

J'AI APPRIS QUE LE COURAGE N'EST PAS L'ABSENCE DE PEUR, MAIS LA CAPACITE DE LA VAINCRE

Je vais tenter d'analyser cette citation célèbre de Nelson MANDELA extraite de son livre « *Un long chemin vers la liberté* » paru en décembre 1996.

A la lecture de cette phrase, l'idée qui en découle, est qu'il vaut mieux avoir peur et la surmonter ; car c'est cela qui nous donnera plus de force et de courage, plutôt que d'en être dépourvu et doté de peu de courage et incapable alors d'accomplir des actes nécessaires.

Pour commencer, je vais définir le mot « Courage » et le mot « Peur ».

Qu'est-ce que le courage ?

D'après le dictionnaire, Le mot « courage » qui vient du mot latin signifiant « cœur », *est une vertu qui permet d'entreprendre des choses difficiles en surmontant la peur, et en affrontant le danger, la souffrance et la fatigue.*

Ce terme évoque donc souvent des actes héroïques sollicitant nos réserves physiques, notre audace, notre bravoure, notre cran, notre intrépidité et notre grandeur d'âme, parfois au-delà de l'imaginable.

Certes, il y a des individus plus ou moins courageux de nature ; cette différence pouvant être liée à l'éducation ou avoir une origine physiologique, psychologique ou pathologique : en effet, selon le tempérament de chacun, ce que d'aucuns vont considérer comme un acte ou une épreuve de courage semblera normal ou naturel à d'autres. Il n'y a aucune règle précise dans ce domaine.

D'une manière générale, le courage est indissociable à la notion d'efforts. Dans certains cas, l'effort musculaire donc l'effort physique témoigne de cette volonté supérieure au corps à supporter et vaincre la douleur et la fatigue. Mais l'effort dans le courage est avant tout l'effort mental, l'acte exclusivement psychique et moral. On notera que si la décision d'un suicide exige un grand courage, l'effort musculaire accompli en pressant sur la gâchette du revolver est cependant dérisoire.

De ce qui précède, on se rend bien compte comment le courage est essentiellement lié à la volonté de vaincre. Car c'est elle qui en fait, nous donne l'impulsion nécessaire pour surmonter une épreuve, de quelque nature qu'elle soit. Sans elle, il est impossible de soutenir un effort et de se surpasser. Elle est donc le fondement de notre force intérieure et de notre aptitude à affronter les difficultés de l'existence. Et parmi ces difficultés à affronter, nos émotions et notamment la peur sont mis en exergue.

Qu'est-ce que la peur ?

La peur, c'est une émotion tout à fait normale en présence du danger. Elle apparaît dans diverses situations du quotidien qui provoquent systématiquement une impression de perte de contrôle. Celle-ci, présente dans tout le corps se traduit par des tremblements, par l'accélération du rythme cardiaque, par des sueurs abondantes et par une sécrétion d'adrénaline beaucoup plus importante. Ce flux d'émotions peut paralyser et bloquer partiellement une partie des facultés physiques et morales ; plongeant l'être dans l'incapacité d'affronter les difficultés.

Ces manifestations organiques sont toutefois insuffisantes pour caractériser la peur. L'imagination et l'intelligence ont aussi leur rôle lorsqu'elles visent les intérêts de la personne et son système de valeurs : en effet, l'absence de peur peut se révéler dangereuse.

Comment vaincre la peur ?

Parmi les solutions pour vaincre la peur, les spécialistes de la Psychanalyse sont unanimes à reconnaître que se focaliser sur la peur pour la faire disparaître risque au contraire de la faire redoubler d'intensité. Car l'inconscient n'entend pas les négations. A l'inverse, pratiquer l'acceptation permet d'en diminuer les effets

négatifs. Il semble alors, qu'avec le courage, on puisse réaliser cette confrontation avec la peur et prendre le pouvoir sur elle.

Dans la vie quotidienne, nous avons besoin de courage essentiellement pour regarder les situations sans les fuir :

- Parce que l'existence comporte des **contraintes**, par exemple sortir de chez soi même pour acheter du pain quand on pense que le monde extérieur est dangereux parce que on a peur des grands espaces,
- Parce que nous avons des **devoirs** envers les autres,
- Parce que la vie nous envoie des **épreuves**.

