SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Lac-Saint-Jean
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

LA PEUR

LA DÉMYSTIFIER ET L'AFFRONTER

À propos de la peur

La peur est une **émotion**. Elle est utile, car elle nous protège des dangers : meilleurs réflexes, force, accélération du rythme cardiaque…

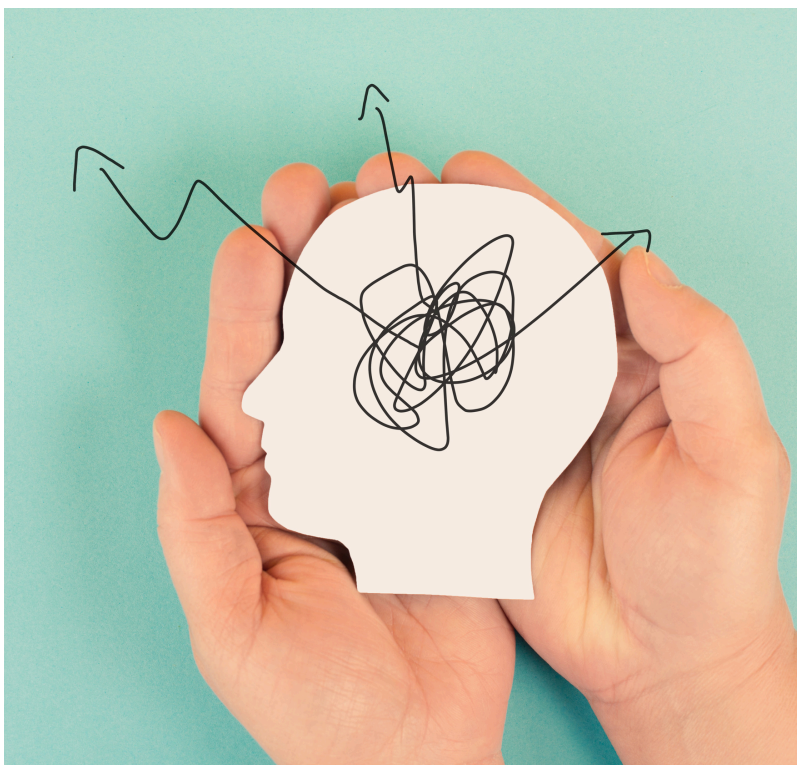
Toutefois, les peurs sont souvent **irréelles** et ne représentent donc aucun danger. *Exemples : peur des orages, noirceur, araignée ou du ridicule, de l'échec, de l'abandon…*

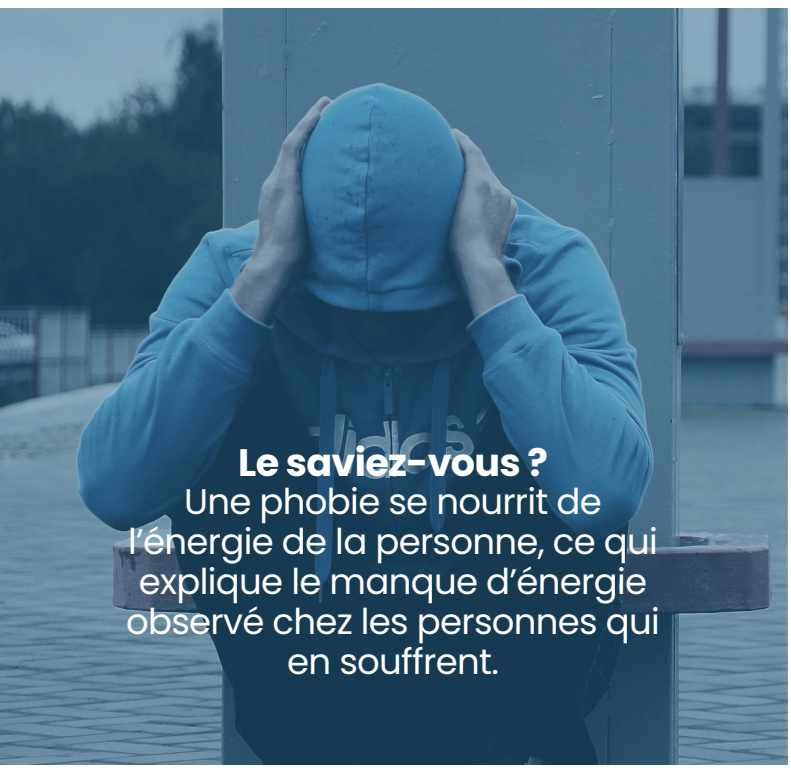
Le cerveau réagit de la même façon, que la peur soit réelle ou non.

