

# Mourir de peur ? Rétrospective au temps du COVID-19

Anne-Marie Moulin

► Un proverbe allemand du <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècle disait que la peste s'attaque à ceux qui ont le plus peur. Est-ce la peur du virus qui tue ou le virus ? Des observateurs étrangers<sup>1</sup> s'étonnent que le confinement jusqu'ici ait été dans l'ensemble respecté en France sans révoltes véritables. Les héritiers de la Révolution française ont admis une restriction sans précédent de leurs libertés et se sont soumis à la décision du confinement. La peur du virus inconnu, invisible et sournois, qui a frappé la population, mais aussi la peur de l'autorité et des contrôles, celle de l'Autre et celle de l'étranger possibles porteurs, sont probablement pour beaucoup dans cette résignation. Mais cette peur n'est-elle pas en soi délétère, comme semble nous le montrer une rétrospective sur les épidémies passées ? ◀



CNRS UMR SPHERE 7219  
Université Paris 7, bâtiment  
Condorcet, 4 rue Elsa Morante,  
75013 Paris, France.  
[anne.saintromain@gmail.com](mailto:anne.saintromain@gmail.com)

## La peur, un phénomène du passé ?

La peur populaire a été au centre de la somme due à l'historien Jean Delumeau, *La peur en Occident*, parue en 1978 [2]. L'ouvrage était animé par la conviction que la peur avait régressé avec le progrès des connaissances et le sentiment de la sécurité croissante. C'était vrai évidemment avant l'arrivée du Sida des années 1980 mais, dans une interview avec *Le Point*, peu avant sa mort survenue en 2013, le vieux professeur avait gardé la conviction lumineuse que les peurs avaient perdu leur empire malfaisant sur l'esprit des hommes, y compris celle de l'enfer [3].

Au début de l'épidémie de COVID-19, due au SARS-CoV-2, en janvier 2020, le gouvernement s'est beaucoup inquiété de la panique débutante et les médias ont prétendu calmer le jeu à coup d'informations, bien qu'il soit probable que les communiqués passés en boucle toute la journée ont entretenu un suspense bien propre à glacer d'effroi les auditeurs.

La panique a toujours préoccupé les pouvoirs publics. Bien qu'il soit, paraît-il, démontré qu'aucune épidémie n'a fait bouger un tyran ou même tomber un ministre, les autorités se sont toujours montrées soucieuses d'éviter la panique<sup>4</sup>. Au cours de l'Histoire, elles se sont même efforcées de transférer, par avance, les colères populaires et n'ont pas hésité à désigner des boucs émissaires, pour éviter que les foules ne se retournent

Dans le passé, la peur a été à maintes reprises tenue pour la maladie elle-même. Or, on découvre dans *The Conversation*<sup>2</sup>, un site créé par une association de journalistes à Melbourne en 2011, très fréquenté sur internet, que la peur affaiblit le système immunitaire, et le site abonde en conseils pour rétablir la paix de l'âme et l'équilibre intérieur par la méditation, le tai chi, etc. Voici donc la peur revenue sur le devant de la scène médicale contemporaine. La peur, annihilant la résistance naturelle, suggère l'éditorial de *The Conversation*<sup>3</sup> avec les mots de la science d'aujourd'hui, ferait le jeu de la contagion et serait en soi pathogène. L'actualité du COVID-19 ranime donc une problématique historique [1].

Vignette (Photo © Inserm - Gérard Lafont).

<sup>1</sup> Johan von Schreeb, Center of Research on Health Care in Disasters, Karolinska Institute, Stockholm. The Debate "Taking the Risk? Sweden betting on herd immunity", France 24 English, 30 avril 2020.

