

# La peur, énergie vitale

par Clarisse Drunat

## Qu'est qu'une émotion ?

Une émotion, on la ressent, on la vit, on la côtoie quotidiennement, mais on ne la comprend pas forcément.

De nombreux psychologues, dont Paul Ekman (1934), distingue six émotions fondamentales : la joie, la tristesse, la peur, la colère, la surprise et le dégoût. Il existe des émotions à forte intensité : la surprise, la joie et la colère, et des émotions à basse intensité : la tristesse, la peur et le dégoût.

## La peur est un signal

Un élément déclencheur est à l'origine de chaque émotion, c'est un signal qui peut venir de l'intérieur ou de l'extérieur. L'émotion est donc une réponse à ce fameux déclencheur.

Un stimulus interne (une pensée) ou externe (un évènement) déclenche une réponse. Dans un premier temps, elle est physiologique (cerveau reptilien/limbique) qui entraîne plusieurs réactions physiologiques (transpiration, augmentation du rythme cardiaque, changement de la couleur de la peau, expression du visage, larme, crie...) et hormonales (adrénaline, dopamine).

Dans un second temps l'information traitée par le cerveau va déclencher une autre action, physique celle-ci : la fuite, le combat, l'immobilisme.

## La peur une information à traiter

Le circuit de l'information, suit un chemin spécifique identifié et commun à toutes formes de communication et d'échange d'informations. Un signal, une perception est traitée à plusieurs niveaux avant d'activer une réponse (action).

1. Le signal est dans un premier temps perçu par nos 5 sens. Chacun de nous, confronté à un déclencheur identifiera celui-ci de façon différente car nos capteurs sensoriels sont personnels et uniques.
2. Le second filtre est social et culturel. Notre milieu culturel, social influence nos perceptions et contribue à la déformation de nos représentations.
3. Le troisième filtre est personnel. Notre éducation, notre histoire, nos expériences, l'ambiance familiale, les traumatismes, les routines quotidiennes, nos croyances, nos valeurs, nos états émotionnels orientent notre vision du monde et la perception des événements.

## La peur déclenche une action

Le déclencheur, une fois identifié et passé par les différents filtres, actionnera une prise de décision, un choix (conscient ou inconscient) pour satisfaire une intention positive.

Cette intention positive satisfaite remet à niveau le ressenti émotionnel. L'intensité émotionnelle « peur », physique ou/et psychique, descendra en intensité pour retrouver une sensation, un ressenti, un état émotionnel confortable.

L'efficacité de l'action apportée au déclencheur dépendra de l'intensité de la représentation de celui-ci. La représentation de l'émotion est l'arbre qui cache la forêt.

- La peur du noir est en réalité la peur de ce qui se cache.
- La peur du vide ou vertige est en réalité la peur de tomber.
- La peur de la foule est en réalité la peur d'être rejeté.
- La peur d'aimer est en réalité la peur de ne pas être aimé en retour.
- La peur de ne pas contrôler ou lâcher prise est en réalité la peur que la réalité nous échappe.

- La peur d’essayer de faire quelque chose est en réalité la peur de l’échec.
- La peur de l’avenir est en réalité la peur de la fin (la mort, la fin du monde, etc.).

### La peur, énergie vitale

Les émotions, et en particulier la peur, sont sources d’énergie. Elles font partie du vivant. Elles constituent un moteur puissant pour fuir, pour combattre, pour se mobiliser. *A contrario*, elles sont parfois un frein engendrant l’immobilisme, la sidération, le repli.

L’intensité du ressenti et le traitement de l’information par la structure de surface (conscient) et la structure profonde (inconscient) détermineront le choix, le comportement qui sera mis en action. À chacun sa peur. Toutefois si la réponse est le plus souvent instantanée et efficace, elle peut parfois perdurer dans le temps et s’installer. L’intensité émotionnelle se chronicise et influence l’énergie vitale (physiologique).

C’est à ce stade que l’on trouve l’angoisse, l’anxiété, la crainte, l’inquiétude, la méfiance, la préoccupation, la terreur... Toutes ces émotions secondaires de la peur s’installent un temps, ponctuellement, régulièrement, dans toutes situations ou seulement dans des situations particulières, et perturbent l’équilibre énergétique.

