

Peut-on vaincre la peur de l'autre ?

« Peut-on vaincre la peur de l'autre » est la question que nous allons nous poser ici. Nous pouvons dire que « vaincre » peut également désigner le fait de combattre, de dépasser, de réduire à néant une chose. Mais également définir que « la peur de l'autre » peut être comprise de deux manières différentes, soit ce que l'on ressent lorsque l'on a peur de quelqu'un, ou soit ce que l'autre ressent lorsqu'il a peur de nous. Nous pouvons ainsi nous demander si nous ne pouvons ou pas combattre la peur de l'inconnu ou aider à dépasser la peur que autrui peut avoir sur quelques chose.

En premier lieu nous allons voir comment nous pouvons faire pour vaincre la peur des autres, la peur des inconnus.

Ensuite nous verrons que les autres peuvent être d'une grande aide pour nous aider cette peur.

Enfin nous pourrons expliquer que cette peur des inconnus peut causer d'énormes troubles sociaux du fait que la peur de l'autre peut entraîner la perte totale de communication ce qui engendre une sorte de néant culturel que l'on gagne à parler aux autres.

En effet, pour combattre l'isolement que peut engendrer la peur de l'autre il y a de nombreuses solutions. Tout d'abord pour cela il faudrait déjà avoir confiance en soi. Une certaine confiance qui nous guide à aller vers les autres, à ne pas avoir honte de soi-même pour ne pas avoir peur de la réaction des autres donc ne pas avoir peur de la réaction d'autrui

en général. Donner la confiance n'est pas un réel problème mais à qui devons nous donner cette certaine confiance ? Il faut savoir si cette confiance est obligatoirement partagée ou si cette confiance dépend de l'autre, de l'accord d'autrui. Est ce que l'on peut réellement donner la même confiance à un membre de la famille et à son banquier ? Certainement que non, il y a une limite, mais pourtant il faut absolument un minimum de confiance pour pouvoir éviter la peur de l'autre. Yves Thériault a dit un jour « tu n'as peur de rien, tu n'as peur de personne. Sauf de toi-même. C'est la pire de toutes les peurs » Thériault affirme le fait qu'il faut obligatoirement avoir confiance en soi pour pouvoir vaincre la peur de l'autre. La présence des autres tel que je l'interprète, peut provoquer en moi une certaine peur qui est une réaction de défense contre son intrusion et les intentions qu'il pourrait avoir. Seules ces personnes pourraient dire de quelle peur ils doivent endurer, est-ce la peur de l'autre en ce qu'il incarnerait l'inconnu ou bien peur de l'autre parce qu'il pourrait être un autre moi. Traiter la peur des autres n'est pas une mince affaire. Car souvent des habitudes se sont mises en place et la victime s'est arrangée pour éviter les contacts avec les autres. Je n' ai pas peur de l'autre en soi mais de ce qu'il véhicule théoriquement. Ce qui m'inquiète dans l'autre, ce n'est pas son monde mais c'est le monde collectif auquel il appartient. C'est donc d'un groupe que j' ai peur.

Les personnes souffrants d'anxiété sociale ont et doivent avoir besoin de l'aide des autres. Ils sont capables de vaincre leur peur grâce à l'aide des autres. Être écouté pour pouvoir partager ces peurs, ces inquiétudes peut effectivement les apaiser. Cette anxiété et cette peur de l'autre est là dès le début de l'enfance et pousse l'individu à devenir une personne solitaire. Mais cette solitude n'aide pas à vaincre ses peurs. Nous pouvons qualifier ces peurs d'attaques de l'inconscient, des attaques qui nous poussent à combattre une peur, qui nous mettent dans un état de stress indéfinissable. C'est à ce moment qu'intervient l'aide d'autrui. Les autres sont là pour pouvoir aider la personne qui souffre d'anxiété sociale même si celle-ci ne demande pas d'aide. La peur des autres ne peut se soigner sans la présence d'autrui comme lorsque l'on dit « Combattre le mal par le mal » qui est devenu une

expression très courante de nos jours. Tout est beaucoup plus facile à dépasser avec la présence de personnes différentes, et d'avoir différents points de vue sur le problème. Comprendre les différentes caractéristiques d'autres personnes, que ce soit sociales ou culturelles fait que cela l'unis à l'autre, lorsque cette union est construite nous pouvons dire que la peur est comme annulée, et l'autre n'a plus aucune raison pour effrayer.

Malheureusement cette peur peut causer d'énormes problèmes. La victime évite continuellement le contact avec les autres de n'importe quelle manière. Elle ne sort pas de chez elle, s'arrange pour recevoir tout ce qui est de vital à domicile. Ce phénomène entraîne un isolement lourd. Un isolement lourd car un isolement aussi marqué peut engendrer de nombreuses maladies que ce soit mentales ou physiques. L'agoraphobie est très fréquent comme problème mental lourd. Comme disait Victor Hugo « La solitude est bonne aux grands esprits et mauvaise aux petits./ La solitude trouble les cerveaux qu'elle n'illumine pas.» La solitude est entraîné par la peur de l'autre et peut causer des problèmes comme le dit Victor Hugo, ce n'est pas forcément mauvais mais sous certaines conditions, et étant donné que de nombreux auteurs disent qu'il y a « trop peu de grands esprits » nous pouvons ainsi affirmer comme Hugo qu'il y a énormément de petits esprits qui souffrent donc de la peur de soi.

Ainsi, pour pouvoir vaincre la peur de l'autre, nous avons d'un côté besoin d'autrui car nous savons qu'être isolé complètement peut engendrer des problèmes lourds. Malgré ça nous pouvons rajouter qu'il y a de nombreuses manières d'éviter de plonger dans une solitude extrême alors que l'autre, ou soit même, éprouve une peur profonde de quelque chose.