

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

# L'AUTOHYPNOSE POUR SOIGNER LES ANGOISSES

LE GRAND LIVRE



- Un focus sur les grandes angoisses du XXI<sup>e</sup> siècle : pandémie, changement climatique ...
- 20 tranches à mettre en pratique pour lutter contre vos inquiétudes

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# LA MÉTHODE POUR ÊTRE HEUREUX AU XXI<sup>E</sup> SIÈCLE

- **L'hypnose et l'autohypnose** : les bienfaits de ces approches sur nos peurs, comment les mettre en pratique.
- **Décryptage des grandes angoisses de notre époque** : pandémie, changement climatique, nouvelles technologies, terrorisme, monde du travail...
- **20 trances** spécifiques à chacune des inquiétudes pour vous permettre d'y faire face.

**Jean-Michel Jakobowicz** est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il souhaite permettre au plus grand nombre de se soigner par l'autohypnose. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont *Vive l'autohypnose, c'est malin* et *L'Autohypnose, c'est malin* ; et tient un blog dédié à l'autohypnose, [www.desimaginaires.com](http://www.desimaginaires.com).

ISBN : 979-10-285-1877-6



9 791028 518776

**18 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Santé



## Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

### Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application\*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

\* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



▪ Transe n° 1. La peur d'attraper le Covid-19 ▪ Transe n° 2. Surmonter l'hypocondrie ▪ Transe n° 3. La peur du cancer ▪ Transe n° 4. L'angoisse liée au stress ▪ Transe n° 5. L'angoisse et le burn-out ▪ Transe n° 6. La peur du manque ▪ Transe n° 7. L'angoisse de la solitude ▪ Transe n° 8. La peur du chômage ▪ Transe n° 9. Les peurs liées au changement climatique ▪ Transe n° 10. La terreur et le terrorisme ▪ Transe n° 11. Les menaces venues de l'espace ▪ Transe n° 12. La peur de la perte d'autonomie ▪ Transe n° 13. La peur de la pauvreté et du manque d'argent ▪ Transe n° 14. La peur de la fin du monde ▪ Transe n° 15. La peur de la technologie ▪ Transe n° 16. La peur de rater quelque chose ▪ Transe n° 17. La peur de la criminalité ▪ Transe n° 18. La guerre, une angoisse récurrente depuis la nuit des temps ▪ Transe n° 19. La peur de la mort ▪ Transe n° 20. La peur du changement

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant : <https://blog.editionsleeduc.com/hypnose-angoisses.html>

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Relecture et suivi éditorial : Emmanuelle Pavan  
et Le Livre d'Après, Isabelle Raimond  
Design de couverture : Antartik  
Maquette : Ma petite FaB  
Photographies : Adobe Stock

© 2020 Leduc.s Éditions  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1877-6

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

# L'AUTOHYPNOSE POUR SOIGNER LES ANGOISSES



**BONUS**  
20 pistes audio  
pour pratiquer  
des trances en ligne  
**Rendez-vous p. 1.**



**À Jackie Ross, mon amie de toujours.  
Merci à toi Jackie pour ta présence et ton amitié.**

# SOMMAIRE

POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE...	9
AVERTISSEMENT	11
QUELQUES MOTS POUR COMMENCER	13
73 ANS D'ANGOISSES ET...	15

## **PARTIE 1**

### **L'ANGOISSE, UNE COMPAGNE BIENVEILLANTE**

<b>DE L'<i>HOMO SAPIENS SAPIENS</i></b>	<b>21</b>
AU DÉBUT ÉTAIT LA PEUR	23
LA PEUR ET SA FAMILLE	31
LA PEUR ET NOTRE CERVEAU	35
LE CHEMIN DE L'ANGOISSE	39
DE L'INCONSCIENT CONSCIENT AU CONSCIENT INCONSCIENT	45

## **PARTIE 2**

### **L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE POUR VAINCRE NOS ANGOISSES**

L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE POUR MODIFIER NOS SCHÉMAS INCONSCIENTS	53
AUTOHYPNOSE VS HYPNOSE	57
DÉFINISSEZ VOTRE OBJECTIF AUSSI PRÉCISÉMENT QUE POSSIBLE	63
QUELQUES RECOMMANDATIONS PRATIQUES AVANT LE DÉPART	65
LA PRÉPARATION DU VOYAGE	71

