

LA PEUR

DOCUMENTAIRES



« Contrôler sa peur »

Jean-Paul Mari est grand reporter pour « Le Nouvel Observateur » [hebdomadaire] depuis 20 ans.

Dans quels pays êtes-vous déjà allé ?

Un peu partout : Israël, Palestine, Algérie, Iran,

Bosnie, Yougoslavie, Rwanda, Liban, Irak, Amérique du Sud, Australie, Nouvelle Calédonie, Thaïlande, Pakistan, etc. Je ne sais pas, cent pays peut-être. Heureusement, ils n'étaient pas tous en guerre.

Comment travaille un grand reporter ?

C'est difficile, car on travaille dans un endroit où les gens se battent, tout est désorganisé.

Le premier problème, c'est de se rendre sur place. Après, il faut parler à tout le monde, le plus possible : des combattants, des hommes politiques, des habitants, des médecins, etc.

Quand on a compris et ressenti ce qui se passe, on revient, on raconte et on explique.

Est-ce que votre métier est dangereux ?

Il y a des pays qui sont plus dangereux que d'autres, l'Irak bien sûr.

Le vrai danger, c'est quand on commence à prendre les journalistes pour cibles. Ça rend notre travail presque impossible. On peut prévoir le danger, mais on ne peut pas l'éviter.

Avez-vous peur parfois ?

Parfois on a peur, c'est sûr. Ça fait partie du métier. Mais la peur est normale, le plus important est de savoir la contrôler. J'ai eu une dizaine de très grandes peurs. Et on se pose toujours la question : qu'est ce qui vaut la peine de se faire arracher une jambe, d'être défiguré, de revenir paralysé ou de mourir ? Parce qu'on sait ce que c'est un invalide...

On oublie qu'il a été journaliste. Il faut savoir pourquoi on fait ce métier. Chacun doit trouver sa conviction, son envie, sa force, ses principes...

Comment devient-on grand reporter ?

C'est un métier. L'école de journalisme donne des bases, mais la véritable expérience, c'est sur le terrain qu'on l'apprend.

Ce qu'il y a de bien pour un débutant, c'est d'être avec des journalistes chevronnés et de regarder, de se renseigner, d'apprendre. Puis après, il y a sa capacité à la psychologie, le contrôle de ses nerfs, sa capacité à être prudent sans être timoré, à être hardi un peu quand il le faut pour obtenir des choses. Car si on n'y va pas dès que c'est dangereux, on ne va plus nulle part.

Quelles doivent être les qualités d'un grand reporter ?

Il faut surtout avoir envie de rencontrer les gens, de découvrir, de comprendre et de raconter. Et savoir se passer de confort.

Quel est votre pire souvenir de journaliste ?

Le pire souvenir c'est DES pires souvenirs, il y en a beaucoup. Le génocide au Rwanda... Arriver dans un village où les habitants ont été massacrés...

Quel est votre meilleur souvenir ?

Mes plus beaux souvenirs ce sont des rencontres. Ou à Haïti, il y a 15-20 ans, la chute du dictateur Duvalier : des gens qui hurlent de joie, qui dansent dans la rue, ça c'est un grand souvenir.

Avez-vous des enfants ?

J'ai deux enfants. Et ça c'est un problème pour les grands reporters, la vie familiale en prend un coup. Les enfants ne comprennent pas pourquoi papa s'en va. Il faut qu'il reste à la maison !

Grand reporter : un métier à risques - Propos recueillis par Daniel Schmitt – Journal des enfants du 3 mars 2005

La peur

C'est l'une des émotions que tu ressens, avec la joie, la colère, la tristesse...

D'où vient la peur ?

• D'un danger

Tu as peur quand tu te retrouves face à un danger ou une menace.

Exemples :

- peur du feu (d'être brûlé)
- peur des araignées, des serpents ou des chiens (d'être piqué ou mordu)
- peur de l'orage (peur que ta maison soit détruite)
- peur des méchants (d'être agressé)
- peur de la mort...

• De l'imagination

Dans ton lit, parfois, tu crains d'être attaqué par un monstre ? L'idée d'être abandonné t'inquiète alors que tes parents sont là ?

Ces menaces viennent de ton imagination. Elles n'existent pas !