<sup>2</sup> <https://theconversation.com/fr>

<sup>3</sup> <https://theconversation.com/confinement-un-exercice-simple-de-respiration-pour-reguler-ses-emotions-133796>

<sup>4</sup> À noter que dans la journée du 17 mars, premier jour de confinement, une certaine panique a envahi près d'un quart de la population parisienne qui est partie discrètement se confiner en province, sans bruit particulier. Ces « vacanciers » y sont restés, loin de la ville et de la foule, durant la période de confinement.



contre elles en s'en prenant à leur mauvaise gestion passée... Dans la Chine ancienne, les souverains prenaient les devants en exécutant eux-mêmes des rituels propitiatoires [4]. En Corée, le roi Jeongjo est resté célèbre pour avoir composé au XVIII<sup>e</sup> siècle une ode aux dieux tutélaires (mais il a aussi organisé la distribution de remèdes au peuple).

La peur traverse les siècles. C'est la peur qui arme les foules et les pousse à s'attaquer aux faibles, aux migrants, aux ennemis héréditaires : le juif, l'étranger, le vagabond. Telle est la conclusion des études historiques sur les grandes pestes. La peur dessine dans l'imaginaire la « famille du diable », qui mène la danse, dont la femme, toujours un peu sorcière, est une auxiliaire toute trouvée, et elle a péri sur plus d'un bûcher jusqu'au début du XVII<sup>e</sup> siècle. Mais les guérisseurs eux-mêmes ne sont pas à l'abri de tout soupçon. On voit en 1588, à Aix-en-Provence, un moine guérisseur qui a soigné avec succès les malades de toutes catégories, et qui, tout d'un coup, et précisément en vertu des pouvoirs qu'on lui prête, inquiète l'opinion et finit sur le gibet [1]. Et le gouvernement est toujours là pour se défaire et laisser les exécuteurs accomplir leurs basses œuvres. D'autant que les puissants connaissent bien la jalousie et la haine rentrée des petits, des faibles. La rumeur du complot arme le bras des émeutiers. Elle est la revanche du *popolo minuto*.

À l'heure du COVID-19, la relecture des récits de peste anciens sensibilise le lecteur à des analogies : la peur apparaît aisément transmutable en violence, la peur de complots dont la rumeur diffuse dans l'opinion, hors de toute preuve tangible, et peu susceptible d'être calmée par une pédagogie adaptée de la communication. Force est de reconnaître une récurrence de l'invention et de la haine dans des théories du complot qui, selon des enquêtes, à propos du COVID-19, toucheraient un quart des Français. Des théories qui ne sont peut-être pas conformes à la saine Raison, mais qui, aujourd'hui comme autrefois, ont leurs raisons, et qui font peur et qui — pourquoi pas ? — attisent la contagion.

## Peur et contagion dans l'Antiquité

Dans l'Antiquité, les hommes avaient peur, bien sûr, des épidémies comme la célèbre peste d'Athènes, décrite au V<sup>e</sup> siècle av. J-C par l'historien et témoin oculaire Thucydide. Rien d'étonnant si les grands penseurs de l'Antiquité, les stoïciens, les épicuriens, ont identifié l'antidote de la peur, la sérénité que le sage puise dans l'amitié, les loisirs studieux au sens de *l'otium* classique, c'est-à-dire les activités désintéressées à l'opposé du négoce (*neg-otium*). Les médecins de la tradition qui va d'Hippocrate (IV<sup>e</sup> siècle av. J-C) et Galien à Avicenne et Rhazès (XI<sup>e</sup> siècle) et au-delà, font toute une série de recommandations pour une vie équilibrée, une sexualité sans excès, une alimentation abondante et saine, bref, la modération en toutes choses.

