BOUH! FAIS-MOI PEUR

– Un dossier de Sophie Hulo Veselý et Agathe Chevalier –

Peur du noir, des fantômes ou des araignées.

Nous avons tous peur de quelque chose ou de quelqu'un. Cette émotion qui envahit notre corps et nos pensées est aussi ancienne que l'être humain. Et elle est très utile.

Avec la collaboration de David Sander, spécialiste des émotions à l'Université de Genève

Pourquoi as-tu peur ?

Lorsque tu as peur, tu te sens peut-être bête ou tu as honte. Tu aimerais pouvoir le cacher. Et pourtant, il est indispensable de pouvoir avoir peur.

Illustration: Jérôme Sié

Tu as peut-être peur du noir, du vide ou encore des serpents? **Toutes ces craintes sont normales** et t'aident à grandir. En effet, si rien ne t'effrayait, tu prendrais de grands risques.

Par exemple, si tu ne redoutais pas le vide, tu n'hésiterais pas à sauter d'un mur très haut, au risque de te casser une jambe. **La peur est donc utile et te protège**.

Autrefois, l'être humain craignait les dangers de la nature comme les prédateurs ou les grands froids. Ainsi, l**a peur a été utile** pour que notre espèce traverse les âges et évolue jusqu'à aujourd'hui.

La peur est une émotion, c'est-à-dire une réaction qui ne dure pas longtemps, de quelques secondes à quelques minutes.

Elle se produit en toi lorsque tu te trouves **face à un événement que tu juges dangereux**. Elle **te pousse alors à agir pour te protéger**.

Le savais-tu ?

Il y a six émotions de base: la peur, la joie, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise.

Et toi, de quoi as-tu peur ?

- des voleurs?
- du vide?
- % des mauvaises notes?
- des changements climatiques?
- des araignées?
- des serpents?
- d'autre chose? .....

Illustration: Perceval Barrier