LA TRANSE À LA PORTÉE DE TOUS	75
12 FAÇONS D'ENTRER EN TRANSE	81
PROFONDEUR ET QUALITÉ DE LA TRANSE	87

### **PARTIE 3**

<b>LES GRANDES ANGOISSES DU XXI<sup>E</sup> SIÈCLE</b>	91
CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CETTE TROISIÈME PARTIE	93
LES POSSIBLES ANGOISSES DU XXI <sup>E</sup> SIÈCLE	101
1 LA PEUR D'ATTRAPER LE COVID-19	107
2 SURMONTER L'HYPOCONDRIE	115
3 LA PEUR DU CANCER	123
4 L'ANGOISSE LIÉE AU STRESS	131
5 L'ANGOISSE ET LE BURN-OUT	141
6 LA PEUR DU MANQUE	149
7 L'ANGOISSE DE LA SOLITUDE	157
8 LA PEUR DU CHÔMAGE	165
9 LES PEURS LIÉES AU CHANGEMENT CLIMATIQUE	173
10 LA TERREUR ET LE TERRORISME	181
11 LES MENACES VENUES DE L'ESPACE	189
12 LA PEUR DE LA PERTE D'AUTONOMIE	197
13 LA PEUR DE LA PAUVRETÉ ET DU MANQUE D'ARGENT	205
14 LA PEUR DE LA FIN DU MONDE	213
15 LA PEUR DE LA TECHNOLOGIE	223
16 LA PEUR DE RATER QUELQUE CHOSE	231
17 LA PEUR DE LA CRIMINALITÉ	241
18 LA GUERRE, UNE ANGOISSE RÉCURRENTÉ DEPUIS LA NUIT DES TEMPS	247
19 LA PEUR DE LA MORT	255
20 LA PEUR DU CHANGEMENT	263
QUELQUES MOTS POUR CONCLURE	271
TABLE DES MATIÈRES	275
REMERCIEMENTS	287



# POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE...

L'idée de ce livre m'est venue après avoir constaté, dans mon cadre professionnel, qu'il y avait un lien fréquent entre angoisse, anxiété et la santé physique de mes patients. Plus précisément, leur système immunitaire semblait diminué. En quelques mots, ce mécanisme de défense de notre corps nous permet de lutter contre les bactéries et les virus. C'est un système incroyablement complexe et performant qui vise à détruire tout intrus pathogène qui pénètre dans notre organisme. Notre système immunitaire est un mécanisme de défense très sophistiqué.

Dans l'état actuel de nos connaissances, il a été démontré qu'une angoisse trop grande a toutes les chances de réduire l'efficacité de notre système immunitaire. En effet, l'angoisse va provoquer un stress dans notre corps qui va générer, entre autres, la production de deux hormones : le cortisol et l'adrénaline (nous reviendrons plus en détail sur ce processus dans la suite de ce livre). En temps normal, notre corps sera à même de gérer le flux de ces deux hormones. Ainsi, lorsque le danger est écarté, les taux d'adrénaline et de cortisol reviennent à un niveau normal.

En revanche, si le stress devient plus ou moins permanent, le corps est soumis, d'une façon durable à un afflux constant de ces deux hormones. Les cellules du système immunitaire, sans cesse stimulées, ne sont plus capables de réagir normalement et provoquent des réactions inflammatoires qui augmentent les risques de maladies graves.

Pour vous donner un exemple, des essais cliniques ont permis de constater que des personnes soumises à un stress important sont beaucoup plus susceptibles d'attraper des rhumes, de développer des infections urinaires, des éruptions d'herpès... Une autre expérience pratiquée par l'Inserm sur des souris, publiée en mars 2020, a montré qu'un groupe de souris stressées artificiellement à l'aide de produits chimiques n'avait que 10 % de chances de résister à un virus létal, alors que des souris qui n'étaient pas stressées avaient quatre fois plus de chances de survivre.