La peur et le cerveau

En situation de peur, les glandes surrénales secrètent de l'adrénaline pour donner de l'énergie au corps.

- **Peur réelle** : l'adrénaline s'évacue par un effort physique.
- **Peur irréelle** : l'adrénaline ne s'évacue pas. En étant exploitées à des fins inutiles, les glandes se fatiguent, s'usent et répondent éventuellement moins bien lors d'un danger réel.





Le saviez-vous ?
Une phobie se nourrit de l'énergie de la personne, ce qui explique le manque d'énergie observé chez les personnes qui en souffrent.

Bon ou mauvais ?

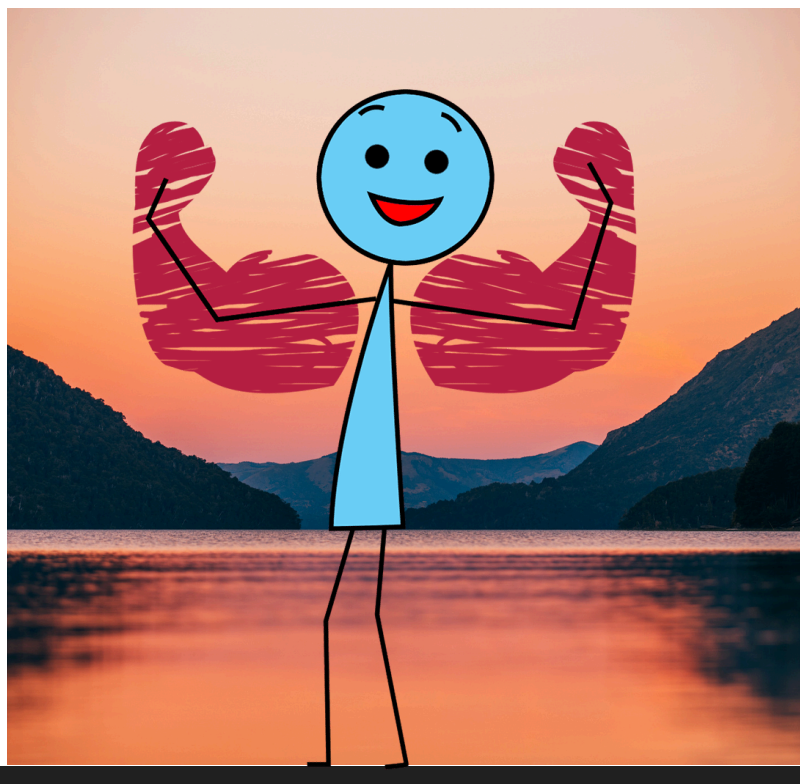
Bons côtés :

- Nous protège
- Nous informe souvent d'un désir interne. Exemple : La peur de rater reflète le désir de bien faire les choses.

Mauvais côtés :

- La peur peut se transformer en phobie si elle n'est pas contrôlée
- Peut amener à mentir, être sur la défensive, se justifier, etc.

Affronter ses peurs

Saviez-vous qu'affronter ses peurs permet d'être davantage soi-même? Voici quelques astuces pour **affronter ses peurs** :

- Se demander si ses peurs sont fondées
- Accepter cette émotion qui est tout-à-fait normale. Elle vous aide, cherche à vous éviter le pire.
- Se donner du temps! Elles ne disparaîtront pas du jour au lendemain.