

Le p'tit Fraud Philo

Le journal des enfants de l'école Joseph FRAUD à TREILLIERES

Numéro 13

Juin 2018

Édito : Débat philo du mercredi 27 juin - A quoi sert la peur ?

« Poule mouillée ! » « Froussard ! » Les enfants reconnaissent difficilement qu'ils ont peur, comme s'il s'agissait d'une faiblesse. Pourtant la peur nous protège parfois d'un danger. Les enfants téméraires inquiètent d'ailleurs souvent leurs parents. Les enfants aiment aussi jouer à se faire peur comme pour apprivoiser cette sensation. Mais si l'imagination déborde, si la peur prend trop de place, elle peut nous paralyser. Dans ce cas, il faut apprendre à la surmonter. A l'école on peut aussi avoir peur de se tromper, peur du regard des autres, peur de prendre la parole ... Ce nouveau débat a permis aux enfants de parler, sans peur, de toutes ces problématiques.



Tout d'abord, nous avons défini la peur :

La peur est une émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace.

Synonymes : crainte, effroi, épouvante, frayeur, terreur, frousse, trouille ou plus familier

« avoir les chocottes » « avoir la pétoche »

Et alors, que ressentons-nous ? Comment réagit-on ?

Tu la ressens au fond de toi comme la joie, la tristesse, la honte, la colère ...

On a la sensation de « chair de poule », on est paralysé, muet, on pleure, on crie, on tremble, on peut claquer des dents ; cela dépend de la situation. On stresse. Le cœur bat très vite, on a l'impression qu'il bat à plusieurs endroits. On a la boule au ventre.

Face à la peur, il y en a qui s'enfuient, d'autres qui crient. Certains restent paralysés par la peur. On a parfois mal au ventre. On sursaute.

Quand on a peur, on s'arrête, mais pas toujours. Parfois on se force à continuer malgré la peur. On surmonte sa peur.

On se force parce qu'on veut progresser, pour se prouver qu'on peut faire des choses. Et on réalise souvent que ce qui nous faisait très peur n'est pas si difficile ou pas si grave que ça.

Par exemple, pour apprendre à faire du vélo sans roulettes, il faut surmonter sa peur de tomber. Mais en fait, tout ce qu'on risque, c'est de tomber et ce n'est pas forcément si grave que ça.

Nous nous sommes ensuite demandé de quoi nous avons peur :

On a peur des araignées parce qu'elles ne sont pas belles, des monstres, du noir, de monter en avion, de sauter en parachute, des terroristes, de la guerre, d'être malade, de mourir, du vide si on a le vertige, de perdre quelqu'un qu'on aime, de rater ses études, de redoubler, que mes parents se séparent, d'un film, d'un cauchemar, d'un incendie, d'être coincé dans un jeu vidéo ou dans un ascenseur, de l'avenir, de se noyer, de ne pas savoir faire des choses que les autres savent faire, des souris...

Des fois, j'ai peur mais je ne sais pas de quoi ... C'est ce qu'on appelle l'angoisse.

Il faut toujours parler de ses peurs pour s'en débarrasser.



Il y a des peurs d'intensités différentes.

Par exemple, quand on regarde un film qui fait peur, on sait que c'est un film, que ça n'est pas la réalité. Dans ce cas-là, ce qui nous fait peur ne nous met pas en insécurité, on n'a pas vraiment peur.

Mais il y a aussi des films qui font vraiment peur. Ils peuvent être destinés à des enfants plus grands ou à des adultes. On peut faire des cauchemars après. **Il faut quand même faire attention à ce qu'on regarde, respecter les âges.**

Quand on a très peur, ça peut nous traumatiser.

Le stress, c'est de la peur, mais pas très forte, parce qu'il n'y a pas un vrai danger. On ressent ça quand on a peur de rater quelque chose, un spectacle ou un examen par exemple.

Et les adultes ?

Les adultes aussi peuvent avoir peur, mais ils ne le montrent pas toujours, pour ne pas inquiéter les enfants.

Les parents ont souvent peur pour leurs enfants.

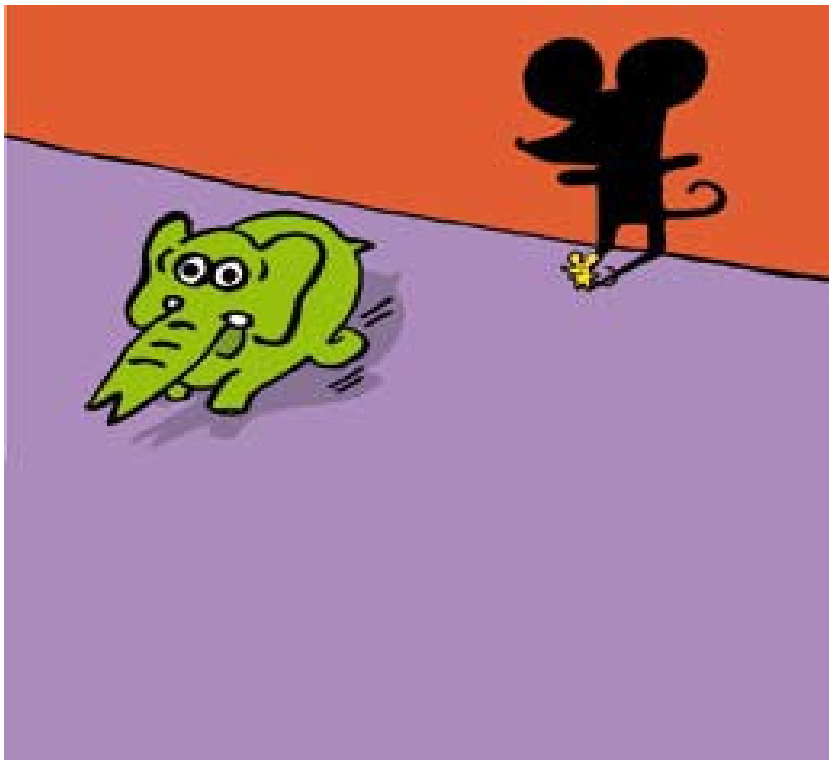
Certains disent qu'ils n'ont peur de rien, ils veulent paraître plus forts. Ils pensent que c'est la honte d'avoir peur. Ils ont peur de montrer qu'ils ont peur parce qu'ils ne veulent pas qu'on se moque d'eux.

Mais en fait, on a tous peur de quelque chose.

A quoi sert la peur ?

- A rien parce qu'elle n'évite pas le danger,
- A grandir, à se dépasser, c'est comme une barrière à franchir.
- A être prudent, à évaluer le danger, à mesurer les risques. Si ça n'existait pas, je pense que je serai déjà mort. La peur est protectrice.
- A augmenter la confiance en soi si on la surmonte.
- A être courageux : il n'y a pas de courage sans peur.
- A développer ses réflexes.
- La peur peut aussi être source d'imagination, de créativité pour réaliser des œuvres d'art.
- A connaître ses points faibles.
- La peur peut permettre de s'améliorer dans la vie. Par exemple, on mange moins et mieux, parce qu'on a peur de grossir.

Mais ça peut aussi empêcher de faire des choses qu'en fait, on pourrait faire...



« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. » *Nelson Mandela*