

# La Peur



Source : Film Vice-versa, 2015

Elle sert à prendre conscience d'un danger pour prendre les mesures nécessaires.

=> Sa fonction consiste à stimuler notre capacité de pensée et de nous adapter.

Nous pouvons « fuir », « se défendre », « faire face » (lutte), mais aussi se rassurer et se donner la permission de penser.

La peur nous aide à éviter une menace.

**La peur est utile lorsqu'elle nous avertit d'un danger réel et nous demande de faire attention.**

=> Elle s'inscrit par rapport à un événement qui arrive, elle correspond au **FUTUR**.

# Vocabulaire

## Mots & Expressions

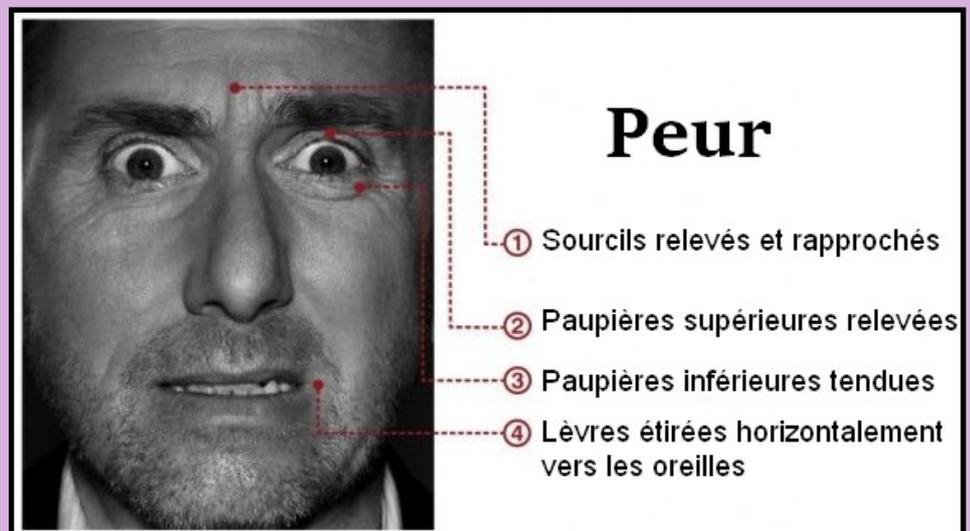
- Affolement, alarme, angoisse, crainte, désarroi, effroi, épouvante, frayeur, inquiétude, panique, terreur, transes
- Appréhender, craindre, être paniqué, redouter, s'affoler, s'alarmer, s'effaroucher, s'effrayer, s'émouvoir, s'inquiéter, s'épouvanter
- Avoir une peur bleue, claquer des dents, être blanc comme un linge, être pris de peur, être vert de peur, frissonner de peur, fuir à toutes jambes, prendre ses jambes à son cou, trembler comme une feuille

## Conséquences

- Détaler, être plus mort que vif, prendre les jambes à son cou, se cacher, s'enfuir



Manifestations	Physiques—1
<b>Allure générale</b>	.Le corps se raidit, se fige, s'immobilise, frémit, tremble,
<b>Visage</b>	.Blême, pâle, presque blanc



Source : Lie to me, 2009-2011

## Manifestations

## Physiques—2

### Voix

- .Avoir le souffle coupé, avoir une voix blanche, être muet de terreur, rester sans voix
- .Son : criard, étranglé, hurlé de terreur, rauque
- .Débit : bégayé, parlé à mots hachés, précipité, saccadé

### Corps

- .Cheveux dressés sur la tête
- .Poils se hérissent
- .Jambes coupées, en coton
- .Mains moites
- .Dents qui claquent
- .Cœur qui bat fort

### En interne



- .Ressentir des sueurs froides, transpirer
- .Gorge sèche
- .Mâchoires contractées
- .Avoir la chair de poule
- .Être glacé d'épouvante
- .Respiration bloquée
- .Ressentir des tremblements