

LE FRUIT Détendu

Le magazine de la Dynamique
Jeunesse de l'UEPAL

Édito

Peur bleue

Il est difficile de donner une définition simple de la peur, mais nous pourrions dire qu'il s'agit d'une émotion qui nous signale un danger pour nous pousser à réagir : soit en fuyant, soit en combattant. La peur vient donc d'un danger réel, mais elle peut aussi être liée à des angoisses (peur du vide, de la mort, des araignées, du noir, des poupées ou des clowns...) ou être suggérée ou provoquée par des livres, des films, des jeux vidéo ou de la musique.

Même si nous n'avons pas tous peur des mêmes choses et que nous ne réagissons pas tous de la même manière face à un danger réel ou fictif, une chose est certaine : nous sommes tous peureux.

Il arrive parfois même que nous cherchions à avoir peur. Mais pourquoi aimons-nous avoir peur ou nous faire peur ? Pourquoi aimons-nous les contes effrayants de notre enfance, regarder des films d'épouvante ou faire dix tours de Silver Star à Europaparc sans fermer les yeux ?

À côté de cette peur divertissante qui ne nous met pas en danger et qui ne dure que le temps d'un frisson, il y a toutes ces peurs bien réelles et plus sérieuses qui, si elles persistent, peuvent nous paralyser et nous empêcher de vivre pleinement.

C'est de ces peurs-là que, nous dit la Bible, Dieu veut nous extirper : « **N'aie pas peur maintenant, car je suis avec toi. Ne lance pas ces regards inquiets, car ton Dieu, c'est moi.** » (Ésaïe 41, 10).

Enfin, parce qu'un numéro du **Fruit Détendu** sur la peur sans peur dedans serait incongru, et parce qu'il suffit parfois de deux phrases pour faire une histoire effrayante, voici deux exemples (votre imagination

fera le reste) :

« Je mettais ma fille au lit lorsqu'elle m'a dit : ' Papa, il y a un monstre sous mon lit'. Amusé, je me baisse pour jeter un œil et je vois ma fille, sous le lit, terrifiée qui me dit : ' Papa, il y a quelqu'un dans mon lit'. »

« Le dernier Homme sur Terre était assis seul dans une pièce. Quand on frappa à la porte. »

Nous espérons que la lecture de ce 16^e **Fruit Détendu** ne vous effrayera pas autant !

Gwenaëlle Brixius,
pasteure aumônier
au gymnase Jean-Sturm
à Strasbourg



Jean-Christophe Raufflet (scénario par Benjamin Buchholz, pasteur à Ittenheim)

TEST !

Quel(le)
peureux(se) suis-je ?
RÉPONSES EN P4

A. Je dois aller chercher quelque chose à la cave

Je n'allume pas la lumière et je savoure de tâtonner pas à pas, d'écouter les craquements du bois, d'imaginer araignées et autres monstres gluants tapis dans l'obscurité.

Plutôt mourir !

Lampe de poche puissante à la main, bonnet, gants, lunettes de ski, doudoune, batte de base-ball, ... ok je suis prêt, j'y vais.

B. Mon cousin thaïlandais me propose de goûter des larves grillées

Je vais imaginer que ce sont des petits choux à la crème. Et puis si les Thaïlandais adorent cela, c'est que ce doit être mangeable, non ?

Non, mais ça va pas ?!

Avec beaucoup de ketchup et de la pâte à tartiner au chocolat, cela devrait passer.

C. Dans une semaine, j'ai rendez-vous chez le dentiste pour me faire arracher une dent

Je n'ai plus si mal que cela en fait. Je vais annuler le rendez-vous.

Je ne risque rien. J'ai ma botte secrète. En arrivant, je le prévient tout de suite : s'il me fait mal, je le mords.

J'évite d'y penser, chaque chose en son temps, l'imagination est pire que la réalité. De toute façon, l'arrachage dure 7 secondes au maximum, ne gâchons pas pour 7 secondes les 7 jours qui viennent.

D. Mes copains me proposent d'aller une nuit au cimetière voisin

Je sors ma panoplie de zombie : sang séché, faux ongles verts et prend ma tête de déterrée du réveil le matin : ça c'est facile, je sais bien faire !

Je n'ai jamais été voir *Saw*, *Hérédité* et *Annabelle*, je préfère aller au ciné avec ma petite sœur. *Ferdinand*, c'est vach'ment mieux !

En regardant le DVD de *La nuit des morts vivants*, je me dis que derrière un grand film se cache toujours un bon chef maquilleur.

E. Mon prof nous demande de préparer une chanson et de la chanter devant toute la classe. Ça y est, c'est le jour J

Allez, c'est comme sous la douche le matin, je ferme les yeux et je me lance.

Ah tiens, j'ai oublié de prendre ma cuillère de miel ce matin, je peux pas cette fois-ci, dommage !

Céline Dion, vas-y c'est le moment de te réincarner en moi !