Pendant une période très anxiogène, qui provoque un stress continu, comme celle que nous avons pu traverser durant ces dernières décennies et plus récemment avec l'épidémie de coronavirus, il me semble important de promouvoir toute technique susceptible de faire baisser notre niveau de stress et d'anxiété. Toutes ces méthodes ne peuvent être que bénéfiques à notre santé en général, et à notre système immunitaire en particulier.

Il existe de nombreuses techniques qui permettent de diminuer le niveau de stress – la méditation, la pleine conscience, le yoga, la sophrologie et l'hypnose... Je pratique l'hypnose depuis de nombreuses années et les résultats obtenus en termes de soulagement du stress sont particulièrement impressionnants. Quant aux progrès que font mes patients grâce à sa variante, l'autohypnose, ils sont généralement spectaculaires. Il m'a donc semblé qu'un livre tel que celui que vous avez entre les mains ne pouvait que vous aider à traverser au mieux la période que nous vivons.

# AVERTISSEMENT

L'hypnose et l'autohypnose sont des techniques très efficaces pour venir à bout de nombreuses pathologies aussi bien physiques que psychologiques, mais elles ne sauraient remplacer une consultation médicale quand celle-ci est nécessaire.

De même, vous verrez qu'en utilisant l'hypnose et l'autohypnose vos maux vont évoluer très rapidement vers un mieux-être. Vous ne pourrez que vous en réjouir. Mais attention, n'abandonnez jamais un traitement sans consulter au préalable le médecin qui vous l'a prescrit.

Ce sont là des mesures de prudence que je répète à tous mes patients. Mais rappelez-vous qu'en dernier ressort, c'est à vous, et uniquement à vous de décider de ce qui est bon pour vous, pour votre santé, pour votre bien-être.



# QUELQUES MOTS POUR COMMENCER

**L**orsque le projet de ce livre a été développé, je comptais certes aborder le problème des épidémies, mais il était destiné à être un sujet parmi d'autres. Or au fur et à mesure de l'écriture, la pandémie de coronavirus (Covid-19) s'est imposée d'une façon brutale. Les cas se sont multipliés avec leur kyrielle d'angoisses, de malades et de décès. Ces développements ont fait que j'ai modifié la structure de cet ouvrage pour mettre en partie l'accent sur cet épisode lié à la santé publique, sans trop savoir si, au moment de terminer l'écriture de cet ouvrage, cette crise sanitaire majeure serait jugulée ou au contraire continuerait à faire des ravages dans le monde.

En réalité, cette pandémie ne fait qu'exacerber certaines des angoisses qui existaient avant son irruption brutale. Pour ne donner qu'un exemple, la peur de perdre son emploi à cause des délocalisations qui ont caractérisé la fin du xx<sup>e</sup> siècle et le début du xxi<sup>e</sup> siècle était l'un des sujets que je m'apprêtais à traiter. Elle est revenue avec violence sur le devant de la scène à cause de la crise économique liée au confinement.

De même, les sujets hypocondriaques ont vu, durant cet épisode de pandémie, leur taux d'angoisse augmenter d'une façon dramatique. Toutes les peurs ont bénéficié d'un effet de loupe : les angoisses déjà présentes dans notre société se sont trouvées grossies par l'épreuve que nous avons traversée.

J'ignore totalement quelle sera la situation sanitaire lorsque ce livre sortira, il me semble évident que ce qui s'est passé (et se passe peut-être encore) laissera des traces, quels que soient l'âge et la santé des personnes qui l'ont vécu. Le risque existe pour que cet épisode exceptionnel du Covid-19 ait l'effet, pour certaines personnes, d'un stress post-traumatique ou provoque des crises d'angoisse ou de panique pour de nombreuses années à venir.