Mais dans ces conditions, d'où vient la contagion ? Attention aux legs de termes qui peuvent être trompeurs ! Contagion vient du latin *contagio*, de *cum* (co-) et d'un dérivé du radical de *tangere* (toucher), synonyme de contact. Dans la littérature médicale antique, le terme désignait d'abord la transmission d'une maladie par

contact corporel. Mais à ce propos, les auteurs de la Renaissance se sont penchés sur le problème posé par Aristote : pourquoi les visiteurs des malades tombent-ils eux-mêmes malades ? Comment se fait-il qu'une affection comme la gale, la lèpre ou l'ophtalmie des yeux chassieux (notre trachome ?) est contagieuse, alors que la santé ne l'est pas (c'est bien dommage) ? Dans le déclenchement de la maladie, les médecins incriminaient à la fois la perception<sup>5</sup> du corps malade d'autrui, et l'imagination. Comme la joie de l'amitié réchauffe le cœur, la peur « refroidit » le compare du malade et contribue à la contagion. Le refroidissement était d'ailleurs couramment incriminé dans le déclenchement d'une maladie : nous parlons encore de paralysie faciale, de pleurésie et d'hémoglobinurie « *a frigore* » (« par le froid »).

Pour les Anciens, hors le cas de la maladie, la contagion s'appliquait à toutes les émotions. Un bon exemple était la souffrance ressentie aux spectacles de la douleur : il n'en manquait pas au temps des tortures et des exécutions publiques. Le sujet éprouvait une douleur insupportable au vu des souffrances de son semblable, en se remémorant les siennes propres. L'imagination et la mémoire jouaient un grand rôle, et aussi le sentiment d'une appartenance au monde, y compris animal et végétal : « le corps est un petit monde », selon Aristote. La peur d'une maladie pouvait donc déclencher la contagion.

La peste est souvent représentée au XIV<sup>e</sup> siècle par des flèches décochées par le quatrième cavalier de l'Apocalypse<sup>6</sup>. Ces flèches rappellent la contagion du regard jeté par les malades. Au cours des épidémies de Naples de 1656, les auteurs notent que si le contact fait périr, le simple regard est aussi mortifère : « *Il suffisait de voir pour devenir aveugle, pour s'exposer à recevoir des traits que l'on ne pouvait éviter.* » (Nicolo Pasquale. *Pour la postérité. Sur la peste de Naples de 1656. 1673* [5]). La peur était donc en capacité de transmettre la maladie.

## Nier la contagion

À la Révolution, fille du siècle des Lumières, la contagion ou transmission directe de la maladie d'un individu à l'autre est apparue comme une théorie

<sup>5</sup> Rappelons que pour la médecine humorale, dans le corps transitent quatre humeurs, le sang, le phlegme (notre liquide céphalo-rachidien), la bile jaune et la bile noire, correspondant aux 4 éléments : l'air, l'eau, le feu et la terre et aux quatre qualités : le chaud et le froid, le sec et l'humide.

<sup>6</sup> Les quatre cavaliers de l'Apocalypse (selon Jean, chapitre VI, 8), annoncent les catastrophes qui marquent la fin du monde. Le quatrième cavalier, qui monte un cheval livide, apporte la guerre, la famine et la maladie. Les peintres l'ont volontiers associé à la peste, l'épidémie par excellence.



dépassée. L'alimentation, indispensable à la survie, est la principale source de déséquilibre. Selon François Broussais, représentant éminent de la médecine révolutionnaire et chef de file de l'école de médecine de Paris, la cause des maladies n'est point dans la contagion mais provient de la pléthore, l'emballement des humeurs. Ce déséquilibre, qui se traduit par une inflammation à point de départ intestinal (la « gastroentérite »), fait le lit de toutes les maladies. Il ne connaît qu'une prévention et un traitement, la saignée couplée à une diète. Pour François Broussais et ses disciples, billevesées que la contagion, erreur d'un temps où les esprits étaient accablés par les politiques et les religieux pratiquant ce que Jean Delumeau appelle la « pastorale de la peur » !