Test proposé par
Jean-Mathieu Thallinger,
pasteur à Mulhouse

« N'aie pas peur ! »¹

Ils s'affichent sur tes écrans, les bras écartés en forme de croix, le sourire *ultra bright*, les paumes des mains largement ouvertes en signe d'accueil, comme s'ils voulaient te couvrir de leurs capes de super-héros ! Qu'il s'agisse du pape, de politiciens ou de people, ils te lâchent le cri du « cœur » : « *N'ayez pas peur !* » Ceux qui - mais ça c'était avant - se servaient du « marché » de la peur comme fond de commerce pour te rabattre dans leurs bras, te tiennent maintenant prisonnier dans leur filet ou sur le net en prétendant la combattre ! Ils oublient de préciser, ou font semblant de l'ignorer, que ces quelques mots ne sont pas que de la tchatche mais sont copiés sur les paroles que Dieu t'adresse tout au long des pages de la Bible. À l'improviste ou attendu, lorsque Dieu surgit, il a le chic de te calmer intérieurement parce qu'il sait que toute rencontre est déstabilisante, que tu te méfies et te demande ce qu'il te veut. Ben rien ! Justement ! Si ce n'est comme avec les rois, les prophètes et tous les personnages de la Bible, te révéler à toi-même ! Du coup, fini la peur de ce que les autres pensent ; la peur d'être moche ; la peur de l'avenir ; la peur de tout et souvent pour rien ; la peur de ne pas être à la hauteur... Rassure-toi ! Moïse, Jérémie, Marie, Joseph, les 12 disciples et même Jésus, en personne, - pour ne citer que les stars - ont tous eu les b... et Dieu a souvent dû s'y reprendre plusieurs fois et leur redire : « *N'aie pas peur !* » Jusqu'à ce qu'ils sautent le pas et se risquent dans le grand saut de la vie !

Être des chrétiens libérés, c'est pas si facile

Eux comme toi, Dieu ne les laisse pas tomber, nous sommes si fragiles et être des chrétiens libérés, il sait que c'est pas si facile ! Et grâce à eux et à toi, le monde en a été transformé et dans ce monde, sortons ouverts ! « Même pas peur ! » C'est avec cet encouragement que tout a commencé, que la parole s'est libérée, que l'Église a été inventée et que la peur s'est cassée alors que les volets étaient fermés, avant que le Christ vivant n'organise une journée portes ouvertes pour y faire entrer la lumière. Et si la peur te saisit, pas de panique, c'est arrivé aux meilleurs et il y a toujours un nouveau départ après avoir eu les « jetons » ! En ces temps difficiles, Jésus nous redit par trois fois : « *Même pas peur !* » Fini le règne de l'isolement, de la tristesse, de la déprime, du repli sur soi ! N'ayons plus peur ! Brisons le cercle, cassons la routine, renvoyons la peur dans les cordes et osons vivre !

Frédéric Gangloff,
pasteur à Haguenau

(1) D'après « *N'ayez pas peur* », propos attribués plusieurs fois à Jésus dans la Bible.



© Pixabay.com/Fanny

© Pixabay.com/Free Photos

Pourquoi aimez-vous avoir PEUR ?

« *C'est une manière trop cool de dépasser ses limites en repoussant toujours plus la peur. On aime bien aussi, de temps en temps, se prendre une bonne petite décharge d'adrénaline, car après cela contribue à nous détendre. On adore aussi les sensations physiques que la peur nous procure : picotement au niveau du ventre et vraiment sentir « nos tripes » !* »

Que faites-vous pour avoir PEUR ?

« *On écoute de la musique qui nous fait flipper. On regarde des films d'horreur. On est à la recherche de phénomènes bizarres et paranormaux comme explorer des anciennes maisons de nuit et où il y a des bruits et des choses bizarres ! Il nous est aussi arrivé d'invoquer des esprits mais cela est assez dangereux car on ne sait jamais si l'esprit en question est bon ou méchant ! La peur nous fait nous sentir vivre !* »

Propos recueillis par
Frédéric Gangloff
lors du cours de religion
auprès des 4^e et 3^e du collège
Sainte-Philomène de Haguenau



Le point de vue du psy

Pourquoi aime-t-on se faire peur ?

Nous recherchons par là une émotion intense, une sorte de défi à nous-mêmes, lancé dans des conditions sécurisées.

Ainsi en va-t-il de «se faire peur et avoir peur», sachant que ce n'est pas la réalité. Il n'en va pas de même des conduites dites à risque ou «ordaliques», qui peuvent s'avérer destructrices voire mortelles.