En médecine chinoise, par exemple, le psychologique et le physiologique sont interdépendants. Le vivant fait partie d’un ensemble d’énergie. L’énergie circule à l’extérieur et à l’intérieur. L’organisme suit les flux, les mouvements, les interactions énergétiques. Chaque émotion fondamentale est associée à un chemin énergétique. La peur, elle se trouve sur les méridiens des reins et de la vessie. Ces organes qui filtrent, assimilent font parfois de la rétention d’informations et rendent le traitement de celles-ci (conscient/inconscient comme arbre/forêt) difficile.

Chaque événement passe par ce processus de filtres, de représentations qui génère une (ou des émotions) qui actionne un comportement. Ce cycle peut être perturbé et cette perturbation entraîner des blocages.

L’émotion est un élément de communication. Elle a à être exprimée. « Tout ce qui ne s’exprime pas s’imprime ».

Dans les années 70, il a été identifié, l’alexithymie (ou le silence des émotions), un trouble de la régulation émotionnelle. Elle se concrétise par une difficulté à identifier ses émotions, à les nommer, et une difficulté à l’introspection. Ce terme a émergé chez les psychanalystes (le psychiatre américain Peter Sifneos) puis plus s’est généralisé. Ces travaux ont fait la lumière sur ce trouble qui est à l’origine de certaines maladies psychosomatiques et aussi dans une grande variété de problèmes psychologiques (cela concernerait 15 % de la population, [cerveauetpsycho.fr](http://cerveauetpsycho.fr)).

Le psychanalyste canadien Guy Corneau écrit : « Lorsque nous mettons des mots sur les maux, les dits maux deviennent des mots dits et cessent d’être maudits. »

### Être à l’écoute de ses émotions

La peur est « le » système d’alarme du vivant.

Se mettre en relation avec ses émotions joue un rôle important dans la prise de décision, c’est-à-dire dans l’action à mettre en œuvre pour répondre à l’évènement. Dans les années 90, le neurologue Antonio Damasio (*L’erreur de Descartes*) écrit que la prise de décision implique les émotions. L’être humain n’est plus seulement un être rationnel (nécessitant de s’extraire de ses émotions) selon la pensée de Descartes, mais devient aussi un être d’émotion.

La capacité d’identifier et de savoir déchiffrer ses émotions facilite la prise de décision et permet de répondre efficacement aux signaux que celles-ci nous adressent. Sans ce décryptage, et l’expression de celui-ci, le vivant s’éteint. Aujourd’hui on parle d’intelligence émotionnelle, cette capacité à reconnaître, comprendre, maîtriser ses émotions et à interagir avec les émotions des autres. À vivre ensemble.

### **Comment vaincre sa peur**

Pour gérer sa peur il est nécessaire de se mettre en action, de sortir de sa zone de confort, de connaître ses limites et d'avoir un regard averti sur son « intériorité ». Vous conviendrez que face à un lion dans la savane, l'action est nécessaire : la fuite ou le combat. Dans les deux cas, connaître ses capacités, ses limites est indispensable à sa survie.

### **À RETENIR**

**La peur est un élément essentiel du vivant qui indique autant la place de l'homme dans la chaîne du vivant que la spécificité de son espèce par le pouvoir de sa parole face à la peur.**

## Physiologie de la peur

par René Rampoux

Peut-être que la difficulté à évaluer la gradation dans la peur vient de l'entrelacement total du corps et de l'esprit.

### Sentiment (au sens neurologique)

La conscience de la peur commence avec les sentiments au sens vieilli du terme : « Faculté de sentir, de percevoir une sensation » (*Lexilogos*). C'est une représentation du corps avec l'aide du système nerveux. Soif, faim, désir, angoisse, douleur, stress... sont des sentiments qui informent sur l'état du corps. C'est de l'état du vivant dans un organisme à un moment donné. Le sentiment précède l'émotion. La conscience n'arrive qu'après.

L'homme et la vie nécessitent d'être en homéostasie, c'est-à-dire d'avoir un (des) système de régulation qui maintient un équilibre entre deux valeurs, entre deux limites au-delà desquelles commence le danger. Le système nerveux associé à la peur est très ancien. La preuve ? Il est sans myéline (couche de lipide qui protège les axones et accélère les transmissions électriques), un produit de l'évolution des espèces. À l'opposé, le système nerveux qui pilote la vision, de la rétine au cortex, lui est très moderne car les neurones sont myélinisés.

Dans l'évolution, les sentiments apparaissent très tôt, avant les émotions, avant les constructions sociales destinées à l'extérieur pour lui donner à voir, volontairement ou pas, mon état mental.

