

Faut-il avoir peur des crises ?

Crises de nerf, crises cardiaques, crises d'épilepsies, crises sociales, crises financières, crises d'adolescence, crises de la quarantaine, crises conjugales, « la crise est protéiforme » (Baïna). En effet, les crises affectent les corps, les esprits, les individus, les sociétés jusqu'à secouer le monde comme en témoigne la crise sanitaire que nous traversons. « Nous sommes aujourd'hui dans une crise sanitaire mondiale. La maladie du coronavirus ou encore covid-19 s'est répandue dans le monde. Elle a fait plus de 260 000 de morts et plus de 3 millions cas confirmés à ce jour. » (Axel). Comment ne pas avoir peur ? Que révèle donc cette peur ? Que nous apprend-elle sur l'homme ? Est-elle seulement l'indice d'une faiblesse ou bien peut-elle être pensée positivement comme une force, celle de la résilience par laquelle l'homme aurait la liberté de décider du sens de son existence en situation face à une situation nouvelle imprévue ? En approfondissant l'examen de ce sentiment de peur face aux crises et par delà la connotation affective de la question, nous montrerons que le sujet présente au fond un enjeu existentiel en vertu duquel l'homme face à n'importe quelle crise se retrouve toujours face à lui-même. Les crises ne seraient-elles pas finalement des occasions de mettre en pratique notre liberté avec tous les risques que cela comporte ?

En première approche et selon sa racine grecque, la crise est ce qui « tranche ». Elle est le moment dramatique qui tranche entre des possibles opposés. En médecine, entre la mort et la vie. Au théâtre, quand culmine la tension engendrée par l'action, avant l'acte du dénouement. La crise est donc un événement de l'ordre de l'exceptionnel, du bouleversement, « de la rupture d'équilibre » (Rodrine). En ce sens là, « la peur semble être le sentiment le plus naturel, le plus primitif » (Vanille). En effet, les crises mettent l'homme face à une situation nouvelle qui vient bouleverser l'existence quotidienne réglée mécaniquement. D'ordinaire, nos vies se déroulent au rythme d'habitudes, faits et gestes se répétant bien souvent inconsciemment selon un emploi du temps établi. Soudain une crise éclate comme une rupture violente qui détruit tout ordre, toute organisation, tout déterminisme. Une crise est une infraction dans le déterminisme. Une crise de foie et la journée est bouleversée, une crise financière (le Krak de 1929 qui marque le début de la grande dépression, engendrant l'explosion du chômage et de la pauvreté (Axel) et toute une société est déstabilisée, une crise sanitaire et le monde entier est à l'arrêt, les hommes confinés, enfermés laissant le champ libre à la planète dépeuplée d'humains. Comment ne pas avoir peur devant une telle situation ? L'homme se retrouve seul face à son imperfection, sa fragilité, sa vulnérabilité, mais aussi face à l'inconnu et à la mort qui menace (Melvin). Face à la maladie et la mort, l'homme est renvoyé à sa faiblesse, à son absence de maîtrise, à son impuissance. Comment réagir à ces situations de rupture sinon d'abord par la peur ? Dominé par des causes extérieures qu'il ne maîtrise pas, tout individu ne peut qu'éprouver des sentiments négatifs tel la peur. Selon Spinoza, la peur est une passion triste, un affect négatif qui renvoie l'homme à sa faiblesse et à son impuissance. L'homme est triste quand il ne peut dominer une situation, quand il perd toute maîtrise des choses, bref quand il se sent asservi. Vivre une crise, c'est vivre tristement dans la servitude sans plus pouvoir « persévérer dans son existence », c'est-à-dire donner toute son extension à son désir profond, son désir existentiel. Le désir ou *conatus* est confiné en temps de crise. La peur est donc une émotion tout à fait normale du corps qui réagit à un stimulus extérieur, induisant un comportement bien souvent de retrait, de confinement, de protection car il en va de la survie, ou du « désir de persévérer dans l'existence. » Il est donc naturel d'avoir

peur devant une crise qui est « un dysfonctionnement de notre vie intérieure comme extérieure » (Rodrigo). En conséquence, les crises se vivent d'abord sur le mode de la passivité, de l'incapacité à faire car les causes nous échappent le plus souvent : ainsi en est-il du virus non encore scientifiquement identifié (Vanille). En effet, nous sommes face à des effets sans cause encore connue si bien que nous avons une connaissance mutilée de ce qui arrive et nous ne pouvons agir efficacement. Sans connaissance des causes, pas de traitement possible, pas de vaccin. Ainsi une crise est semblable « au haut d'un iceberg » (Melvin) ou n'est qu'un révélateur (Margaux) d'un problème latent non exactement identifié, ou une étiquette » (Axel)

Transition = en situation de crise, la peur est donc bien le langage spontané du corps en alerte devant un danger ou une menace, une émotion qui peut d'abord nous faire reculer et même nous paralyser. Faut-il pour autant se laisser envahir par cette peur primitive ? Notre raison nous prescrit-elle pas le devoir de ne pas se laisser submerger ? (Axel)