**Je suis conscient qu'une telle analyse est loin d'être réconfortante. Pourtant le but de ce livre est avant tout de délivrer un message positif. Il vous montrera, grâce à des techniques d'autohypnose simples et à la portée de tous, que nous pouvons avoir une approche beaucoup plus sereine de ce qui se passe, afin de le vivre au mieux.**

## 73 ANS D'ANGOISSES ET...

**J**e suis né juste après la Seconde Guerre mondiale, à Paris. Mes parents ont été durement touchés par le conflit et ma mère souffrait de la tuberculose. Je fais partie de ce que l'on nomme aujourd'hui la génération des **boomers**, les personnes issues du baby-boom de l'après-guerre. Ces quelques indications sur mes origines vous permettront de mieux comprendre l'ensemble des angoisses et des peurs qui ont frappé le monde depuis trois quarts de siècle.

Une grande partie de mon enfance a été bercée par de lugubres histoires de guerre, racontées par mon père. Puis il y a eu la maladie de ma mère, qui m'a laissé particulièrement sensible à tout ce qui concerne la santé. De là est peut-être née une certaine forme d'hypocondrie qui ne m'a guère quitté.

Durant la période d'après-guerre, j'étais encore trop jeune pour saisir les tenants et les aboutissants de la politique internationale. Pourtant, j'ai très vite compris que les gens qui m'entouraient étaient angoissés par les tensions qui régnaient entre l'Est et l'Ouest, entre l'URSS et les États-Unis. En effet, nombreux étaient ceux qui étaient persuadés que nous étions à la veille d'un troisième conflit mondial. Certains répugnaient même à l'idée d'avoir des enfants dans un monde où tout semblait vaciller.

C'était la période de la guerre froide et de la course aux armements. Même pour l'enfant que j'étais, la tension était palpable. Les adultes, la radio et les journaux nous répétaient sans cesse que les deux camps disposaient d'un armement suffisant pour faire sauter plusieurs fois la planète. Je me souviens encore avoir imaginé ce fameux bouton rouge sur lequel il suffisait d'appuyer pour déclencher ce que les stratèges appelaient poétiquement **un hiver nucléaire**, c'est-à-dire un refroidissement de la planète dû à des explosions nucléaires répétées.

J'avais 14 ans lorsque fut construit le mur de Berlin et qu'eut lieu la crise des missiles de Cuba. Le monde entier retenait son souffle et s'attendait à voir des ogives nucléaires américaines et soviétiques sillonner le ciel. Cette même année, je me souviens aussi très bien qu'au lycée, nous avions les yeux fixés sur le ciel dans l'attente des parachutistes venus d'Algérie, envoyés par les généraux putschistes. La guerre d'Algérie elle-même touchait de nombreux jeunes conscrits que l'on envoyait se battre pour lutter contre la volonté d'indépendance des Algériens.

Quelques années plus tard, en 1964 sortait un film qui devait particulièrement me traumatiser : *Docteur Folamour ou : comment j'ai appris à ne plus m'en faire et à aimer la bombe (Dr. Strangelove or: How I Learned to Stop Worrying and Love the Bomb)*. Cette comédie de Stanley Kubrick, dans laquelle Peter Sellers joue plusieurs rôles, retrace les aventures d'un général américain pris de folie qui décide de déclencher une guerre nucléaire. De nombreuses années plus tard, lorsque j'ai voulu montrer ce film à l'un de mes fils, il l'a difficilement supporté. Il a trouvé particulièrement angoissante la dernière scène qui montre la chute d'une bombe nucléaire sur l'Union soviétique, chute qui provoque une riposte automatique de la part de l'URSS et détruit la planète entière. Le film se termine sur des images d'explosions nucléaires avec en musique de fond une chanson de Vera Lynn, une ritournelle pleine d'espoir, très aimée

des aviateurs britanniques de la Royal Air Force lors de la Seconde Guerre mondiale : *We'll meet again (Nous nous reverrons un jour)*.

Je passerai rapidement sur les diverses autres crises qui ont émaillé les années 1960, en particulier les événements de Mai 68 et là, je ne peux m'empêcher de vous mentionner une inscription relevée dans l'ascenseur de la faculté de droit de la rue d'Assas à Paris : « **Suite aux grèves, la fin du monde est reportée à une date ultérieure** ». Les incertitudes de cette période ont traumatisé beaucoup de monde, surtout dans la génération de mes parents.