• De l'inconnu

Avant la rentrée, tu as peur de rencontrer ton nouvel enseignant ?

Ou tu as le **trac** avant ton concert de piano ? Ces peurs sont liées à des situations nouvelles, à ce que tu ne connais pas encore.

Tu as peut-être peur du noir, parce que tu y perds tous tes repères, tes habitudes.

• De la surprise

Une porte qui claque, un bruit de pétard, quelqu'un dans ton dos qui crie « bouh ! »... Quand quelque chose d'inattendu se produit, tu sursoutes.



Ton corps réagit

Tes mains sont glacées, ton cœur bat plus vite, tu trembles, ton ventre se tord (comme s'il faisait des nœuds), tu as envie de crier ou de pleurer, tu deviens pâle, tu as la chair de poule...



Avoir peur, est-ce bien ou mal ?

Ni l'un ni l'autre. C'est une émotion normale, **instinctive**. Il arrive à tout le monde d'avoir peur, même aux adultes. Ce n'est pas une faiblesse.

La peur est utile : c'est elle qui déclenche ta réaction (s'enfuir, se défendre, être plus prudent) face au danger.

Dois-tu lutter contre ta peur ?

Oui, si elle est désagréable ou si elle t'empêche de vivre normalement. Comment ?

• En la partageant

Parle à quelqu'un en qui tu as confiance ou exprime ta peur en la dessinant.

• En te détendant

Respire bien fort, pense à autre chose en lisant, en écoutant de la musique...

• En cherchant du réconfort

Fais-toi rassurer, prends un doudou ou fais un câlin à quelqu'un que tu aimes.

> Parfois, après avoir surmonté une peur, tu te sens plus courageux et tu as plus confiance en toi !



Pourquoi aimes-tu parfois avoir peur ?

Tu adores les livres d'horreur, les trains-fantômes, les montagnes russes des parcs d'attractions, Halloween, l'accrobranche... ?

Les sensations fortes, le vertige et la vitesse provoquent une « montée d'**adrénaline** ».

> Après, tu ressens souvent du bien-être. Et tu as même envie de rire !



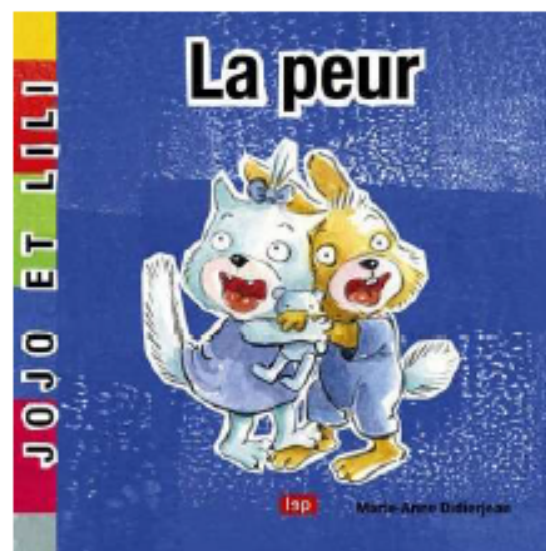
REZKOVA, Milada, URBANEK, Lukas, KASE Jakub. **Qui a peur de la peur ?** – HELVETIQ EDITIONS, 2021. – 100 p.

Résumé : Existe-t-il des gens qui n'ont jamais peur ? Sais-tu ce qui se passe dans ton cerveau quand tu as peur ? Ou encore que les éléphants ont peur des souris et les requins des dauphins ? Peut-on tirer profit de la peur de quelqu'un ? Avec ce livre, observe la peur sous tous ses angles. Partage les aventures de Jojo, un garçon plein d'humour, découvre la différence entre la peur, la panique et la phobie, mais aussi ce qu'est le courage, et comment la peur peut parfois être un avantage. Que tu commences par le début, le milieu ou la fin, ça n'a pas d'importance : la peur n'attend que toi ! Et rappelle-toi qu'apprendre à reconnaître, nommer et comprendre ses peurs est une grande force dans la vie.