Ce langage du corps parle à l'esprit qui interroge, réfléchit et doit décider. Faut-il avoir peur des crises ? La question est normative, prescriptive et interpelle l'homme rationnel qui possède la faculté de se positionner et de déterminer son comportement face à un événement. Que dois-je faire ? Telle est la grande question morale que Kant pose à l'homme parce qu'il est un être rationnel et raisonnable. Ainsi, l'homme n'est pas seulement un être sensible déterminé par son instinct de survie, mais aussi un être intelligible qui réfléchit sur son existence en se prescrivant des devoirs. Ainsi, le premier devoir pourrait être de ne pas se laisser aller à la peur, de ne pas se laisser envahir par cette émotion, mais d'y résister. Le devoir moral est toujours en lutte contre les affects, contre la sensibilité immédiate. Il ne faudrait donc pas cultiver la peur mais au contraire lutter contre ses effets négatifs. Comment ? En pensant ce qui la déclenche, en affrontant ses causes pour mieux les résoudre. Penser la crise pour mieux la résoudre, la dépasser. La peur se trouve ainsi canalisée, neutralisée dans ses effets négatifs pour devenir le terreau fertile d'une nouvelle réflexion. Par la puissance du rationnel, la peur se dialectise et se change en acte, celui du courage qu'il y a à affronter cette même peur. La peur ainsi maîtrisée conduirait à la lucidité, condition indispensable pour éviter toute possibilité de panique. « Paradoxalement la peur n'est pas seulement négative mais peut être positive. La peur est un sentiment qui pousse l'homme à entreprendre, à se dépasser et à se surpasser » (Baina), à faire preuve de courage et de résilience.

La peur serait donc pour l'homme réfléchi une émotion utile et instructive engageant à la réflexion critique. On pourrait même aller jusqu'à penser que la peur serait salutaire. Car certains n'ont pas peur et au lieu d'affronter un danger non maîtrisé, le rattachent à des causes surnaturelles à défaut d'une cause naturelle (Vanille). C'est alors que des théories prolifèrent, les théories du complot. Les *fake news* ou ces mensonges fabriqués abondent et se répandent, se diffusent sur les médias dont il faut absolument se méfier (Axel). Il faut donc avoir peur des *interprétations* parfois délirantes de ceux qui faute de pouvoir *expliquer* par eux mêmes ou attendre une explication éclairée (des comités scientifiques, des services de recherches, des instances compétentes), brandissent des hypothèses pour mieux dénoncer des coupables, des responsables, des boucs émissaires, transformant ainsi une crise sanitaire en débat politique. Face à ces récupérations idéologiques, répétons après Kant l'adage des lumières : « *sapere aude* » : « Ose penser par toi-même » sans te

laisser influencer par tout homme qui prétendrait penser à ta place. La pensée ne se délègue pas !

Ce serait donc un devoir de faire face à cette peur pour ne pas sombrer dans les illusions et pires des idéologies nuisibles qui se répandent d'autant plus facilement que l'homme ne veut pas faire l'effort de penser par lui-même. La peur est saine quand elle déclenche la réflexion critique. Notons que crise et critique ont la même étymologie. La crise invite à la réflexion critique, à l'examen lucide des causes explicatives des faits. Car en réalité, **Margaux** a raison en écrivant que « la crise n'est qu'un révélateur d'un problème existant ». En grec, *Krisis* signifie jugement, décision, discernement, critique. Ainsi la crise est le moment décisif et déterminant où le problème va se régler d'une manière favorable ou non. C'est donc l'issue qui est à craindre et non la crise en elle-même, les effets, les conséquences plus que l'événement en soi. « Il faut avoir peur du problème et du risque de sa non résolution. La peur vient de la répétition des crises et non de la crise en soi. » (**Margaux**)

Transition : S'il faut avoir peur pour faire preuve d'une pensée critique, dans ce nouvel état d'esprit, le concept de crise prend alors un tout autre sens. En effet, à la réflexion, les crises peuvent se présenter alors comme des chances, des opportunités, des occasions de changement et de progrès (**Axel, Vanille, Jade**). Pour un esprit critique, les crises font peur car en bouleversant les habitudes de vie les plus mécaniques, le confort irréflecti des existences bien réglées, elles forcent à la créativité. Ne serait-ce pas là la cause authentique de nos peurs légitimes ? De quoi faut-il avoir réellement peur ? Ne serait-ce pas d'un mauvais usage d'une liberté non éduquée nommée anarchie ?

