



Adrénaline!

QUAND

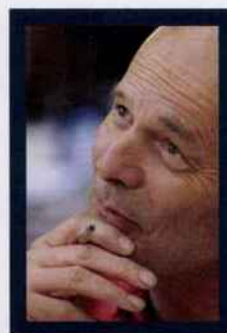
LA

PEUR

NOUS DONNE DES

AILES

Pourquoi les hommes se lancent-ils dans des aventures à hauts risques. Pour le plaisir ? La montée d'adrénaline ? Alpiniste et pilote d'aile delta, **Gérard Guerrier** a mené une enquête sur le sentiment de peur, rencontrant ceux qui la côtoient au quotidien.



Fernando Estreza



ongtemps, j'ai ignoré la peur. Ou plutôt, j'ai choisi de la nier, la bâillonnant pour mieux la surmonter, comme ces explorateurs britanniques du XIX^e siècle qui finissaient leur thé ou lissaient leur moustache alors qu'une avalanche dévalait vers eux. Sourds au danger, j'ai accumulé les pratiques à risques : plongée profonde avec la Comex (Compagnie maritime d'expertes,

une société d'ingénierie spécialisée dans les immersions à très grande profondeur), vols bivouacs en aile delta, ski de pente raide... Plus d'une fois, je n'ai dû mon salut qu'à ma bonne étoile. Après chaque accident, chaque sortie d'hôpital, malgré les supplications de mon épouse, je montais de nouveau mon aile, chausais mes palmes ou mes skis. Et puis ma bonne étoile, lassée de mes frasques, a fini par m'abandonner : Friedemann, notre fils aîné, s'est tué en parapente. C'était en 2015. Sa voile, délicate à piloter, s'est refermée à 100 mètres du sol. Plutôt que de tirer son parachute de secours, il a tenté de l'ouvrir jusqu'au choc. Le trou noir, l'horreur. Fini le temps des défis, de l'insouciance, de l'illusoire immortalité. Pour la première fois, je me suis senti fragile, incapable de faire de l'alpinisme sans éclater en sanglots. En un mot, peureux.

Plutôt que de me laisser glisser dans la pente d'une dépression sans fin, j'ai décidé de démêler les fils de cette frousse qui ne me lâchait plus. Moi qui ne m'étais jamais posé des questions à ce sujet, je ressentais le besoin de comprendre ce qui différenciait cette émotion des autres émotions humaines. C'est comme ça qu'a commencé mon enquête sur la peur, dont je tirerais un livre (*Eloge de la peur*, éd. Paulsen, 2019). Mon entourage s'est d'abord étonné que je veuille consacrer tant d'énergie à l'étude d'un thème aussi négatif. La peur, après tout, reste un sujet socialement honteux, pour ne pas dire méprisable. Le navigateur Olivier de Kersauson, qui a beaucoup réfléchi à ce sujet, nous met en garde : «La peur n'est pas le meilleur de [nous-mêmes].» Serait-elle pour autant le pire ? Je voulais en avoir le cœur net.

La peur est la mère de toutes les émotions. Voilà ce dont je me suis rendu compte, en interrogeant dans un premier temps philosophes, sociologues, anthropologues et psychiatres. Impossible d'être en colère, triste ou joyeux quand elle surgit. Elle l'emporte même sur la plupart de nos besoins vitaux comme la faim ou le sommeil. Sur le désir, aussi. Nous, êtres humains, avons tissé avec elle une relation ambivalente. Nous lui devons notre survie. Comment *Homo sapiens* aurait-il pu, sinon, fuir à temps, faire face à ses assaillants ou aux éléments naturels ? Mais, si nous avons pu, par la suite, évoluer en tant qu'espèce, ce n'est qu'en surmontant nos peurs. En franchissant les barrières dressées par elle, afin de conquérir le feu, les océans, l'air et l'espace.

«La peur n'est pas le meilleur de nous-même. Serait-il possible qu'elle soit le pire ?»