DIDIERJEAN, Marie-Anne. **La peur.** - Le Mont-sur-Lausanne : Loisirs et pédagogie, cop. 2010. - Non pag. : ill. ; 15 cm

Résumé : Un échange parents-enfants par une histoire, le mime, le dessin. Une manière simple de décrypter et verbaliser ses sentiments. La peur est une réaction face à un danger possible. C'est un sentiment qui se rattache à un objet précis, alors que cet objet peut ne pas exister dans l'angoisse. L'enfant connaît des crises d'angoisse et des peurs qui accompagnent les différentes étapes de son développement et qui sont liées à la maturation de son cerveau et à ses expériences de vie. Tous les enfants, ou presque, connaîtront une phase d'apogée de leurs cauchemars dans lesquels il y a projection nocturne sur des objets ordinaires qui deviennent menaçants. L'histoire de Jojo et Lili permet un échange entre parents-enfants, de répondre aux questions des plus petits, de décrire et mimer la peur.



LABBE, Brigitte ; PUECH, Michel. **Le courage et la peur.** - Toulouse : Milan jeunesse, 2004. - 39 p. : ill. ; 18 cm. - (Les Goûters philo ; 21)

Résumé : Le Courage et la Peur, un nouveau « Goûter Philo » pour réfléchir sur ce que sont, philosophiquement, ces deux notions.
[<https://www.editionsmilan.com>]



BACKES, Michel. **Peureux moi ? Jamais !** Paris : Millepages, 2000. - 39 p. : ill. ; 20 cm. - (Test à test)

Résumé :

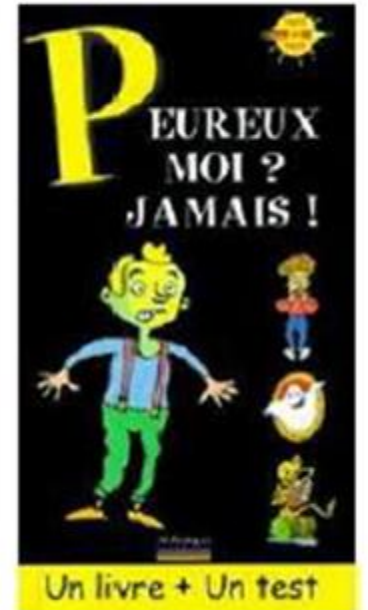
Qu'est-ce que la peur ?

Comment se manifeste-t-elle ?

Que faire pour être moins peureux ?

Tu trouveras dans ce livre toutes les réponses à ces questions.

À la fin, un test te permettra de savoir si tu es un peu, beaucoup... ou très peureux !



SAINT-MARS, Dominique de ; BLOCH, Serge. **Max et Lili ont peur**

Résumé :

La jeune fille qui doit garder Max et Lili vient de se décommander. Les parents sortent en laissant les enfants seuls. Max et Lili entendent des bruits et, très vite, ils s'affolent... Une histoire pour comprendre que la peur est souvent le fruit de l'imagination, et qu'on peut réfléchir et agir plutôt que de se laisser aller à la panique.



SAINT-MARS, Dominique de ; BLOCH, Serge. **Max et Lili ont peur de parler en public.** - Fribourg : Calligram, cop. 2018. - 43 p. : ill. ; 16 cm. - (Ainsi va la vie ; 117)

Résumé : Max et Lili ont la langue bien pendue, mais dès qu'il faut parler en public, c'est la panique ! Ils bafouillent, ils rougissent, ils oublient tout ! Arriveront-ils à prendre la parole pour l'anniversaire de Mamie ? Ce livre de Max et Lili parle de la peur de parler en public. Cela peut être une torture si on est trop ému, par peur de rater, de se dévoiler ou d'être jugé. Mais si on y arrive, quel moment de plaisir et de fierté ! Cette peur vient parfois d'un souvenir de moquerie, d'un manque de confiance ou de vocabulaire, d'une famille où l'on parle peu... À l'oral, on n'est pas tous égaux. Mais savoir s'exprimer, ça s'apprend et il faut se préparer, s'entraîner... C'est une qualité utile pour toute la vie ! [4e de couv.]



La peur. *Cahier des images et des sons*, 2013, n°36, 23 p. + 5 posters



C'est pas sorcier – Joie, peur, tristesse, colère... Que d'émotions !

<https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8>