Au début du XIX<sup>e</sup> siècle, François Broussais a nié la contagion sur la base de considérations physiopathologiques. Le médecin adepte de sa doctrine peut ainsi, sans peur et sans reproche, se consacrer aux victimes des épidémies. C'est d'ailleurs ce qu'a fait Broussais pendant l'épidémie de choléra de 1832, où il soigne le premier ministre de Louis-Philippe, Casimir Périer, qui n'en décède pas moins. « Le corbillard de Casimir Périer emportait virtuellement avec lui un cadavre spéculatif », la doctrine de Broussais [6]. Mais toute une génération de médecins n'en a pas moins nié la contagion et cherché à en apporter la preuve. Pendant la peste du Caire de 1835, Clot bey, directeur de l'école de médecine créée par le pacha Méhémet Ali, maître de l'Égypte, se fait publiquement inoculer le pus d'un bubon<sup>7</sup>. Il raconte lui-même qu'au retour de l'hôpital, il embrasse sa famille sans prendre le temps de changer ses vêtements et de se laver les mains. Au musée de la faculté de médecine du Caire, un tableau le représente, impavide, tendant devant témoins son bras pour l'inoculation.

Cependant malheur au médecin s'il se départ de son calme en soignant la population ! C'est ce qui arrive au Docteur Dussap, médecin venu en Égypte avec l'expédition de Bonaparte en 1798 et resté sur place après son départ. Pendant l'épidémie de peste du Caire de 1835, il se dévoue dans son quartier auprès des malades, sans prendre aucune précaution. Mais la mort soudaine de son épouse le terrasse et à partir de ce moment, il n'est plus qu'un pauvre homme effondré qui ne tarde pas à décéder, au témoignage de la jeune femme qui est venue chez lui faire l'apprentissage de la médecine, et nous raconte l'histoire dans les *Souvenirs d'une saint-simonienne en Égypte* [7].

### La peur bleue et l'énigme de l'union de l'âme et du corps

Dans l'histoire du choléra, la « peur bleue » [8] est une expression passée dans le langage populaire. L'épithète bleue rappelle le faciès cyanosé du cholérique, transformé en cadavre vivant en quelques heures, par suite d'une déshydratation intense due à la diarrhée et aux vomissements incoercibles. La peur « bleue » est celle du témoin glacé d'effroi à cette seule vue, qui décède rapidement, comme on le voit

dans *Le Hussard sur le toit*, le film de Jean-Paul Rappeneau sorti en 1995, d'après le roman de Jean Giono [9] sur l'épidémie de choléra de 1832 en Provence. Mais le témoin meurt-il finalement de la contagion ou du choc émotif ?

La peur, comme émotion fatale, renvoie à l'union de l'âme et du corps et aux interrogations philosophiques sur son énigme. Une émotion telle que la peur se manifeste par des signes physiques qui ne trompent pas : palpitations, faiblesse musculaire, troubles de la vue, évanouissement, mais Descartes y voit une manifestation de l'union de l'âme et du corps et de leur interaction : « la peur ou l'épouvante, qui est contraire à la hardiesse, n'est pas seulement une froideur, mais aussi, un trouble et un étonnement de l'âme qui lui ôte le pouvoir de résister aux maux qu'elle pense être proches » [10]. La peur, comme toute émotion, fournit à l'homme l'occasion de maîtriser le trouble corporel et d'exercer un contrôle qui rappelle que, selon le philosophe, on peut, à force de sagesse et de science, devenir le médecin de soi-même [11]. Elle peut aussi concourir à sa perte, s'il s'abandonne à la mécanique du corps. Les bases d'une théorie médicale des émotions sont ainsi posées et le traité cartésien des *Passions de l'âme* a inspiré Jean-Didier Vincent dans sa *Biologie des passions* [12].

Le rôle pathogène de la peur n'est pas ignoré de la médecine arabe traditionnelle, qui connaît les « bols de l'effroi », dits encore bols de santé. Ce sont des bols talismaniques de cuivre couverts d'inscriptions de prières et de carrés magiques : une gorgée d'eau évite de jaunir sous les effets de la frayeur, d'où leur nom. Répertoriés un temps comme « folkloriques », ces bols figurent dans les musées [13], mais ils sont encore aujourd'hui disponibles dans les marchés dans des pays musulmans, y compris l'Iran. Ils ont même connu ces dernières années un regain de popularité en Égypte où l'hépatite virale, la principale cause de jaunisse, a la prévalence la plus élevée du monde.