Les histoires à faire peur, puis plus tard, les films, vidéos et les jeux en extérieur donnent forme à nos peurs archaïques : d'abandon, de séparation, de mort, de rivalité fraternelle ou sociale, etc. Se faire peur, c'est aussi dresser une barrière face à l'angoisse, vaste et diffuse, sans objet précis. L'angoisse n'a pas de réponse, elle nous réduit à l'impuissance et au non-sens. Ainsi, la peur fabriquée en chambre, studio ou attractions diverses peut être close. Elle prend fin et on vogue alors tranquillement à

nos activités ou on s'abandonne au sommeil. Certains films ou situations peuvent cependant nous poursuivre plus que de raison et longtemps, lorsque leur charge émotionnelle est forte ou parce qu'ils font écho à des craintes ou vécus plus personnels.

La peur met à l'épreuve

Adolescent, la peur aide à apprivoiser les modifications du corps et de l'esprit, dessiner la frontière entre vie et mort, humaniser nos élans de haine envers nous-mêmes ou autrui, en particulier ceux que nous aimons. Elle nous met à l'épreuve. Nous pouvons y perdre une part de notre bourse sans y perdre la vie ! Passer

de l'impression de décomposition de soi à la délectation du frisson lorsque nous émergeons sains et saufs.

Se faire peur est actif et l'on s'y construit. Paradoxalement, dans nos sociétés assez sécurisées, plus les occasions d'avoir peur sont rares, plus cela nous manque et plus nous fabriquons des occasions de l'éprouver. Elles sont des succédanés d'épreuves initiatiques.

En définitive, la peur n'a-t-elle pas partie liée à la mort, à la menace qui pèse sur notre existence, à la crainte de l'anéantissement et à la nécessité d'appréhender et d'apprivoiser cela ?

Dans le délicieux roman de Muriel Barbery *L'élégance du hérisson*, une jeune fille, préoccupée par la mort, se prépare des réserves de médicaments afin de s'en intoxiquer. Elle n'est pas tant fatiguée de vivre que curieuse de la chose. Un drame survient et elle assiste à la mort d'une proche en direct. Elle dira que c'est bien ainsi qu'elle l'imaginait et que c'est encore pire en réel. Mais l'évènement a apaisé chez elle la part imaginaire, abstraite de son tourment !

C'est si bon de s'être fait peur et de se savoir vivant, minuscules héros que nous sommes, parcourant les chemins de traverses de nos existences !

Francis Fritsch,
psychiatre

RÉSULTATS DU TEST

Quel(le) peureux(se) suis-je ?

Il y a trois manières principales pour traverser les peurs : l'humour, la raison, l'évitement.

Si tu as un maximum de 😜 :

Tu utilises plutôt l'**humour**. L'humour permet de rendre les peurs ridicules. Et ce qui est ridicule ne fait plus peur. Tu peux lire le conte d'Andersen *Les habits neufs de l'Empereur* qui le montre bien.

Si tu as un maximum de 😊 :

Devant les peurs, tu auras tendance à te protéger par la **raison**. Tu sais que la peur est toujours mauvaise conseillère. Jésus disait : « Qui d'entre vous peut en s'inquiétant pour son lendemain prolonger sa vie d'un seul instant ».

Si tu as un maximum de 😨 :

Comme tu es une personne libre, tu ne vois pas pourquoi tu t'imposerais des épreuves dont **tu n'as pas envie**. Un jour aussi on a proposé à Jésus de sauter dans le vide depuis le sommet du temple de Jérusalem. Il a répondu quelque chose comme : « Je n'ai rien à prouver ».



Nosferatu, un classique du genre

Dans l'énorme production de films d'épouvante, il a fallu faire un choix. En voici quatre qui ont marqué l'histoire du genre :

🦇 Nosferatu

eine Symphonie des Grauens
de F.W. Murnau (1922)

Film muet allemand sur l'histoire de Dracula : ce film de référence a marqué les esprits à cause de son ambiance morbide et de la prestation de son acteur. La légende dit même qu'il était réellement un vampire et qu'il dormait dans un cercueil.

🦇 L'Exorciste

de William Friedkin (1973)

De nombreux réalisateurs se sont inspirés de ce film pour raconter des histoires de possessions démoniaques. À sa sortie en salle, la légende raconte que des spectateurs se seraient évanouis ou auraient vomi.

🦇 Le projet Blairwitch

de Daniel Myrick et Eduardo Sanchez (1999)

Premier film d'épouvante à avoir été tourné en « Found footage » (enregistrement trouvé). Pour la promotion du film, les réalisateurs ont réussi à faire croire qu'ils avaient réellement retrouvé l'enregistrement vidéo de trois jeunes partis à la recherche d'une sorcière dans une forêt.

🦇 Get out

de Jordan Peele (2017)

Film à l'ambiance malsaine et dérangeante qui dénonce le racisme.

Sélection proposée par
Gwenaëlle Brixius

10 ans
10 ans de parole dans le pré

La Parole est dans le pré intérieur

19, 20 et 21 mai 2018
Ferme des carrières - Pfaffenhoffen

www.laparoleestdanslepre.fr

uepal



c'est aussi une page facebook

remplie d'infos, d'humour, d'actu, de photos et de vidéos sympas.

Deviens « fan » de la page « Le Fruit Détendu »!