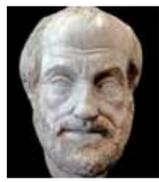




Page Jeunes Le Nouveau Monde a accueilli samedi les bricoleurs du Repair Café. Reportage

p. 29



Philosophie

Des conférences pour Aristote Les amis de la Bibliothèque d'Andrissena organisent un colloque ouvert à tous à l'occasion des 2400 ans de la naissance du célèbre philosophe grec, au Collège Saint-Michel. L'occasion rêvée pour se pencher sur la vie et l'œuvre de ce dernier.

p. 35

MAGAZINE

27
LA LIBERTÉ
MARDI 20 SEPTEMBRE 2016

L'exposition *Pas de panique!* décortique les mécanismes de la peur et des troubles anxieux

Au Musée de la main, même pas peur

« ELISABETH HAAS

Lausanne » Avoir la chair de poule. Etre blanc comme un linge. Trembler comme une feuille. On connaît bien les effets physiques de la peur, puisque tout le monde a peur. C'est une des grandes émotions des humains. Mais comment la peur se déclenche dans le cerveau et comment elle transforme nos façons de penser, on le sait moins. D'autant que si on a peur avant un examen, face à une araignée ou en haut d'une falaise, on peut aussi avoir des peurs très handicapantes au quotidien, qui se situent dans le spectre des troubles anxieux. Qu'est-ce qui relève du normal et du pathologique? En démêlant les mécanismes de la peur, une exposition à voir au Musée de la main, à Lausanne, offre une fascinante plongée à l'intérieur de soi.

Conçue par une neuroscientifique de l'Université de Genève, Mona Spiridon, et un journaliste scientifique, Pierre-Yves Frei, l'exposition *Pas de panique!* se joue dans une esthétique en noir et blanc. Mais sous les lumières tamisées, toutes les nuances de gris ont leur importance. Il faut saluer le gros effort de vulgarisation scientifique: le parcours est ludique et pas prise de tête. La seule pièce un poil plus didactique est la première, qui pose le cadre. Elle distingue l'amygdale, cette zone du cerveau qui comme une vigie identifie les dangers et donne l'alerte, qui a une mémoire d'éléphant et se souvient de toutes les situations dangereuses vécues. Et l'hypothalamus, ce maître d'œuvre qui provoque une cascade de réactions physiologiques.

«La peur est très efficace pour la survie des espèces»

Mona Spiridon

Parfois, explique l'exposition, «il arrive que l'amygdale prenne des vessies pour des lanternes»: elle ne fait pas forcément la différence entre un serpent et un bout de bois qui ressemble à un serpent. Notre chance, pour remettre les lanternes et les vessies à leur place, c'est que nous disposons de tout un circuit de vérification.



Les animaux comme les humains connaissent la peur, qui est une réaction normale. Fotolia

Que l'amygdale ait eu la berluie ou ait eu raison, notre cortex préfrontal, encore une zone du cerveau, traite les informations, compare, demande de l'aide à l'hippocampe. Et si le serpent s'avère n'être qu'un bout de bois, il permet au corps de se calmer.

Une zone de bascule

On peut faire le jeu soi-même, en mettant sa main dans des caissons, sans voir ce qu'il y a à l'intérieur. Un cliquetis, une vibration, on sursaute. Les autres visiteurs aussi. Dans cette petite pièce fermée, on peut voir une vidéo pour le moins surprenante. Haut les cœurs! Après quoi on peut voir son propre visage pris par la peur. Ainsi que la surprise sur les visages des autres visiteurs de l'exposition, qui ont été filmés eux

aussi. «Les émotions nous suggèrent parfois des réactions stéréotypées, expliquent Mona Spiridon et Pierre-Yves Frei. La peur est une émotion très ancestrale et primitive. Elle s'est développée depuis l'aube de la vie sur Terre ou presque. Elle est très efficace pour la survie des espèces, l'évolution naturelle l'a sélectionnée très tôt.»

Les animaux la ressentent aussi. Les singes ont la même expression faciale que nous. D'autres se mettent en boule, courent, ont les poils qui se hérissent. Pour les humains, la partie intitulée *La forêt de la peur* détaille la sensation de bouche sèche, la transpiration qui augmente, la respiration forte, le rythme cardiaque qui s'accélère: elle décortique ces réactions causées par les hormones adrénaline et cortisol. Mais à partir de ces réactions normales, on entre «dans une zone de bascule», à partir de laquelle «on commence à perdre pied», où «la peur devient ennemie, devient anxiété».

