



La peur

Définitions :

La peur réelle :

La peur se définit comme la crainte d'un danger réel, elle est donc fondée, adéquate et adaptée.

La peur s'avère d'ailleurs précieuse dans les situations de danger réel où elle nous pousse à agir, soit en affrontant la menace, soit en fuyant celle-ci.

La peur se révèle un atout essentiel pour l'être humain. La peur tient lieu de signal d'alarme pour notre mécanisme de défense et, dans certaines situations, elle assure notre survie. Elle consiste à prendre conscience d'un danger, d'une menace.

La peur irrationnelle :

La peur irrationnelle s'agit d'une peur irrationnelle et sans fondement d'une situation objectivement non dangereuse.

La phobie constitue une forme particulière de peur. Elle se distingue par le fait que la réaction apparaît disproportionnée par rapport à la situation.

Pour l'individu phobique, la peur ne peut s'expliquer ou se raisonner, elle échappe à son contrôle et le conduit à l'évitement de la situation redoutée.

Alors que la peur joue un rôle essentiel pour notre survie, la phobie constitue une réaction inadaptée.

**Les plus grandes
victoires sont celles
que l'on remporte sur
soi-même.**

