

Regard d'Eva Green sur les *Mystères de la peur*



MOTS-CLÉS : PSYCHOLOGIE SOCIALE • SOLIDARITÉ

Les Mystères de la peur, écrit par Bruno Pellegrino, avec la collaboration de différents spécialistes de cette émotion, a été publié en partenariat avec l'Université de Lausanne, à l'occasion des *Mystères de l'UNIL* de 2019 sur les émotions. Eva Green, professeure de psychologie sociale à l'Université de Lausanne, y avait apporté son regard à la lumière de sa discipline.

Eva Green, de quelle façon s'est déroulée votre collaboration avec l'auteur?

J'ai longuement discuté avec Bruno Pellegrino pour évoquer mes recherches sur la peur de l'autre dans les sociétés multiculturelles. Son livre de fiction contient aussi un encadré théorique sur cette thématique.

«Comment vaincre une peur qui n'a ni forme ni couleur et envahit tout?» Cette question, présente dans le livre, a-t-elle un écho particulier dans le contexte actuel?

Absolument, elle résume bien la situation que nous vivons. Le virus, invisible en tant que tel, induit néanmoins une peur profonde, car on sait qu'il est dangereux. Le «envahit tout» a plusieurs significations, dans le sens où l'on est bombardé d'informations à son propos, mais aussi parce que notre quotidien, avec la fermeture des écoles et le télétravail généralisé, a brutalement et drastiquement été modifié.

Il y a une autre phrase du livre qui interpelle, à savoir «Nous avons plus peur que nécessaire, et la société entière nous y encourage.» Avons-nous vraiment plus peur que nécessaire?

D'un côté la peur est normale, mais de l'autre le fait qu'il soit question du virus partout amplifie l'angoisse, ce qui est surtout difficile à vivre pour des personnes vulnérables se trouvant dans des situations précaires et fragilisées. Les enfants manifestent leur besoin de parler d'autre chose. Même s'il faut mettre des mots sur les peurs, les adultes doivent veiller à ce que cette peur ambiante ne soit pas trop envahissante et laisse place à la confiance. Il faut aussi dire aux enfants que les scientifiques, le personnel médical et les politiciens travaillent tous ensemble pour gérer la situation.

La peur de l'autre, pour cause de virus, ne risque-t-elle pas d'être paralysante?

Par moments, la méfiance envers l'autre augmente, en particulier dès que l'on sort de chez soi puisque l'on doit veiller à garder ses distances avec tout le monde. Mais à d'autres

instants, nous vivons tous ensemble des actions de solidarité intenses, même à distance. Le lien social me semble renforcé, sans pouvoir pour autant présager de l'avenir.

En tant que professeure de psychologie sociale, quels conseils donneriez-vous pour gérer la peur?

Il est important de ne pas porter la peur seul et de partager des moments qui nous relient aux autres. Les enfants, via les appels vidéos ou les réseaux sociaux, peuvent échanger à distance avec leurs grands-parents, leurs cousins et leurs amis. Comme nous luttons tous ensemble contre ce virus, de tout petits gestes collectifs permettent de se détourner de la peur.

Propos recueillis par Nadia Revaz

A propos du livre

Pour tenter d'apprivoiser l'émotion de la peur qui lui échappe, Lou a rendez-vous à l'Institut

P.É.T.O.C.H.E. (Peurs, Epouvantes et leur Traitement Organisé, Ciblé et Hautement Efficace)...
Bruno Pellegrino et Rémi Farnos (2019). Les Mystères de la peur. Genève: La Joie de lire. A partir de 10 ans.

<https://bit.ly/3afYyCz>

Avec l'accord de la maison d'édition, quelques pages du livre sur www.resonances-vs.ch