Une peur déraisonnable

Les concepteurs de l'exposition décrivent les troubles anxieux comme une anticipation de la peur, ou plus précisément comme une anticipation «déraisonnable» de la peur. Pourquoi certaines personnes anticipent-elles trop ou mal les peurs? Les troubles anxieux, des plus anodins au plus graves, concernent à peu près 15% de la population. Les chercheurs n'ont pas encore résolu la part d'inné et d'acquis dans ce pourcentage. Des facteurs génétiques pourraient expliquer une

sensibilité accrue. C'est ce que suggèrent deux passerelles avec des planches meules, qui représentent les expériences éprouvantes de la vie: avec une main courante, on traverse sans encombre. Sans main courante, on est vulnérable, c'est la chute.

Ce qui est sûr, c'est que la mémoire joue un rôle essentiel dans ce processus. «Se souvenir d'un danger permet d'éviter un accident, d'affronter l'avenir, éclairent Mona Spiridon et Pierre-Yves Frei. Mais certaines scènes sont trop enregistrées et pourrissent la vie.» Comme le signifient deux trajectoires d'enfants racontées en parallèle: la peur ressentie face à une voiture en courant sur la route après son ballon peut permettre d'ajuster son comportement: ne pas courir sur la route,

regarder avant de traverser. Mais cela peut aller jusqu'à éviter toute voiture, voire à renoncer à vivre en ville. On sait que la grande majorité des troubles anxieux, à commencer par les phobies, naissent pendant l'enfance. C'est comme s'ils avaient été appris par le système de la peur, ils se sont inscrits profondément dans la mémoire. Quand un phobique voit une araignée, il la fuit (on peut tester sa résistance grandeur nature, à la lampe de poche). Ce comportement peut être plus gênant, quand on évite de prendre l'avion, ou carrément handicapant, si on ne peut plus sortir de chez soi. >>

> Lausanne, Musée de la main (sur le site du CHUV), exposition *Pas de panique!* à voir jusqu'au 23 avril. www.museedelamain.ch

QUELQUES PISTES

>> **EN CAS DE TROUBLES ANXIEUX**

Les thérapies comportementales et cognitives. Les techniques de relaxation. La méditation. Les médicaments délivrés uniquement sur ordonnance et soumis à un suivi médical strict: anxiolytiques et antidépresseurs. EH

PHOBIE SOCIALE, ATTAQUE DE PANIQUE ET ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Dans la dernière pièce de l'exposition *Pas de panique!*, à voir au Musée de la main, à Lausanne, des installations permettent de se rendre compte de ce que signifient les troubles anxieux les plus handicapants. Le visiteur est invité à entrer dans une cage où une foule de têtes le dévisagent et le raillent: une manière de comprendre ce que ressent quelqu'un qui souffre de phobie sociale. La traversée d'un tunnel de plus en plus sombre et de plus en plus étroit veut simuler le ressenti de quelqu'un pris par une attaque de panique. C'est l'emballage

ment, la peur d'avoir peur, le cercle vicieux. Le dernier trouble évoqué, «chronique et épuisant», est l'anxiété généralisée, «un état de tension quasi permanent». Un anxieux généralisé se fait des scénarios catastrophes à partir d'une sonnerie de téléphone, d'une pensée anodine, comme le suggèrent les témoignages vertigineux à écouter au téléphone justement. Ses pensées s'emballent, dégèrent, il rumine, voit la catastrophe venir. Heureusement, rappellent les croix de samaritains qui s'affichent sur des livres en bache au terme du parcours:

les troubles anxieux se soignent! Ce sont des maladies. «C'est encore un sujet tabou. Ils sont très mal compris et bien trop souvent associés à des faiblesses de caractère. Alors que des thérapies existent», insistent Mona Spiridon et Pierre-Yves Frei, les concepteurs de l'exposition. «On peut accompagner des personnes qui retrouvent une qualité de vie qu'elles n'imaginaient pas.» Il suffit de s'asseoir sur les poufs et d'ouvrir les livres pour en savoir plus sur ces thérapies. EH



L'exposition met la peur en scène. Musée de la main