### Émotion

La peur est une émotion, comme la tristesse, la joie, la colère, l'empathie..., une réaction psychologique et physique à une situation, une réaction comportementale face à un danger immédiat, imaginaire ou distant. Descartes identifie six émotions simples : « l'admiration, l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse » (*Les Passions de l'âme*). Paul

Ekman, psychologue américain (1934), a identifié six émotions primaires universelles : colère, dégoût, joie, peur, surprise, tristesse. Il considère que la peur est l'émotion la plus primitive, l'émotion fondamentale à partir de laquelle émergent toutes les autres. Il s'agit de la prise de conscience d'une menace, la première étant la rencontre avec l'Inconnu. La peur existe dans les organismes vivants avant même l'existence des vertébrés.

Elle a deux dimensions : une manifestation interne et une réaction extérieure. Ce qui se passe en interne relève de la catégorie sentiment. Comme un acteur, on peut masquer ses sentiments. La peur peut-être excessive ou impropre, source de la pathologie qu'est l'anxiété.

Le fait d'avoir peur provoquerait un « éveil », une activation physiologique qui accélère le rythme de l'horloge interne. Cet « éveil » se traduit par une dilatation des pupilles, une accélération du rythme cardiaque, une élévation de la pression artérielle, une contraction musculaire. Il est le reflet d'un mécanisme de défense déclenché dans une situation de menace, l'organisme se préparant à agir, en l'occurrence à attaquer ou à fuir. Cette surestimation temporelle dans une situation de menace a également été observée par ces chercheurs chez des enfants de 3 ans.

Pour les émotions existent une partie non consciente, prédominante, et une partie consciente qui est la perception, le ressenti subjectif. À partir du moment où il existe un stimulus qui est considéré comme prioritaire par l'organisme quelle que soit la raison, cette information importante est gérée par des réseaux émotionnels afin que l'organisme s'y adapte. Plusieurs niveaux seront impliqués. Intervient donc tout d'abord le tri des informations par les réseaux émotionnels, puis la partie préparation du corps à l'action. Ce sont des mécanismes extrêmement rapides qui vont se mettre en place par les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Ensuite arrive la perception subjective. Ressentir telle ou telle émotion va produire un certain nombre de pensées et de jugements d'évaluation conscients cette fois. Par exemple, à partir d'une émotion comme la peur, la pensée consciente va être de se protéger de la situation

par un comportement. Ce ressenti subjectif, les pensées et les jugements qui en découlent, sont la partie visible de l'iceberg.

### Composants de la peur

- Un comportement : fuite, combat ou inhibition (mis à jour par le physiologiste américain Walter Bradford Cannon avec comme exemples la préparation à la fuite du zèbre face au lion et au combat pour le chat face au chien) ;
- une expression : cri, réaction faciale, rougeurs... ;
- une modification physiologique associée à une préparation pour une action musculaire violente : augmentation du rythme cardiaque et de la respiration, sudation, ventre crispé, souffle coupé, paralysie, libération de glucose, dilatation des pupilles, constriction des vaisseaux sanguins dans plusieurs parties du corps, perte d'audition, accélération instantanée des réflexes, tremblements...

Et en plus, chez l'homme :

- la conscience d'avoir peur et des modifications corporelles ;
- une aptitude à revivre une situation de peur qui a été très forte.

Trois systèmes s'activent :

- l'amygdale qui régulerait tout ce qui est perturbant pour notre survie, donc la peur ;
- une structure qui libèrent des hormones ou génèrent des comportements de peur ;
- un système de régulation, une sorte de zone de contrôle, de la peur qui savent inhiber les réactions de peur.

Pour une peur contextuelle, l'amygdale est court-circuitée pour une communication directe cortex préfrontal/tronc cérébral. Le niveau de stimulation de l'amygdale varie selon les sujets. Le grimpeur de l'extrême Alex Honnold dispose d'un seuil très haut quand un anxieux a un seuil très bas.

S'il est impossible de gérer nos réseaux émotionnels qui sont extrêmement rapides, et travaillent en amont de l'accès à la conscience, une fois que les idées apparaissent on peut prendre du recul, une distanciation, par rapport à nos pensées et à nos comportements. Il est normal d'éprouver des émotions qui soient désagréables, peur, colère, honte, jalousie... Outre le fait de les accepter pour mieux les réguler, on pourra observer ses comportements et ses jugements comme une personne extérieure, apprendre à discuter avec soi-même, à argumenter, et, en fonction de son esprit critique, à considérer ce qui en découle sous un autre angle.

