

COMPTE RENDU de la REUNION du 12/02/2015

Le Thème proposé était : La Peur, l'Inquiétude et la Crainte (texte sur la peur du N° 150 du journal de P & R d'avril 2009)

Avons-nous peur? Sommes-nous inquiets? Si oui un exemple.

On a peur de la mort et peur de l'absence.

Les enfants ne réagissent pas comme les adultes en face de la mort.

Un gamin de 6 à 7 ans a vu un de ses copains de 12 ans monter sur un poteau électrique, toucher les fils et mourir électrocuté; il a eu très peur en voyant son copain mort.

La mort peut être un traumatisme; on cite le cas d'un gamin dont le copain est mort à cause d'un explosif après guerre; sa mère l'a emmené voir le cadavre et cela lui a donné une peur salutaire. Un autre a vu son frère blessé par une balle en jouant avec des explosifs.

On peut s'amuser à se faire peur.

Les enfants souhaitent voir le décédé plutôt que d'en entendre parler.

On cite le cas d'une petite fille de 5 ans dont le grand-père est mort dans la nuit; la petite fille n'a pas été choquée outre mesure.

On cite le cas des personnes mortes en déportation mais tant que les proches n'ont pas vu le cadavre ou un acte de décès officiel ils refusent d'admettre cette mort, ils espèrent toujours par peur de la réalité.

Il y a des philosophies différentes qui ont des réactions différentes vis à vis de la mort et de la souffrance. Par exemple en Inde la valeur de la vie et de la mort n'est pas la même que la nôtre. Les Amérindiens n'ont pas peur de la mort.

On a peur de la souffrance plus que de la mort; on souhaite mourir mais dans la dignité et non dans la douleur. On a aussi peur de la dépendance.

Suite à l'annonce d'un cancer on peut être terrifié, broyé du noir, ne pas savoir comment l'annoncer à son conjoint. Pour l'annonce d'une rechute on n'a pas peur parce que l'on sait où on va.

On peut refuser l'acharnement thérapeutique quand on est en bonne santé et l'accepter quand on est malade parce qu'on espère toujours pouvoir s'en sortir.

On a peur aussi du regard de l'autre. On cite le cas de cette adolescente qui avait peur de sortir avec sa mère défigurée et borgne jusqu'au jour où elle l'a appelée "n'a qu'un œil".

On a peur de l'avenir. On a peur lorsqu'on écoute les informations en particulier sur ce qui se passe en UKRAINE où on est à 2 doigts d'une guerre mondiale ou sur l'expansion de l'Etat Islamique. Mais il y a toujours un espoir que des hommes de bonne volonté réagissent.

Il y a plusieurs formes de peur. Il existe une peur physique et une peur réfléchie; cette dernière peut devenir de l'anxiété. On peut avoir des cauchemars qui font peur et qui viennent d'une angoisse.

On peut avoir une peur rétroactive; exemple de PELOUX après la fusillade de CHARLIE HEBDO.

Quand on est jeune, la peur est différente car on ne craint pas les mêmes choses. On aime aussi se faire peur, par exemple le saut à l'élastique ou le saut en parachute. Quand on est âgé on a peur du gendarme, peur de la circulation, peur de tomber; cas d'un participant qui, à la suite d'un accident de circulation purement matériel et dont il était responsable, a peur de conduire;

un autre a la hantise des poids lourds.

On peut avoir peur pour soi et aussi pour les autres, pour son conjoint, ses enfants; souvent les parents ne dorment pas quand leurs enfants sortent tard le soir.

Dans un couple on peut avoir peur de la séparation soit suite au décès d'un des 2 membre, soit parce que l'un doit partir en établissement hospitalier.

On peut avoir peur sur du concret ou sur une attente d'une nouvelle. Une vraie angoisse peut donner des palpitations ou des boutons; exemple de la personne qui a été réveillée à 2 Heures du matin suite à une fausse nouvelle inquiétante et qui de ce fait a été couverte de boutons. La peur et l'inquiétude peuvent amener l'angoisse.

Savons-nous dominer cette peur? Si oui un exemple.

Il faut garder la foi en l'avenir.

On admire les jeux para olympiques ou les personnes âgées qui se forcent à se déplacer avec canne, béquilles ou déambulateur et qui nous permettent d'atténuer notre peur dans notre future décadence.

Un participant explique qu'un jour son cœur s'est affolé à 125 pulsations/minute et sa tension est montée à 19 en lisant un livre de J.CHANCEL; cela s'est calmé, il a repris sa lecture et s'est rendormi.

Faire quelque chose quand on a peur peut chasser la peur. Certains maquisards se sont enrôlés dans le maquis de peur d'être pris par les Allemands.

On peut soigner son angoisse de la maladie en prenant des médicaments mais on peut aussi avoir plus peur des médicaments que de la maladie. Il faut se forcer à penser à autre chose, à positiver au maximum.

Après une chute de cheval ou de vélo on a peur de remonter sur le cheval ou le vélo; si on ne le fait pas rapidement cette peur n fait qu'augmenter et cela devient de plus en plus difficile.

Il faut penser qu'on peut faire face devant un gros problème. Beaucoup de gens réagissent positivement quand il y a besoin pour leurs enfants ou leur conjoint; inversement certains s'évanouissent en voyant leur enfant blessé suite à un accident de la route.

Il faut accepter de faire ce qu'on peut avec ce qu'on a; par exemple quand on ne peut plus nettoyer ses vitres soi-même il faut accepter que les vitres soient sales tant que quelqu'un n'est pas venu les nettoyer et admettre que cela n'a pas d'importance.

On peut réagir positivement en transformant sa peur en colère.

La peur partagée est moins forte quand on la partage ou au contraire peut entraîner une panique.

Quel(s) effet(s) peut avoir la peur ou l'inquiétude sur moi? Dans l'instant puis-je m'analyser moi-même?

Pouvez-vous donner un exemple dans l'Evangile où la peur s'est transformée en...?

Au moment de l'arrestation du CHRIST, Pierre a eu peur et a renié le CHRIST 3 fois.

Après la mort du CHRIST les apôtres se cachaient de peur des Juifs.

Même le CHRIST a eu peur au dernier moment "Père pourquoi m'as tu abandonné?" "Mon Père, s'il est possible que cette coupe passe loin de moi! Cependant, non pas comme je veux, mais comme tu veux"

Voir la "tempête apaisée" Saint Marc chapitre 4 de 35 à 41.

Equipe de Thionville, 12 février 2015-