J'ai découvert aussi que la peur, face à une menace soudaine, met en jeu des mécanismes neurobiologiques simples. A la vue d'une forme sinueuse en partie dissimulée dans l'herbe, d'instinct nous sursautons ou reculons. L'information visuelle, récupérée par le thalamus, un noyau neuronal situé dans la partie centrale du cerveau, est transférée à l'amygdale, véritable centre de crise. Si la menace est jugée sérieuse, elle alerte alors l'hypothalamus qui contrôle les glandes surrénales. Celles-ci, au travers de l'adrénaline, activent le système nerveux : le cœur accélère, les pupilles se dilatent, les glandes sudoripares sont activées, etc. En quelques dizaines de microsecondes, nous voilà mobilisés pour fuir, combattre ou nous cacher. Voilà pour la peur «réflexe». Le circuit long de la peur, quant à lui, moins rudimentaire, fait intervenir le contexte au travers de l'hippocampe, qui joue un rôle central dans la mémoire, ainsi que notre capacité de raisonnement localisée dans la couche externe du cerveau. Cette forme sinueuse immobile dans l'herbe est reliée à un robinet, c'est donc un tuyau d'arrosage : fausse alerte ! Mais une fausse alerte n'est-elle pas préférable à une absence d'alerte ?

Les choses deviennent plus complexes pour des menaces incertaines ou lointaines. Nul n'est alors besoin de signal extérieur pour nous mettre en alerte. La peur se nourrit de nos souvenirs et de nos capacités d'anticipation : une peur «corticale» que l'on désigne par «anxiété» ou «angoisse» selon son intensité. Celle-ci est avant tout causée par notre incapacité à vivre dans l'instant présent. Au contraire de l'animal, l'homme, sans cesse, puise dans sa mémoire et se projette dans le futur. Si la gazelle continue à brouter dans les hautes herbes, quelques heures après l'attaque d'un lion, l'homme, incapable d'oublier une telle agression, est toujours à la recherche d'une position sûre... Puisant dans nos souvenirs, se nourrissant de notre imagination, l'anxiété et l'angoisse ne connaissent pas de limites. Elles sont donc bien plus pernicieuses que la peur physiologique.

De la fausse alerte vite oubliée à l'angoisse face à un improbable danger, la peur ne se laisse pas facilement cerner. Après avoir interrogé des chercheurs, j'ai donc décidé d'aller aussi à la rencontre de ces aventuriers et sportifs qui la pratiquent au quotidien. Le grimpeur Alex Honnold, le surfeur de gros Garrett McNamara, les navigateurs Isabelle Autissier et Loïck Peyron, l'alpiniste Pierre Mazeaud... En tout, une trentaine de baroudeurs des extrêmes que j'ai interrogés sur les rapports



«J'ai des doutes sur les charmes de l'adrénaline qui, dans les faits, peut vous nouer les tripes»

qu'ils entretenaient avec leur peur, persuadé qu'ils en avaient une connaissance intime. Qu'ils étaient les pilotes d'essai de cette émotion.

Ma première découverte a été contre-intuitive. Une majorité de celles et ceux qui prennent des risques, loin d'être immunisés contre la frousse, sont d'authentiques anxieux. On pourrait même les qualifier «d'ingénieurs du risque» tant ils traquent la moindre inconnue, comme le parachutiste stratosphérique Felix Baumgartner. Bien avant de se lancer dans le vide depuis sa capsule stabilisée à 38 964 mètres, l'Autrichien a été pris de crises d'angoisse à l'idée de se retrouver enfermé dans sa combinaison spatiale et de manquer d'air. Comment ne pas penser à l'accident de Nick Piantanida qui, en 1966, tenta lui aussi de battre le record de chute libre ? Alors que la nacelle atteignait une altitude de 17 000 mètres, probablement paniqué à la suite d'un incident technique, il a essayé d'ouvrir la visière de son casque, s'exposant à une décompression brutale. Au beau milieu du programme de préparation, hanté par cette vision, Felix a craqué et fui les Etats-Unis pour rentrer chez lui. «Je renonce, je suis au bout du rouleau...» Une thérapie de plusieurs semaines l'a aidé à mieux comprendre les origines de son angoisse et à revenir dans le projet.