### Anxiété

Il est normal d'avoir un certain niveau d'anxiété car il engendre une vigilance nécessaire, vitale. Mais le monde technologique moderne sur-sollicite le système de la peur et de l'anxiété par trop de stimulus. Cela pèse sur l'amygdale et affaiblit la régulation des circuits préfrontaux.

Sur le plan pathologique, la peur prend par exemple la forme de la phobie (claustrophobie, agoraphobie...) ou de l'angoisse (qu'on a pu définir comme une « peur sans objet ») ; certaines personnes sont manifestement plus disposées à ces formes de peur qui sont heureusement, dans une certaine mesure, susceptibles d'être « guéries » (par psychothérapie et éventuellement avec des médicaments, comme les anxiolytiques), sauf dans ses formes extrêmes comme la paranoïa.

### À RETENIR

**La peur freine, inhibe, bloque. Les peurs sont dites « inavouables » d'une part, mais d'autre part bénéfiques car elles marquent nos limites en guise de protection.**

## Typologies des peurs

par René Rampoux

Lorsqu'il s'agit de la peur pour un individu, la dimension physiologique est essentielle. Le sens restreint du mot peur convient tout à fait : une réaction face à un danger immédiat, réel ou imaginaire.

Pour un groupe, le domaine est bien plus large car « toute civilisation, toute collectivité est engagée dans un dialogue permanent avec la peur » (Jean Fourastié, *Les lundis de l'Histoire – La peur en Occident*, France culture, décembre 1978).

### Peur des plus jeunes

Les enfants jubilent aux récits qui leur font peur. « L'enfant choisira souvent des récits mettant en scène ses peurs car il a besoin d'être confronté à celles-ci afin de les maîtriser et d'être rassuré. Le fait qu'il demande de lire et de relire sans cesse la même histoire effrayante montre qu'il est nécessaire pour lui de se confronter encore et encore à ce qui donne des frissons mais apaise aussi une fois la lecture terminée ! De tels récits sont nécessaires car ils aident l'enfant à rencontrer ses peurs et à les dépasser, ainsi il se crée des carapaces psychologiques... La peur ainsi concrétisée sous forme de loup, d'ogre, ou de sorcière permettra de ne pas garder en soi une émotion envahissante ou floue et de matérialiser sa peur en une image précise » (media.ecoledesloisirs.fr). « Un enfant trop sécurisé ne s'attache pas, il n'a pas appris la fierté d'avoir été plus fort que la peur » (Boris Cyrulnik, Assises internationales du roman, francetvinfo.fr).

La famille, elle a trop souvent le tort grave d'employer la peur comme moyen d'éducation. Pour faire obéir un récalcitrant ou taire un braillard obstiné, elle appelle le gendarme, le ramoneur ou Croquemitaine. Cependant il ne faut pas jouer avec la peur ; elle fait beaucoup de mal, puisqu'elle donne l'angoissante appréhension de la souffrance. Les rituels

d'initiation sollicitent des situations de peur : rituels d'apprentissage shamanique, rituels de passage chez les Amérindiens...

Aujourd'hui, « les jeunes ont peur » (Olivier Galland, *Les jeunes Français ont-ils raison d'avoir peur ?*). La crise du modèle méritocratique est primordiale dans l'explication de ce constat inquiétant.

### Peur innée – Peur apprise

La peur innée est située dans le génome. C'est elle qui fait qu'un nourrisson de six mois manifeste de la peur (dilatation des pupilles) si on lui projette des images d'araignées ou de serpents.

La peur apprise est plus connue : le danger que représente une prise électrique. De ce type de peur, on peut s'en défaire plus aisément. Le Juif, l'Arabe, le Franc-maçon, le Jésuite, la femme sorcière crée la peur en Occident.

Mais tout évolue et la peur de la batterie déchargée, la nomophobie où la peur de se retrouver sans téléphone portable, concerne 34 % de Français, 53 % des 25-35 ans et 64 % des 18-24 ans (enquête d'OpinionWay pour Oppo, *selectra.info*, mars 2021).

### Peurs collectives

Pour la peur individuelle, il n'existe pas de constante. Âge, classe sociale, sexe différencient les peurs. Les manifestations sociales de la peur (sudation, pupilles dilatées) existent pour prévenir les congénères du danger perçu.