Sur le chapitre des devoirs et des engagements envers la société, l'exercice de certaines professions (Sapeur-Pompier, Militaire de carrière, les métiers difficiles) ne peut se concevoir sans l'idée de se trouver confronté à la permanence du danger. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, chez ces professionnels du risque, les manifestations de la peur demeurent bien présentes, mais du fait de l'habitude des interventions et certainement aussi par leur formation, ils ont appris à la gérer, à faire face aux faiblesses physiologiques et à les assumer.

Concernant le chapitre des épreuves, si nous considérons le problème des violences intrafamiliales avec le cas par exemple de cette femme, mère de deux enfants, victime depuis plusieurs années des violences répétées de son conjoint, et qui décide un jour, pour s'arracher à son enfer, d'affronter l'inconnu : peur de ne pouvoir subvenir à ses besoins et ceux de ses enfants, et peur de ne pas trouver dans l'urgence un refuge pour s'abriter. Mais finalement, sa colère contenue jusqu'au départ aura nourri sa hargne et déclenché sa décision de faire front à toutes les situations imprévues.

Au-delà des épreuves personnelles ou professionnelles, nous nous voyons parfois dans des situations d'exception ou à risque lorsque nous sommes confrontés au péril. Et nous nous découvrons courageux, capables de braver le danger. Ainsi Faut-il se jeter à l'eau ou plonger dans les flammes pour sauver quelqu'un ? La réaction devient instinctive car nous ne réfléchissons plus. Subsiste encore chez beaucoup d'entre nous l'image de ce jeune ressortissant africain escaladant la façade d'un mur pour sauver un enfant suspendu à un balcon. Nous ne pouvons non plus écarter de notre mémoire le sacrifice de ce gradé de la Gendarmerie qui s'est volontairement substitué à un otage lors d'une attaque terroriste. Il est permis également de s'interroger sur les risques que prenaient les combattants résistants face aux nazis de la deuxième guerre. Ces risques étaient-ils raisonnables ? En tout cas, Il y avait bien pour eux nécessité dans l'action avec l'instinct de survie.

Mais comment comprendre dans sa confrontation avec la peur que le courage puisse vaincre la peur ?

Comprise comme une émotion, la peur s'analyse comme vu précédemment soit comme un évènement provoquant des perturbations organiques, soit comme un évènement intellectuel. La première hypothèse s'applique dans le cas d'évènements ayant pour la conscience la signification d'un danger. Par exemple, J'aurai peur à la vue d'un ours en liberté et mon courage mu par l'instinct consistera à prendre la fuite autant que me le permettra l'énergie de mes membres. L'action est un remède à la peur. C'est lorsque notre corps est interpellé par une situation, lorsqu'il est engagé réellement que l'on peut trouver les ressources pour transformer la réalité en mobilisant une sorte d'élan vital.

Pour La deuxième hypothèse, le trouble s'explique dans une opposition avec les intérêts de la personne. Sur le champ de bataille par exemple, le soldat a peur en valorisant sa propre conservation. Mais lorsqu'il substitue à ce souci une morale du dévouement et du sacrifice à la patrie, le danger perd son caractère émouvant.

Vu ce qui précède, on comprend que le courage, vu sous l'angle de la vertu subordonne la peur et tout ce qu'elle représente à d'autres valeurs comme la valeur patrie. Il n'y a pas de courage sans vertu, et la vertu au sens moral c'est la force avec laquelle une âme s'attache à son devoir et le réalise.

Plus généralement, le sentiment du courage inspire des conduites bien adaptées qui visent à écarter le danger. Car trop souvent les réactions émotives, à l'opposé de l'instinct, nous empêchent d'agir et sont contraires aux intérêts de l'être vivant.

Pour conclure, je dirai que face à des situations qui appellent au courage, l'homme parvient à se transcender en atteignant des limites qu'il pensait être au-delà du réel, et des objectifs qu'il ne s'était point fixé au préalable. Emporté par un excès de courage et de rage, et une volonté de vaincre, il est capable de se surpasser dans sa progression en atteignant le dépassement de soi, et en faisant totalement abstraction aux nombreux obstacles qui sont susceptibles d'entraver son évolution et son élévation vers les marches de la réussite.

L'homme courageux ne recule jamais. Il avance... il avance et sans cesse. I pa ka bigidi ni janmen kalbandé.

Noah MAQUIABA 2nde 2

Lycée Yves LEBORGNE Sainte-Anne