

<https://larcenciel.be/spip.php?article1169>



# 3.1.1 Gérer nos peurs

- ÉVÉNEMENTS et ACTUALITÉS - ESPACE CORONAVIRUS - ESPACE CORONAVIRUS (je commence en 2020...) - Une REVUE DE PRESSE perso de 5 mois sur la pandémie -

Date de mise en ligne : vendredi 4 septembre 2020

---

Copyright © LARCENCIEL - site de Michel Simonis - Tous droits réservés

---

**Face aux crises, nous devons apprendre à gérer nos peurs.**

**Nous avons peur des crises écologiques et sanitaires présentes et à venir.  
Pour y échapper, devons-nous fuir, nous figer ou foncer ?**

**Armand Lequeux**  
**Chroniqueur**  
**18 août 2020**

## Sommaire

- [La règle des trois "F"](#)

Je suppose que cela ne vous étonnera guère : voici que les experts se contredisent à propos du port du couvre-chef en période de canicule. Les partisans du chapeau de paille s'opposent aux défenseurs du tissu qui discutent entre eux à propos des avantages respectifs du lin ou du coton. Une étude en double aveugle est en cours. Quoi qu'il en soit, la casquette est tolérée pour autant qu'en région bruxelloise la visière soit constamment dirigée vers l'avant. En Flandre et en Wallonie, les ministres responsables n'ont pas encore pris position. La mère veilleuse intérimaire qui dirige notre niveau fédéral devra trancher sans délai, car un autre point chaud est à l'ordre du jour. En prévision de la rentrée scolaire, faut-il suivre ou pas la recommandation de la Task Force pédiatrique et imposer le cartable à roulettes ?

Comment comprendre cette infantilisation si largement tolérée ? Nous n'avons jamais été aussi jaloux de notre autonomie et voici que nous nous laissons envahir par des consignes de plus en plus précises et contraignantes. Nous ne nous sommes jamais autant gargarisés de notre sacré libre arbitre et voici que nous acceptons de déléguer à de supérieures instances le règlement de moult détails de nos vies quotidiennes.

Or nous ne vivons pas dans une dictature ! Au contraire, nous pouvons constater que le pouvoir politique dans notre pays est chroniquement vacant et que personne ne souhaite l'assumer. Pauvres moutons affolés en ces temps d'incertitude, nous sommes donc contraints de nous en remettre au gouvernement des experts pour étouffer nos bêlements et assurer notre quiétude.

Nous pensons être à l'abri dans la bergerie de notre Etat-providence à qui nous avons confié l'éducation de nos enfants, notre santé et la fin paisible de nos vieux mais voici que grandit l'incertitude et que la pandémie virale, le dérèglement climatique et la crise migratoire menacent de fondre sur nous comme les cavaliers de l'Apocalypse. Nous ne tolérons pas cette incertitude, nous avons peur et nous semblons l'aimer cette peur puisque, fascinés, nous consommons à fortes doses les médias qui l'alimentent en boucle.

## La règle des trois "F"

### 3.1.1 Gérer nos peurs

---

L'éthologie nous apprend que nous avons à notre disposition trois types de réactions comportementales pour gérer notre peur, les trois "F" : fuir, se figer ou foncer. Fuir est illusoire, la terre est un village et Mars est inhabitable. Nous restons figés comme s'il suffisait de baisser la tête pour échapper aux vents mauvais, alors que nous savons pertinemment qu'ils souffleront de plus en plus fort. Il nous reste l'option de foncer et les chantiers ne manquent pas : rebâtir les Institutions qui conditionnent notre vivre ensemble avant que nous soyons dans la même situation que le Liban, lutter contre les inégalités sociales et la corruption, prendre au sérieux les défis de la pollution, des sécheresses récurrentes et du dérèglement climatique, aborder dans l'ensemble de ses composantes la crise migratoire avec courage et lucidité, etc.

Notre peur pourra-t-elle finalement s'avérer bonne conseillère ou faut-il laisser résonner en nous la voix prophétique de Jean-Paul II en octobre 1978 ? "N'ayez pas peur !"

Titre original : "Gérer nos peurs".

La Libre, 18 août 2020