### ◆ Analyses

Pour Jung, au plus profond de l'inconscient se trouvent tous les instincts, traduction psychique du biologique. Ils sont génétiques, voire culturels. L'inconscient collectif, mot malheureux car c'est en fait une autre strate complémentaire de l'inconscient, est hanté par des archétypes immémoriaux. L'archétype (*arché*, le fondement ; *tupos*, l'empreinte) est une structure inconsciente qui s'imprime dans notre psychisme et contient l'expérience existentielle, familiale ou historique. Il en résulte notre capacité à comprendre le monde et la structure de notre

imagination. L'activation des instincts dans du biologique n'est pas une constante ; chaque homme active les quatre processus – la pensée, la sensation, l'intuition (processus inconscient de création et d'élaboration) et le sentiment (jugement subjectif) – selon son équation personnelle (extraverti, introverti, juge ou observateur). Jung regarde le psychisme individuel comme le reflet de l'âme collective des nations. Les grandes traditions culturelles influent sur les périmètres de la peur. La peur est une constante mais sa définition bouge.

Les peurs régissent les rapports entre les hommes et sont un des moteurs de l'histoire. Mais se marque une dimension culturelle : on avait peur de l'éclair, du tremblement de terre ou du feu ; on craint désormais le nucléaire, la biologie. La science engendre la peur autour des questions d'environnement, du climat, de biotechnologie, de génétique. La spirale de la peur est une marque des sociétés où règne trop de violence. Aux États-Unis, Trayvon Martin, jeune adolescent afro-américain, a été abattu par Georges Zimmerman, en 2012, alors qu'il venait de s'acheter un paquet de bonbons ; le policier a été blanchi au nom de sa propre frayeur de proie. Les victimes, parce qu'elles sont susceptibles de répliquer, génèrent une peur qui les transforme en danger à neutraliser, au nom de la peur de ceux qui eux-mêmes se désignent comme des proies potentielles.

Les réactions de l'individu devant un danger précis sont connues : il peut s'écraser, fuir ou attaquer. Mais les collectivités assiégées, comment réagissent-elles ? « Comment les agressions subies par les groupes pourraient-elles ne pas provoquer, surtout si elles s'additionnent ou se répètent avec trop d'intensité, des mobilisations d'énergie ? Et celles-ci doivent logiquement se traduire soit par des paniques, soit par des révoltes, soit, si elles n'aboutissent pas à des extériorisations immédiates, par l'installation d'un climat d'anxiété, voire de névrose, lui-même capable de se résoudre plus tard en explosions violentes ou en persécutions de boucs émissaires... C'est donc à plus ou moins longue échéance une attitude suicidaire de la part d'un groupe dominant de parquer une catégorie de dominés dans l'inconfort matériel et

psychique. Ce refus de l'amour et de la « relation » ne peut manquer d'engendrer peur et haine » (Jean Delumeau, *La Peur en Occident*).

L'autre figure ayant popularisé l'image de la foule incontrôlable et prise de panique est Gustave Le Bon (1841-1931, médecin). Il a, par son livre *Psychologie des foules*, exercé une grande influence sur les sciences sociales pour qui la foule reste longtemps vue comme dangereuse. La panique, selon Le Bon, peut être déclenchée par la simple croyance du danger imminent, sous l'effet de la contagion des émotions. Dans cette situation, le lien social s'effondre et chacun en vient à se représenter autrui comme un obstacle à sa propre survie. On fait remonter à Hobbes et à sa conception de la nature humaine cette représentation classique du comportement panique de la foule. Lorsque l'humain est en situation de danger, l'individu ne serait intéressé que par sa survie.

Or, de nombreux travaux ont montré qu'en réalité, les situations de danger, même lorsqu'elles sont perçues comme mortelles, ne mènent pas forcément à la panique individuelle, et rarement à la panique collective. Les comptes rendus des rescapés de l'attentat du 11 septembre 2001 contre les deux tours du World Trade Center recueillis par les médias décrivent en général les autres victimes comme « calmes » et « ordonnées ». Près d'un cinquième des témoignages mentionnent aussi que les autres étaient « aidants ». Les photographies prises lors de l'évacuation des tours par John Labriola confirment ces dires. Une enquête sur les attentats du 7 juillet 2005 ayant frappé les transports publics londoniens donne les mêmes résultats : comportement des personnes majoritairement perçu comme « calme » et « ordonné », nombreux témoignages de l'aide que s'apportent mutuellement les victimes, comportements égoïstes paraissent rares, et de portée limitée, alors que ces témoignages attestent pourtant d'une sensation de peur importante et de la conscience aiguë de la possibilité de mourir. Le besoin de maintenir un lien social dans une situation extrême semble réel, voire vital. Peut-être un sentiment de destin commun. « Dans ces situations singulières, ce sont moins des motivations individualistes et sociales qui s'opposent,

qu'une reconfiguration profonde des stratégies sociales et non sociales qui s'opère en vue de permettre la survie» (Guillaume Dezecache, *Les paradoxes de la peur panique*, *La Vie des idées*, mai 2017).