« En période de crise, il est possible que s'installe une forme d'anarchie, que se débrident des comportements immoraux » (**Axel**). En effet, puisque la crise est rupture, perte des repères, des valeurs et normes établies qui régulent habituellement la conduite des individus en société, la crise renvoie inévitablement l'individu à lui-même. Que la crise soit économique, financière, amoureuse ou sanitaire, l'individu se retrouve seul face à lui-même parce que ses repères sociaux, culturels, affectifs plus ou moins longuement intériorisés à titre de normes régulatrices de l'action sont bouleversés et deviennent inopérants. Ainsi en est-il de la responsabilité laissée aux parents de confier leurs enfants à l'institution scolaire, les mettant dans une situation de choix crucial à opérer là où d'ordinaire, ils n'ont pas le choix, obéissant à la loi sur l'obligation scolaire des enfants. Lors d'une crise, l'individu retrouve le sens aigu de la liberté au sens où il a de nouveau pour un temps à faire des choix, à décider. Selon la philosophie existentialiste de Sartre, « Nous n'avons jamais été aussi libres que sous l'occupation ». N'en déplaise au professeur d'histoire, dans cette période de confinement extrême où toutes les libertés étaient supprimées, les français ont eu le choix d'accepter ou de se révolter, de collaborer ou de résister, de parler, de se taire, d'obéir, de désobéir, de rester, de fuir, de se cacher... Le choix était absolu, la liberté individuelle était totale car chaque individu était confronté à sa propre conscience, et seul face à la mort, il décidait du sens de son existence. Sur le plan individuel et psychologique, « les crises nous donnent l'opportunité d'évoluer, d'aller de l'avant, de changer certaines choses, pour un meilleur avenir » (**Rodrine**). La crise fonctionne comme « une véritable renaissance de son être » (**Vanille**), de l'être en puissance que l'on veut devenir. Une crise est « une chance pour l'homme » qui doit s'en inquiéter car elle lui permet de

se forger sa personnalité ». Ainsi en est-il « des crises d'adolescence qui posent la question de l'identité : qui suis-je ? Quel adulte je veux être ? Cette crise permet de retravailler les fondations de notre identité en quittant le monde de l'enfance » au point qu'on pourrait adopter la formule de **Jade** : « je crise donc je suis ». Les crises sont des expériences très concrètes de notre liberté existentielle.

L'enjeu existentiel du concept de crise est tel qu'on pourrait se demander à quoi ressemblerait une existence sans crise. Serait-ce seulement une existence humaine ? En effet, n'est-ce pas la crise qui donne à l'existence humaine son sens ? La crise est le temps de tous les dangers, des prises de risque, des audaces par lesquelles l'individu peut s'approprier sa vie, la redéfinir, lui redonner un nouveau sens, une nouvelle orientation, s'inventer un style de vie bien à soi. En ce sens existentialiste, Francois Jullien a mis en exergue cette approche positive et salutaire de la crise à partir de la culture chinoise :

« En chinois – c'est même devenu aujourd'hui une banalité dans les milieux du management – « crise » se traduit par *wei-ji* : « danger-opportunité ». La crise s'aborde comme un temps de danger à traverser en même temps qu'il peut s'y découvrir une opportunité favorable ; et c'est à déceler cet aspect favorable, qui d'abord peut passer inaperçu, qu'il faut s'attacher, de sorte qu'il puisse prospérer. Aussi le danger en vient-il à se renverser dans son contraire. De tragique, le concept se dialectise et devient stratégique. [...] la vraie vie n'est pas une vie idéale ou une autre vie, mais la vie qui résiste à cette vie perdue, fait front contre cette résignation et cet enlèvement, cette aliénation et réification de la vie menaçant la vie, à l'insu même de la vie. Or comment commencer de dire non à cette vie qui – au fil des jours, ou ne serait-ce pas plutôt depuis toujours ? – n'est plus qu'un semblant de vie ? Peut-être est-ce justement l'opportunité de la crise, son côté « favorable », que de nous donner un appui, une occasion – dans ce retrait, parce que nous sommes remis brutalement devant nous-mêmes – de répudier la vie factice ».

En conséquence et pour finir, de quoi faudrait-il avoir vraiment peur ?

Paradoxalement, ne serait-ce pas d'une existence sans crise qui serait nécessairement morne et triste ? Une existence humaine authentique est une existence personnelle qui ne peut être mécanique mais doit être absolument libre et les crises sont des révélateurs de cette liberté qui est toujours à exercer. Par delà la peur que provoque immédiatement les crises, le sentiment le plus profond qu'une crise provoque est bien plutôt celui de l'angoisse. Dans l'angoisse, ce qui affole ce n'est pas tant l'objet que le sujet. C'est le moi qui soudain est mis face à ses responsabilités, face à sa liberté et qui doit s'engager. Toute crise serait ainsi toujours en profondeur une crise d'angoisse de l'homme confronté concrètement à sa liberté individuelle, laquelle d'ordinaire disparaît dans le silence et la monotonie des quotidiens.

En conclusion, nous avons tenté de montrer que loin d'être un concept négatif et destructeur, la crise est en profondeur un concept positif et constitutif du sens de l'existence humaine en ce qu'elle sollicite la liberté individuelle de chacun. Bien entendu, les temps de crise restent des temps de déséquilibre instable, des épreuves pour tous mais comme l'écrit Nietzsche dans le *crépuscule des idoles* : « **Appris à l'école de guerre de la vie : tout ce qui ne nous tue pas nous fortifie** ».