On peut s'interroger sur les motivations qui poussent à affronter, par choix, la verticalité des faces nord ou des vagues géantes. Il ne s'agit plus alors de combattre une peur qui nous tombe dessus, mais d'aller à sa rencontre. Pourquoi se jeter ainsi dans ses griffes ? Pour le plaisir, vraiment ? A cette question, on serait tenté de donner une réponse simple. L'engagement de ces aventuriers serait le signe d'un dérèglement. Ils seraient soit des dépressifs - la prise de risque dissimulerait alors une tendance suicidaire - soit des psychopathes, capables de débrancher leur cerveau, soit des drogués à l'adrénaline. Il existe, peut-être, un fond de vérité dans chacune de ces pistes. Mais elles ne suffisent pas à expliquer la majorité des passages à l'acte. Si l'amygdale cérébrale d'Alex Honnold fonctionne effectivement au ralenti (c'est en tout cas ce qu'ont constaté les scientifiques qui l'ont étudiée), le grimpeur solo n'est pas dépourvu d'émotions ou d'empathie comme le sont les psychopathes. Et si les sportifs extrêmes peuvent être «accros» au risque, le deltiste François Estève ne croit pas à l'addiction à l'adrénaline : «Sinon, nous jouerions tous à la roulette russe...» Moi-même, j'ai des doutes sur les charmes d'une fée adrénaline qui, dans les faits,

a tendance à vous nouer les tripes, vous hérissier le poil et vous mettre en sueur... Pas le genre de sensations physiques que l'on veut s'infliger ! D'ailleurs, aucune des personnes rencontrées ne m'a dit rechercher la peur. Au contraire ! Leurs motivations principales sont le bonheur de la découverte, le plaisir de la glisse, l'envie de repousser ses limites, etc. En somme, c'est la dopamine, l'hormone et le neurotransmetteur de la récompense, que l'on recherche. L'adrénaline ne fait que s'ajouter, par la force des choses, au cocktail.

Malgré ses effets peu agréables sur notre corps, cette dernière possède toutefois une immense vertu. Celle d'exalter notre rapport au réel. «Lorsque tu es lancé dans la voie, l'adrénaline booste tes sensations», explique l'alpiniste François Damilano. Une fois dans l'action, la peur nous oblige à nous concentrer sur nous-mêmes et sur notre environnement. Elle devient un mobilisateur de la performance, ne laissant plus aucune place aux pensées parasites, et donc à l'anxiété. La peur, en quelque sorte, évacue la peur ! Le skieur de pente raide Vivian Bruchez raconte à son tour : «Quand je suis en montagne, j'analyse tout : la pente, l'exposition, les crevasses, la corniche qui menace, etc. Mais une fois dans la pente, j'y vais au feeling. Je ne pense plus qu'au prochain virage, à l'état de la neige. Je suis dedans. Je n'ai plus d'appréhension...» Cette ultraconcentration dans l'instant présent rapproche les sportifs de l'extrême de ces pratiquants de la méditation dite de «pleine conscience». «On dit que les moines bouddhistes arrivent au même résultat. Ils prennent simplement un chemin moins... rigolo», s'amuse Bertrand Piccard.

Certes, nous ne fréquentons pas tous le fond des océans, les vagues monstres d'Hawaii, les faces nord des montagnes. Mais nous sommes nombreux à nous confronter au danger physique dans le cadre de notre profession, de nos loisirs, de nos passions. Nous sommes tous des baroudeurs du quotidien, amenés à faire face à l'incertitude, à repousser nos limites. Le prix de cette liberté, c'est l'inconnu, et donc la peur. La nier, c'est prendre le risque un jour de se laisser submerger par elle, comme cela a été mon cas. En nous réconciliant avec elle, nous reprenons notre destin en main. Et quitte à en connaître le frisson, inspirons-nous de l'expérience de ces trompe-la-mort que sont les aventuriers de l'extrême : prenons de vitesse les tourbillons de la vie. Nous n'en serons que plus libres ! ■

GÉRARD GUERRIER



L'enquête de Gérard Guerrier est à retrouver dans cet ouvrage mêlant les témoignages d'aventuriers, les avis de scientifiques et ses propres réflexions. Ed. Paulsen, 2019, 19,90 €.