

L'Eloge de la Peur, en Montagne notamment. Compte rendu de la Conférence de Gérard Guerrier

1 / Quelques Réflexions préalables :

Peur et Courage, La peur ça ne se dit pas, Que fait ton avec la Peur ? La peur des Animaux, la Peur et le Vide (ça se contrôle difficilement), la Peur et la Prise de Risques..etc.

Equilibre des facteurs : Risques, Motivations et Peur

La Peur est une Emotion Douteuse : oui, terme de « Pétauchard », Couard, Trouillard, Poltron.

La Peur est Puissante, elle l'emporte sur tout, c'est la plus forte de nos Emotions.

La Peur nous Protège quand on reste dans un domaine de Confiance

Apport des Religieux, des Philosophes (peur intense, peur externe) comme Sartre, Heidegger...etc.

L'Adrénaline et le Cerveau, il y a 3 circuits :

1/ Un Animal est toujours dans l'instant présent, circuit court de la Peur.

2/ L'Homme est dans un circuit long de la Peur : Grizzli devant un Homme, Peur forte. Grizzli frappe à la porte, peur faible, fin de l'alerte.

3/ 3er circuit, circuit de l'Angoisse et de l'Anxiété, on s'imagine que..., la corde va t elle tenir ? Le relais est-t-il bien fait ?

La Peur est la Soeur Siamoise de l'Aventure avec 2 « approches opposées : la Peur = Inconnu pour le « Zen » et la Sérieuse = Risque de Mort.

Société Schyzophrène face à la Peur et l'Aventure, ; on veut se Protéger de tout, on veut se Vanter de tout (et de nous) pour tout Vendre. C'est un Antagonisme aberrant.

Relations entre le Risque et la Peur :

Visible ou Invisible. Prévisible ou Aléatoire. Analyser le Degré d'Exposition, sa capacité de Contrôle.

Analyser l'origine du (ou des) Risque (s) : Physique, physiologique, erreurs, environnement, vivant (Animal, Homme...etc.).

Balance à faire entre l'ensemble, la somme des Motivations et la somme des Peurs et au milieu il y a les Renoncations.

2 / Quelques Statistiques , nombre de morts pour « X »habitants/an :

Meurtres en France 1 pour 100000 habitants/an ; Accidents Routiers : 1 pour 17000 habitants/an ; Accidents en Escalade, Alpinisme et Ski de Randonnée : 1 pour 1000 habitants/an avec 60 morts/an ; Delta : 1 pour 300/an ; Base Jump, Wingsuit : 1 pour 100/an ; Guides, PGHM : 1 pour 200/an .

3/ 3 raisons pour l'Absence de peur

- a/ l'Amygdale qui fonctionne au ralenti,
- b/ On est Psychopathe avec un défaut d'Emotions,
- c/On a moins de 30 ans :
 - Chez les jeunes Hommes il y a un niveau de Testostérone élevé (3 fois plus que chez les gens plus âgés), la Sérotonine est très basse, et le Cerveau n'est pas tout à fait fini
 - Chez les jeunes Femmes c'est idem mais il faut enlever le critère Testostérone.

4 / Les Motivations pour Vaincre la Peur, les Piéges, la Dépression

- a / Prise d'Anxiolytique : J'ai survécu donc la Vie Forte est importante,
- b / Piqûre d 'Adrénaline, non, mais Addiction à la Dopamine, à la drogue.
- c / Et l'Ego, motivation Ambivalente, on passe son temps à savoir ce que l'on est/autres.. You Tube, Caméra Go Pro. On ne peut rien faire sans se Faire voir, remarquer...etc.
- d / Attention dans un groupe, savoir si quelqu'un est mal dans sa tête pour éviter la prise de risques de certains, des autres.
- e / Il y a des motivations positives à approfondir et à faire partager en groupe : Plaisir de la Découverte, Mieux se connaître, repousser ses limites, la double Respiration...etc.

5 / La Peur Avant

- a/Souvenirs : Les Femmes ont une « Boite à Souvenirs » plus grande que celle des Hommes.
- b / L'Imagination, et si et si... ; On est plus Intelligent. On pense à cela sinon on se pourrit la vie.
- c / Les Fantômes.
- d / Il faut être parfois un peu « Neu Neu » pour avancer.
- e / Les Anxieux et non Anxieux : c'est 50%, 50% chez les Sportifs de haut niveau.

6 / La Peur du Vide, c'est compliqué.

- a / Vertige, c'est Physiologique et très différent selon les cas et cela s'explique médicalement.
- b / Proprioception.
- c / Changement de Repères
- d/ Mise en danger et Traumatisme anciens._

La Peur disparaît si on est bien préparé et la « Peur de l'Instant » se rapproche de la pleine Conscience (Bouddhisme)

Page 2

7 / La Terreur, La Peur Pendant, Après, La Peur et les Femmes, la Peur et les autres, la Peur vieillit

- a / La terreur : Le temps se fige, Anesthésie, Fatalisme (pas de Panique), désintégration de l'Ego, Dissociation Emotion/ la Raison.
- b / Les Femmes et la Peur : Innée en général ou Acquis car les Femmes sont 2 fois moins sensible tout simplement.
- c / La Peur pour les Autres : Rien de pire quand on n'est pas en situation de Contrôle.
- d / La Peur Après : Pas de place après pour le Syndrome Post Traumatique.
- e / Maitrise de ceux qui sont souvent ou toujours en face de la Peur, de son environnement : PGHM, Secouristes, Armée, Légionnaires.
- f / La Peur Vieillit et oui ! On connaît bien ses limites, Expérience, Conscience de la mort, Tic Tac de l'Horloge, Souvenirs pesants, Capacité physique qui diminue ainsi que la capacité de Raisonnement.

8 / Boite à Outils, quelques Conseils, (pas d'ordre)

- Rationaliser et Evaluer les Dangers en amont ;
- Ne pas rejeter, renier ses peurs car elles nous appartiennent ;
- Etre bien dans sa Tête, dans son Corps ;
- Faire le Tri dans ses Motivations, Cf la Balance indiquée plus haut, savoir passer de l'Action au Renoncement ;
- Visualiser, Limiter les Paramètres Inconnus ;
- Prévoir le Pire, Plan de repli, Plan TAB (Tout Aussi Bien) ;
- Respirer et Méditer avant l'Action ;
- Rire face à la Peur avec par exemple un stylo dans la bouche : Réaction du cerveau, détente intérieure ;
- Rester pleinement dans l'action ;
- Passer au « Grand Angle », faire des Haltes, des Pausés, un « 360° et mesurer le chemin parcouru/celui qui reste à faire ;
- Remettre les Compteurs à Zéro » ;
- Et enfin Lutter, Lutter, Lutter encore...

Conclusion : Si vous voulez en savoir plus : Acheter et lire le livre sur « **L'Eloge de la Peur** » de **Gérard Guerrier** aux Editions Paulsen, à l'usage des Aventuriers et ...des « Baroudeurs ».