1973, le premier choc pétrolier crée la stupeur. Tout d'un coup, une ressource que l'on croyait peu chère et abondante, voit son prix multiplié par quatre. Les pays de l'Opep décrètent un embargo. La croissance est remise en question. Le premier rapport du Club de Rome intitulé *Limite de la croissance* a un grand succès. Il tire un signal d'alarme : les ressources naturelles sont disponibles en quantité limitée et ne vont pas tarder à manquer. Les cassandres prédisaient, à cette époque, qu'avant l'an 2000, les sources d'énergie seraient taries et que nous manquerions de matières premières. Depuis, ces mêmes experts ont revu l'échéance à quelques décennies. Mais l'élan était donné et il a provoqué la naissance de nombreux mouvements de défense de l'environnement. Nombre de ces courants visaient plus particulièrement à limiter l'impact de l'homme sur la nature. Il y a eu tout d'abord les inquiétudes liées aux trous dans la couche d'ozone, puis la perte de biodiversité, la pollution de l'eau, de l'air, des océans et des sols et plus récemment celles liées au changement climatique.

1981, la liberté sexuelle qui s'était épanouie depuis la fin des années 1960, grâce notamment à la généralisation de la pilule contraceptive, est brutalement remise en question avec l'apparition d'un nouveau virus : le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) qui conduit à développer le syndrome d'immunodéficience acquise, le sida. Du jour au lendemain, faire l'amour devient un danger mortel. Il faut

se protéger de son partenaire, qui peut devenir votre plus grand ennemi. Le slogan « Faites l'amour, pas la guerre » de la génération hippie est définitivement mis au rancart. Ce virus va infecter près de 100 millions de personnes à travers le monde et provoquer la mort de 33 millions d'entre eux. À ce jour, il n'y a toujours pas de vaccin disponible même si cette maladie est moins létale grâce aux thérapies par antirétroviraux.

Quelques années plus tard, en 1986, la centrale nucléaire de Tchernobyl subit un accident majeur. Des nuages radioactifs circulent dans le monde entier. L'angoisse est à son comble et personne ne sait comment se protéger contre ce fléau invisible que certains gouvernements minimisent pour des raisons économiques – la vente de centrales nucléaires est à leurs yeux plus importante que la santé publique.

L'étape suivante, c'est l'approche de l'an 2000. Mis à part les millénaristes qui voient avancer à grands pas la fin du monde, certains technocrates prédisent que tout le système informatique mondial va imploser. Des entreprises font de petites fortunes en vendant des mises à jour de logiciels qui, soi-disant, ne supporteront pas le passage au nouveau millénaire.

L'année suivante, le 11 septembre 2001, le terrorisme frappe les États-Unis de plein fouet. Commence alors une période durant laquelle l'angoisse des attentats va se généraliser un peu partout dans le monde. Des attaques terroristes ont lieu aux quatre coins du monde et certaines personnes préfèrent rester cloîtrées chez elles plutôt que de se rendre dans des lieux fréquentés.

En 2007-2008, c'est la crise financière des subprimes qui secoue le monde financier, au point que certains experts sont persuadés que le système capitaliste ne survivra pas aux faillites successives des banques.

Dans le même domaine, celui de l'économie, depuis plusieurs décennies, la mondialisation n'a pas eu que des effets positifs. Elle a entraîné des relocalisations qui elles-mêmes ont créé quantité de licenciements dans certains pays, et menacé beaucoup d'emplois. Cette instabilité a affecté un grand nombre de personnes. Des travailleurs se sont ainsi retrouvés au chômage et parfois sans ressources. L'atmosphère d'insécurité que cela a généré a favorisé le développement d'angoisses et de pathologies psychiques aiguës.

L'année 2003 a été caractérisée par une attaque imprévue, celle d'un virus venu d'Asie : le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Puis, en 2004 arrive la grippe aviaire et son fameux virus H5N1, en 2009 c'est le H1N1 un lointain cousin responsable de la grippe espagnole de 1918 qui avait fait 20 millions de morts et enfin en 2019, surgit le Covid-19, qui déclenche une panique planétaire.