### Le stress, un autre nom pour la peur ?

Sous d'autres noms, la peur est restée nocive dans les temps modernes. Le canadien Hans Selye a décrit sous le nom de *stress* un ensemble de réactions physiologiques avec sécrétion de corticostéroïdes par la glande surrénale, importants pour l'adaptation mais aussi susceptibles de détériorer l'organisme. Selye a été nommé plusieurs fois pour le Nobel de physiologie ou médecine pour sa découverte. Il a étendu le sens du terme à toutes les situations de traumatismes psychiques et physiques. Il a d'ailleurs intitulé son

<sup>7</sup> On distingue la peste bubonique, caractérisée par une grosseur siégeant dans l'aîne (ganglion infecté), le bubon, qui est transmise par la puce du rat, et la peste pulmonaire, complication assez rare de la précédente, et qui peut être transmise directement d'homme à homme.

autobiographie « *Le stress de ma vie* » (en 1956) et a couronné son œuvre scientifique par des réflexions philosophiques sur « *Le stress de la vie* » (1976). Mais le stress lui a échappé en entrant dans le vocabulaire de monsieur tout le monde.

Toutes les médecines alternatives proposent aujourd'hui des remèdes contre un stress qui vient à bout de nos nerfs et aboutit au *burn out*, y compris et surtout chez les soignants. L'hôpital universitaire de Genève a pris les devants en développant des actions préventives, avant le temps du COVID-19. La médecine chinoise abonde en suggestions sur le thème du renforcement de l'énergie intérieure par l'exercice mental et les décoctions de plantes. À l'heure du COVID-19, beaucoup d'entreprises prévoient, à distance bien entendu, l'intervention de psychologues pour combattre les effets psychiatriques, bref le stress dû au confinement.

Pour la biologie contemporaine, le stress a pu être réinterprété comme une ressource vitale pour l'organisme. Une vidéo de vulgarisation de l'Inserm, disponible sur son site<sup>8</sup>, a exploité le personnage du Petit Chaperon Rouge. Lorsque le Grand Méchant Loup l'attaque, elle défaillit d'abord de peur, son cœur bat la chamade, ses jambes se dérobaient, sa vue se brouille, mais tout d'un coup, les surrénales déversent leur adrénaline, les corticoïdes battent leur plein, elle retrouve ses esprits et fourre hardiment son panier dans la gueule du loup, qui s'étrangle. Mais ce n'est pas fini. La biologie s'intéresse pour de bon à la peur primaire, celle qui aggrave l'usure de l'organisme et annihile les défenses naturelles. Par exemple, elle attribue un rôle à des hormones de l'hypophyse comme l'ocytocine, l'hormone sécrétée par l'hypothalamus, qui intervient lors de l'accouchement, et joue un rôle dans l'attachement de la mère à l'enfant. Elle serait aussi l'antidote de la peur. En tout cas, cela aurait été démontré récemment chez le rat, l'animal préféré du laboratoire avec les souris et la vedette du conditionnement expérimental [14] (→).

(→) Voir la Nouvelle de A. Baudon et A. Charlet, *m/s* n° 1, janvier 2020, page 9

La peur est ainsi une caractéristique humaine qui rappelle que nous sommes des êtres sensibles loin d'être impassibles. Dans un conte auvergnat [15], on voit une jeune princesse entourée de prétendants, autant de matamores qui se vantent de n'avoir jamais eu peur. Or elle s'est engagée à n'épouser qu'un homme, un vrai, qui aura connu la peur une fois dans sa vie. En suite de quoi, elle invite le soupirent à découper un pâté d'où s'échappe une souris qui lui saute au visage. « Il a eu peur ! », s'écrie l'assistance et on célèbre les noces. Finalement, comme dans la fable du Petit Chaperon Rouge réécrite pour l'Inserm, la peur, déjà physiologique en soi, peut être aussi comprise comme une réaction salutaire et la prise de conscience d'un danger, bref une conscience utile à partager pour mieux anticiper. Il nous faut le « courage d'avoir peur », suivant Günther Anders [16].

