

Voyage au bout de la peur

Musée de la main Dans l'exposition «Pas de Panique!», le visiteur frissonne en découvrant les visages de la peur, cette émotion utile.



Image: Olivier Zimmermann

Le cœur s'accélère, la respiration augmente, la peau transpire et l'estomac se rétracte: la peur saisit littéralement le corps entier. Elle peut être faible, tel un sursaut, ou violente, tel un trouble phobique. Qu'est-ce qui la déclenche? Pourquoi est-elle plus forte chez certaines personnes que chez d'autres? En quoi est-elle, un jour une amie, et le lendemain une ennemie?

Au **Musée de la main**, à Lausanne, le visiteur doit donner de sa personne pour mieux appréhender les ressorts intimes de cette émotion. L'exposition *Pas de panique!*, imaginée et présentée à Genève en 2014, puis à Zurich la même année, propose une scénographie interactive, qui parle aux adultes comme aux enfants. Ludique, elle vulgarise intelligemment de nombreux aspects, tant neurologiques, physiologiques que comportementaux.

La peur démarre dans le cerveau

Objet de recherche des neurosciences depuis des décennies, la peur démarre dans le cerveau. C'est également là que la visite de l'exposition commence. Le public y pénètre à travers une porte en forme d'œil. L'hippocampe, l'amygdale ou encore le cortex auditif sont autant de régions impliquées dans les mécanismes de la peur. «Pour identifier ces zones et leurs spécificités, nous nous sommes basés sur des études de patients qui ont perdu la sensation de peur, explique Pierre-Yves Frei, l'un des deux concepteurs de l'exposition. C'est terrible, car ils vivent sans notion de danger.»

Cette émotion n'est pas l'apanage de l'être humain. Des milliers d'autres espèces la ressentent. Les animaux ont développé depuis des millénaires des stratégies très efficaces face aux dangers. On peut les observer dans de courtes vidéos qui montrent, par exemple, comment l'opossum fait le mort lorsqu'il se sent attaqué, ou comment les poissons qui nagent en banc se protègent plus efficacement contre les prédateurs. Le visiteur peut même se mettre dans la peau d'un chat effrayé: il se découvre les poils hérissés grâce à un dispositif de réalité augmentée.

Dans la peau d'un phobique

Par Rebecca Mosimann Mis à jour à 17h12

Mots-clés

► CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois)



main donneront le frisson au public demain, lors d'une soirée qui évoquera diverses facettes du risque. **Plus...**

Par Caroline Rieder 01.06.2016

«A l'origine, c'est une émotion qui nous veut du bien»

Le professeur Ron Stoop, qui travaille à l'Unité de recherche sur la neurobiologie de l'anxiété et de la peur, au CHUV, souligne que la peur a aussi des bienfaits. «Elle nous protège de beaucoup de choses. A l'origine, c'est une émotion qui nous veut du bien.

Quels sont les signes les plus visibles de la peur?

Pour les évaluer, les psychologues observent des indicateurs du visage: d'abord, les yeux s'agrandissent, puis la bouche s'ouvre légèrement. Enfin, l'expression se fige. C'est là que la personne évalue le danger. Le même type de processus se produit chez les animaux, qui eux, se figent dans le mouvement.

Quelle zone du cerveau est la plus stimulée en situation de peur?

On a découvert il y a 20 ans l'amygdale, en forme de deux petites amandes situées dans le lobe temporal. C'est notre centre d'attention le plus sensible. Il est activé à travers nos cinq sens par les voies neuronales. On peut désormais le mesurer à travers un IRM.

Quelles sont les dernières

Mais que se passe-t-il lorsque la peur bascule vers l'anxiété? «La première est une réaction immédiate, tandis que la deuxième est une anticipation», précise Mona Spiridon, l'autre conceptrice de l'exposition. Une expérience éloquente explique que chaque individu ne naît pas avec le même capital génétique. «Pour un parcours de vie similaire, la manière d'appréhender les événements sera totalement différente si l'on souffre ou pas de vulnérabilité génétique», poursuit-elle.

La mémoire est une composante essentielle de la peur. «Les souvenirs d'un danger peuvent, soit nous aider à mieux l'affronter à l'avenir, soit, au contraire, nous tétaniser et nous gêner la vie.» L'exposition consacre un espace important aux phobies et à leurs origines diverses, subtil mélange de causes génétiques et de causes extérieures. Après avoir essayé de deviner quelle phobie se cache derrière quelle terminologie – certaines sont particulièrement ardues –, le visiteur peut aussi tester son degré d'arachnophobie, nez à nez avec la bestiole dans une pièce noire. Diverses autres expériences proposent de se mettre dans la peau d'un phobique social ou d'une personne atteinte d'une attaque de panique.

Les traitements possibles, médicamenteux et approches thérapeutiques, sont à découvrir dans «l'espace détente», à travers des brochures d'information, à la fin de l'exposition. «On espère vraiment que les gens vont comprendre que les troubles anxieux, trop souvent associés à une faiblesse de caractère, sont des maladies», conclut Pierre-Yves Frei. (24 heures)

(Créé: 19.09.2016, 17h12)

découvertes scientifiques dans ce domaine?

On a observé que l'impression de contrôle permet de diminuer la peur. Mais pas seulement. Le soutien social peut aussi jouer un rôle important. Et ce dernier mécanisme peut être intégré dès l'enfance. Dans ce contexte, on a également découvert que l'ocytocine, cette hormone produite lors de l'allaitement, peut également être libérée dans l'amygdale, avec pour effet une réduction de la peur. Cette étude est en cours sur les rongeurs.