



Jouer à Resident Evil , se mater the Nun entre potes ou encore aller visiter la bonne vieille maison hantée, de nos jours, il ne manque pas d'activités pour nous faire ressentir de la peur.

Mais pourquoi, au juste, ressentons-nous de l'attirance pour cette émotion? Pourquoi a-t-on un désir irrésistible d'éprouver sans cesse de la peur?

JE SUIS TA PEUR

Selon Philippe Stephan, pédopsychiatre au CHUV (Centre Hospitalier Universitaire Vaudois), le désir de se faire peur, ce serait d'abord une manière de confirmer notre existence. Et oui d'une certaine façon ressentir cette émotion forte nous rassurerait quant au fait qu'on est bel et bien en vie.

Mais ce n'est pas tout, le désir de ressentir de la peur cacherait aussi un besoin d'expression de notre côté obscur.



En effet, dans l'univers des films d'horreur par exemple, on aime aller se faire peur parce que ces films représentent, justement, une partie de nos désirs qui nous effraient.

Ça ne vous est jamais arrivé, vous êtes en voiture, et tout à coup vous vous dites : "tiens, si je tournais un peu plus le volant, hop, j'arriverais dans le mur et on serait tous morts...".



Bon, évitons de réduire cette aspiration à la peur à une simple façon de calmer nos pulsions meurtrières.

Margee Kerr, docteure en sociologie et spécialiste dans l'étude de la peur explique que la recherche de frissons permettrait aussi d'augmenter la confiance en soi.

UNE PEUR QUI DONNE CONFIANCE EN SOI

Le regain de confiance est suscité par l'idée d'avoir relevé un défi et d'en avoir appris plus sur soi.

Le danger n'est pas réel, mais puisque notre corps réagit vivement, la satisfaction que l'on en retire est, elle, réelle :



Notre cerveau se met en mode "*instinct de survie*" face à un danger. Ce dernier va produire une cascade de réactions chimiques à l'intérieur de notre organisme aboutissant à la diffusion d'hormones comme l'**endorphine**, la **dopamine**, la **sérotonine** et l'**adrénaline**, des substances chimiques, appelées "**hormones du bonheur**" et qui nous donnent un sacré coup de boost.

Autant de molécules qui procurent plaisir et contentement dans la mesure où la personne se trouve en sécurité. Ces éléments chimiques peuvent parfois nous faire sentir tellement bien, que nous cherchons toujours plus de sensations fortes. Certains présentent même une légère addiction à ces expériences d'épouvante.

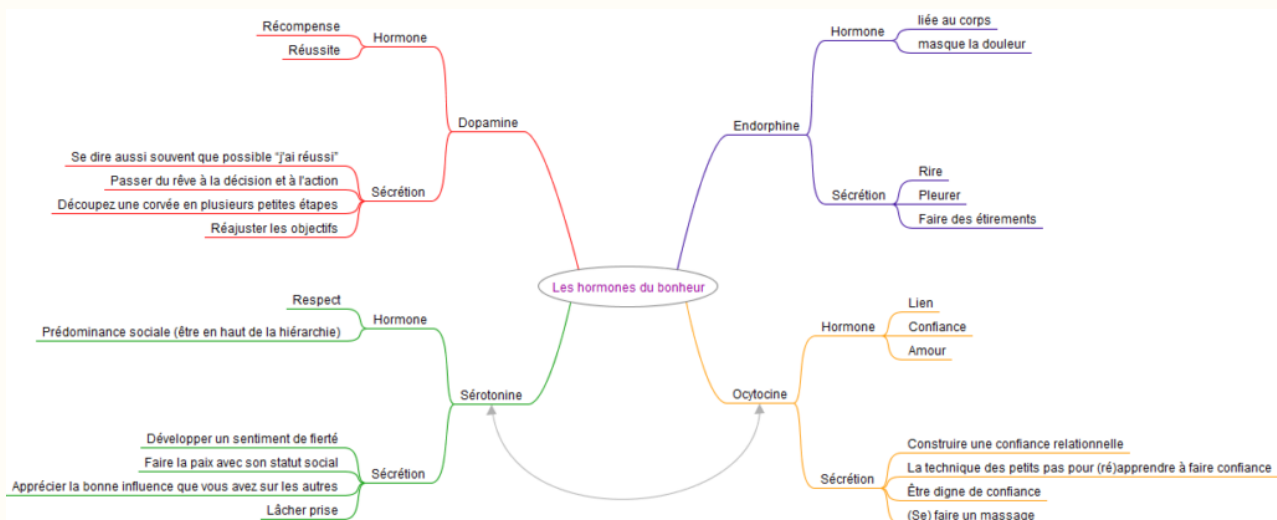


De plus, la peur, comme le rire, se diffuse d'une personne à l'autre. Si je sursaute, l'autre sursaute, si l'autre crie, je crie, etc. La raison ? Encore une hormone, mais cette fois-ci, c'est l'**ocytocine** qui agit.

L'ocytocine est responsable de la création de relations saines et de confiances.

Cette hormone est liée à la dopamine.

La dopamine, quant à elle, est produite lors de moments de plaisir : lorsqu'on mange quelque chose qu'on aime, lorsqu'on fait l'amour, etc. Elle joue le rôle de récompense et peut parfois faire l'objet d'addiction chez certaines personnes.



AIMER OU NE PAS AIMER AVOIR PEUR ?

Malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux face à la production de dopamine.

Une étude publiée dans le Journal of Neuroscience en 2008 explique que les personnes qui produisent le plus de dopamines sont celles qui aiment le plus ressentir la peur.

Si on n'aime pas avoir peur, c'est parce qu'on sécrète beaucoup moins de dopamines et qu'on n'arrive pas à éprouver du plaisir !

Ainsi donc, la peur serait une histoire de dosage. Si vous aimez avoir peur c'est que vous avez un niveau plus élevé de dopamine et des niveaux de cortisol et d'adrénaline moins élevés. En situation de stress, vous éprouvez davantage de plaisir que de stress.

“Si les gens n'ont pas très peur, ils n'apprécient pas vraiment l'attraction, et la même chose se produit s'ils ont trop peur, insiste Marc Malmdorf Andersen. Il semble plutôt qu'il faille une peur 'juste' pour maximiser le plaisir.”

Source :

- [Pourquoi aime-t-on se faire peur? - Le Temps](#)
- [Pourquoi aime-t-on tellement se faire peur ? La réponse est dans votre cerveau \(numerama.com\)](#)
- [Pourquoi aime-t-on se faire peur? \(pourquoidocteur.fr\)](#)
- [Pourquoi aimons-nous avoir peur ? | \(psychologies.com\)](#)
- [Pourquoi aime-t-on se faire peur ? La faute aux hormones ! \(wengood.com\)](#)

Sur le même thème :

- **LES PHOBIES**
- **LES FRISSONS**
- **STRESSER**

Disponibles sur notre site !