Prévenir la panique de notre société, c'est à l'évidence une préoccupation de nos gouvernants, craignant d'être interpellés pour leur incurie et leur impréparation, et de jouer le rôle de boucs émissaires, pour lesquels il y a toujours une place au cours des épidémies, mais la résurrection de peurs qu'on dit ancestrales, au cours d'une épidémie

moderne comme celle du coronavirus de 2020, reste une source d'interrogations sur le rôle de la peur dans nos défaillances ou au contraire dans notre résilience face à nos maux grands et petits, anciens et à venir. ♦

**Scared to death?**

**Retrospective at the time of COVID-19**

#### LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure déclare n'avoir aucun lien d'intérêt concernant les données publiées dans cet article.

#### RÉFÉRENCES

1. Fabre G. Conflits d'imaginaires par temps d'épidémie. *Communications* 1993 ; 57 : 43-69.
2. Delumeau J. *La peur en Occident (XIV<sup>e</sup>-XVIII<sup>e</sup> siècles). Une cité assiégée*. Paris : Fayard, 1978 : 486 p.
3. Delumeau J. *N'ayez pas peur*. Entretien avec *Le Point*, 2013, republié en 2020, le point.fr. [https://www.lepoint.fr/religion/jean-delumeau-n-ayez-pas-peur-13-01-2020-2357527\\_3958.php#](https://www.lepoint.fr/religion/jean-delumeau-n-ayez-pas-peur-13-01-2020-2357527_3958.php#)
4. Bretelle-Estabel F. Science, demons, and gods in the battle against the COVID-19 epidemic. *Centaurus* 2020 (sous presse).
5. Lavocat F. *Pestes, incendies, Naufrages, écritures du désastre et des catastrophes*. Turnhout : Brepols, 2011 : 701.
6. Piquemal J. *Essais et leçons d'histoire de la médecine et de la biologie*. Paris : PUF, 1993 : 67.
7. Voilquin S. *Souvenirs d'une fille du peuple ou la Saint-Simonienne en Égypte (1866)*. Paris : Maspero, 1978 : 406 p.
8. Bourdelais P, Raulot JY. *Histoire du choléra en France : une peur bleue : 1832-1854*. Paris : Payot, 1987 : 310 p.
9. Giono J. *Le Hussard sur le toit*. Paris : Gallimard, 1951 : 512 p.
10. Descartes R. *Les passions de l'âme (1647)*. Paris : Flammarion, 1996 : 208.
11. Aziza-Shuster E. *Le médecin de soi-même*. Paris : PUF, 1972 : 168 p.
12. Vincent JD. *Biologie des passions*. Paris : Odile Jacob, 1976 : 430 p.
13. Institut du monde arabe. *À l'ombre d'Avicenne, la médecine au temps des califes*. Catalogue d'exposition de l'IMA. Paris : IMA, 1996 : 227.
14. Baudon A, Charlet A. Un engramme ocytocinergique pour apprendre et contrôler sa peur. *Med Sci (Paris)* 2020 ; 36 : 9-11.
15. De La Chapelle d'Apchier A. *Les soirs de la Montagne*. Paris : Édition de l'Amitié, 1943 : 230 p.
16. Chevet É. *Le courage d'avoir peur. Réflexions sur le catastrophisme*. Paris : Ovidia, 2016.

#### TIRÉS À PART

A.M. Moulin



**Abonnez-vous  
à médecine/sciences**

**Bulletin d'abonnement page 678  
dans ce numéro de m/s**

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=V8T02Tt-nSI>