#### ◆ Deux illustrations de la notion de peur collective

1. *La Grande Peur* ou « Quand le peuple se fait peur à lui-même » (Georges Lefebvre, *La Grande Peur de 1789*).

Après la prise de la Bastille et jusqu'au 6 août 1789, un mouvement de panique se développe dans les campagnes françaises. Cette frayeur collective perdure jusqu'au mois d'août et l'abolition des privilèges. La « Grande Peur » est entretenue par de nombreuses rumeurs : on évoque tantôt un complot des aristocrates, tantôt une guerre imminente, tantôt enfin des attaques de brigands dans les campagnes. La rumeur s'accompagne souvent de prises d'armes de défense. Comme les dangers n'étaient que le fruit de leur inquiétude, les paysans rassemblés, armés, apeurés et préalablement mécontents, s'en prirent aux châteaux et aux abbayes. Née pour traquer les brigands, mais débouchant sur la mise à sac des châteaux et domaines, cette violence paysanne organisée va déraiper vers des objectifs politiques inédits, notamment en exigeant de la part des châtelains la restitution des terriers ou des titres de féodalité qui sont alors livrés au feu. C'est une « peur subie ». Par contraste, on parle de « peurs organisées » pour les mesures prises par cet État révolutionnaire né d'une violence fondatrice, le 14 juillet 1789. Paraîtra en 1790 une brochure anonyme *L'Éloge de la peur*, prononcée par elle-même en séance de l'Assemblée nationale. Cela présage des massacres sauvages de septembre 1792 sur 1 300 personnes (faussaires des assignats, prêtres réfractaires, « aristocrates »...) prisonnières à Paris, en écho à la peur provoquée par le « manifeste Brunswick » qui menace le Paris révolutionnaire d'un bain de sang expiatoire au cas où la famille royale serait violentée.

Peur collective et rite de violence expiatoire constituent ici un rituel social qui fait intégralement partie du processus révolutionnaire. L'appel à verser « le sang impur » de la Marseillaise ! « Les peurs suscitées un peu partout en France lors de la fuite du roi, en juin 1791, ont entraîné dans presque tous les villages la Création de Comités de vigilance prêts à parer au moindre danger perçu » (Jean Palou, *La Peur dans l'Histoire*).

2. Le canular radiophonique d'Orson Welles  
Le 30 octobre 1938, Orson Welles décide d'interpréter *La Guerre des Mondes*, roman de science-fiction de H. G. Wells, 1897, sur les ondes de la radio CBS. Le personnage principal conte ce qu'il vit : l'invasion des Martiens. Beaucoup d'auditeurs vont croire qu'il s'agit de bulletins d'informations décrivant une réalité. Malgré les avertissements en début d'émission, des milliers d'Américains paniquent en croyant à une réelle invasion extraterrestre. Le Président Roosevelt convoque même l'armée.

#### ■ Peurs de l'élite – peurs populaires

Les juges et les théologiens ne partagent pas les peurs de paysans. Ceux-ci craignent Satan et ses agents (le turc, le juif, la femme, le sorcier), les revenants, la mer, la nuit, la peste, les loups, le voisin qui est un délateur en puissance. L'élite se préoccupe plus d'eschatologie, surtout après le Grand Schisme d'Occident.

Les fléaux (la Grande Peste de 1348 et ses multiples récurrences, la guerre de Cent Ans, les famines dévastatrices) apparaissent comme autant de punitions de Dieu et annoncent pire encore.

L'historien et démographe Louis Chevalier publie en 1958 *Classes laborieuses et classes dangereuses à Paris pendant la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle* car les classes laborieuses sont, en ce siècle, décrites dans des termes à forte connotation raciale ou ethnique par la bourgeoisie et l'aristocratie. La « classe » dominante navigue entre mépris et condescendance, peur ou haine, toujours aujourd'hui.