

Quelques précisions de vocabulaire

Dans les conversations de nombreux mots sont utilisés sans discernement et il peut être nécessaire d'en préciser les sens. Il existe de nombreux mots en Français ou en d'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 pétoche, ... 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.

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 l'identité d'un individu. Elle peut se manifester par des réaction 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 des se positionner par rapport à une référence

mobile !). L'angoisse est un défaut de positionnement soit de nature structurelle, soit au niveau de la conscience émotionnelle. Elle est le terreau des addictions (propagations et rechutes). L'angoisse paralyse car en l'absence de positionnement il est difficile d'envisager une réaction précise.

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 conséquence du danger à venir, ni même d'ailleurs sa réalité. Elle va se traduire par un 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 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 s'est 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 ! L'anxiété est de nature conjoncturelle, du niveau cognitif et doit être reliée à la conscience cognitive. 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 précis 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 salutaire, elle permet de prendre conscience de ses limites et de ses capacités. 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.

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

D'autres mots peuvent prêter à confusion, ce sont : Obligation, contrainte, nécessité

Obligation

Elles imposées par une pression externe généralement sociale ou morale. On peut se



soustraire à une obligation mais en se mettant « hors la loi », elle-même générée par un consensus sociétale (du moins dans nos démocraties)

Contrainte

Une contrainte est une condition qu'il faudra accepter pour atteindre un but. On peut renoncer à une contrainte mais à condition de renoncer au but envisagé

Nécessité

C'est un absolu nécessaire que l'on ne peut ni refuser ni contourner