Voici en quelques paragraphes l'histoire des diverses angoisses collectives qui ont agité mon petit monde durant ces 73 dernières années. Cette liste est loin d'être exhaustive. Ces événements ont tous un point commun : ils ont généré des angoisses qui ont souvent impacté une grande partie de la population mondiale.

Au-delà de ces peurs collectives, un grand nombre de craintes individuelles se sont développées. Pour la plupart, il s'agit de préoccupations qui ne sont pas nouvelles, telles la peur de la maladie, la peur du manque, la peur de la solitude, la peur de vieillir, la peur des nouvelles technologies, la peur du cancer, la peur de la mort... Même si ces hantises ne sont pas propres au XXI<sup>e</sup> siècle, elles connaissent, pour certaines d'entre elles, un retour en force.

Cette longue et sinistre litanie ne doit pas nous faire oublier qu'en Occident, nous n'avons jamais aussi bien vécu qu'aujourd'hui. L'espérance de vie s'est allongée. Par exemple, en 2017, l'espérance de vie à la naissance en France est de presque 80 ans pour les hommes,

et 86 ans pour les femmes, tandis que jusqu'à la seconde moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle, l'espérance de vie en France était de 25 ans en moyenne !

De son côté, les progrès de la médecine permettent de vivre mieux et en meilleure santé. Les famines ont disparu des pays occidentaux. Et même si nous traversons aujourd'hui une période difficile durant laquelle un minuscule virus semble gripper les rouages de notre système économique, nous sommes bien loin des grandes épidémies de peste qui ont décimé plus de la moitié de la population européenne entre 1347 et 1352.

**En revanche, nous sommes confrontés à un problème : notre cerveau semble prendre un malin plaisir à ne retenir que les événements négatifs et à laisser de côté tout ce qui pourrait être positif.** D'ailleurs, je ne fais pas exception à la règle, puisque dans cette brève rétrospective je viens de consacrer 18 paragraphes aux catastrophes qui ont eu lieu durant ces 73 dernières années et seulement deux paragraphes aux améliorations de notre cadre de vie. Nous verrons plus loin quelles sont les raisons de cette amnésie sélective.

Il est important de comprendre que la peur, mère de toutes ces angoisses, naît en grande partie de la prise de conscience par l'homme, très tôt dans sa vie, de sa propre finitude. La peur de la mort est, à n'en pas douter, présente en permanence dans ces manifestations anxieuses. Pourtant, la peur et son corollaire, le principe de précaution, sont deux des conditions qui ont permis la survie de l'être humain jusqu'à aujourd'hui.

PARTIE 1

**L'ANGOISSE,  
UNE COMPAGNE  
BIENVEILLANTE  
DE L'*HOMO*  
*SAPIENS SAPIENS***

**J'**aimerais consacrer quelques pages aux phénomènes que sont la peur et l'angoisse, car ce sont des émotions structurelles, elles font, dans une certaine mesure, partie de notre patrimoine génétique. Ces peurs et ces angoisses ont, comme nous le verrons plus tard, leur raison d'être. Mais nous verrons aussi qu'elles ont des effets nocifs qui peuvent nous empoisonner la vie. En revanche, il est bon de se rappeler qu'elles ne sont pas inéluctables. Que la peur ou l'angoisse ne doivent pas prendre possession de nos vies. Grâce à des techniques comme l'autohypnose, il est tout à fait possible de les contrôler.

## CHAPITRE

# 1 AU DÉBUT ÉTAIT LA PEUR

**E**n ce début de première partie, je ne peux m'empêcher d'avoir une pensée émue pour les aventures d'Astérix et d'Obélix et plus particulièrement celles mettant en scène de valeureux Normands venus, depuis les terres du Nord, apprendre ce qu'est la peur. Tout ceci parce que leur chef, qui répond au doux nom d'Olaf Grossebaf, a entendu dire que la peur « donnait des ailes ». Prenant cette expression au pied de la lettre il espère qu'en découvrant la peur, son peuple pourra enfin apprendre à voler. « Malheureusement », Astérix, Obélix et leurs amis ne connaissent pas la peur. Mais un monde sans peur, comme celui des héros de René Goscinny et d'Albert Uderzo est-ce vraiment une si bonne idée ?

### LA SAVANE AFRICAINE IL Y A ENVIRON 2 MILLIONS D'ANNÉES

Le soleil se couche sur la savane africaine, le ciel devient de plus en plus sombre. Les membres d'un étrange groupe d'animaux se serrent les uns contre les autres. La nuit approche et avec elle ses multiples dangers. Pour ces êtres fragiles qui ne voient pas dans le noir, tout est menaçant. Les autres animaux, pour la plupart, plus puissants et plus féroces qu'eux, sont prêts à les dévorer. Ces êtres sont peu armés : ils sont dotés d'une intelligence naissante et leur bipédie leur permet d'utiliser leurs mains. Ils peuvent ainsi manier

des instruments de combat rudimentaires et des outils en pierre qu'ils commencent à façonner.

En plus de ces dangers nocturnes, il y a la peur. La peur que le soleil ait définitivement disparu, que les serpents, les araignées, les fauves et autres animaux féroces ne profitent de la nuit pour décimer leur petite colonie, qui s'organise tant bien que mal pour survivre à l'obscurité. Bien sûr, ils peuvent trouver refuge dans les arbres, ils sont ainsi hors de portée de certains fauves. Mais cela n'est pas suffisant. Il faudra attendre un million d'années avant que ces hominidés ne découvrent le feu, qui leur offrira une protection efficace. Durant toutes ces années, ce petit groupe paiera très cher sa vulnérabilité.

Aussi étrange que cela puisse paraître, ces hominidés devront leur survie à ces fameuses peurs. Elles les pousseront à prendre des précautions de façon à préserver leur intégrité physique. Si nos ancêtres n'avaient pas connu la peur, leur émergence à la surface de la Terre aurait été de très courte durée et nous ne serions pas là pour discuter sur ce sujet.

Les hommes ne sont pas les seuls à avoir le « privilège » de connaître la peur. La plupart des animaux éprouvent cette émotion lorsqu'ils sont en présence d'un danger. Face aux hommes, de nombreuses espèces animales éprouvent une crainte qui peut aller jusqu'à déclencher de l'anxiété. Cette peur peut même aller jusqu'à provoquer des crises cardiaques chez certains rongeurs, comme la souris ou le cochon d'Inde, lorsqu'elle est trop intense.

### LA MORSURE

Jeudi 12 juillet 2001, le petit Jérôme, 8 ans, passe ses vacances chez ses grands-parents au bord du lac d'Annecy. Avec plusieurs de ses camarades, il joue au foot. Alors que la partie bat son plein, un chien se précipite sur le terrain et se met à courir après la balle. Jérôme qui n'est qu'à quelques mètres des buts adverses, donne un grand coup de pied dans le ballon et, sans lui laisser le temps de réagir, le chien se précipite sur son mollet et le mord violemment.

Jérôme se met à pleurer, il est d'autant plus effrayé que son mollet saigne abondamment. Cet épisode dramatique lui vaudra plusieurs heures au service des urgences de l'hôpital, trois points de suture et une piqûre antirabique. Il lui vaudra aussi des remontrances particulièrement injustes de la part de ses grands-parents qui lui reprochent d'avoir joué avec un chien inconnu. En réalité, ils sont surtout effrayés à l'idée d'avoir à rapporter l'incident à leur belle-fille, la maman de Jérôme.

### LE PREMIER TRAJET

Lundi 2 septembre 2019, quelque part en France. Une mère, Anaïs 35 ans, donne ses dernières recommandations à sa fille Chloé 8 ans, qui se rend pour la première fois à l'école toute seule. La distance n'est pas bien longue, mais les dangers potentiels sont multiples.

« Surtout, avant de traverser la rue, attends que le feu passe au rouge pour les voitures et au vert pour les piétons. Sinon, tu risques de te faire renverser par une voiture. Ces voitures sont horriblement dangereuses surtout pour les enfants. Comme tu es petite, le chauffeur risque de ne pas te voir. En plus, comme je te l'ai dit 1 000 fois, n'adresse pas la parole à