

FUTURA

On peut mourir de peur, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

La peur est probablement l'une des émotions les plus anciennes et les plus puissantes que l'être humain puisse ressentir, une émotion qui a accompagné notre espèce depuis ses origines et qui a largement contribué à sa survie. Bien avant le langage, bien avant la culture, la peur était déjà là, inscrite dans notre biologie, prête à se déclencher à la moindre menace. Aujourd'hui encore, même si nos dangers ne sont plus des prédateurs tapis dans l'ombre mais plutôt des situations sociales, professionnelles ou psychologiques, notre corps réagit de la même manière. Et c'est sans doute pour cela que certaines expressions ont traversé les siècles sans vraiment perdre leur sens, comme celle-ci : « j'ai cru mourir de peur ». Une formule que l'on utilise souvent à la légère, pour décrire un sursaut, une frayeur, un moment intense, mais qui pose malgré tout une vraie question scientifique : une émotion peut-elle être assez forte pour provoquer la mort ? Pour tenter d'y répondre sérieusement, il faut d'abord revenir à ce qu'est la mort d'un point de vue biologique. Contrairement à ce que l'on imagine parfois, mourir n'est pas un événement instantané, mais un processus progressif au cours duquel les grandes fonctions vitales cessent de fonctionner. Le cœur, les poumons et le cerveau forment un trio indissociable : le cœur pompe le sang, les poumons l'oxygènent, et le cerveau dépend de cet oxygène pour maintenir la conscience, la régulation du corps et la survie. Lorsque cet équilibre est rompu, par exemple si le cœur cesse de battre efficacement ou si le cerveau est privé d'oxygène pendant plusieurs minutes, les cellules commencent à mourir, et les dommages deviennent irréversibles. La plupart des décès surviennent donc à la suite d'un effondrement physiologique, rarement à cause d'un facteur unique et isolé. En médecine, on parle souvent de causes indirectes ou de mécanismes déclenchants, car un événement apparemment anodin peut parfois précipiter un organisme déjà fragilisé vers un point de non-retour. C'est précisément dans cette zone grise que se situe la peur. Sur le plan biologique, la peur n'est pas une simple sensation subjective, mais une réaction neurophysiologique extrêmement complexe. Lorsqu'un danger est perçu, l'amygdale cérébrale, une petite structure située au cœur du cerveau, envoie immédiatement un signal d'alarme qui active le système nerveux autonome. Ce système déclenche alors la fameuse réponse dite de « fuite ou combat ». En quelques secondes, des hormones de stress comme l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol sont libérées dans le sang. Le rythme cardiaque s'accélère, la pression artérielle augmente, les vaisseaux se

contractent, la respiration devient plus rapide et plus superficielle, et les muscles reçoivent un afflux massif de sang. Tout le corps est mobilisé pour réagir vite, très vite. Dans la majorité des cas, cette réponse est parfaitement adaptée et ne présente aucun danger. Une fois la menace passée, le système nerveux parasymphatique prend le relais, et l'organisme revient progressivement à un état d'équilibre. Mais certaines études ont montré que lorsque la peur est extrêmement intense, brutale ou prolongée, cette réaction peut dépasser les capacités d'adaptation du corps. Chez certaines personnes, notamment celles souffrant de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, ou même de troubles cardiaques non diagnostiqués, la décharge massive d'hormones de stress peut provoquer des anomalies du rythme cardiaque, appelées arythmies, qui peuvent être potentiellement mortelles. Il existe également un phénomène bien documenté en cardiologie, la cardiomyopathie de stress, ou syndrome de Takotsubo, souvent déclenchée par un choc émotionnel intense, comme une peur extrême, un traumatisme ou une annonce bouleversante. Dans ce syndrome, le muscle cardiaque se contracte mal, imitant les symptômes d'un infarctus, avec des douleurs thoraciques, une détresse respiratoire et parfois une insuffisance cardiaque aiguë. Bien que la majorité des patients s'en remettent, certains cas peuvent évoluer vers des complications graves, voire fatales. Par ailleurs, la peur intense peut également influencer d'autres mécanismes biologiques, comme la coagulation du sang, l'inflammation ou la régulation du système nerveux, augmentant le risque d'accidents cardiovasculaires chez les individus vulnérables. Il est aussi intéressant de noter que dans certaines situations extrêmes, la peur peut provoquer l'effet inverse de l'adrénaline, avec une chute brutale du rythme cardiaque et de la tension artérielle, un phénomène appelé syncope vaso-vagale, qui peut entraîner une perte de connaissance et, dans des cas très rares et particuliers, des complications sévères. Ainsi, quand on parle de « mourir de peur », il ne s'agit pas d'une mort causée directement par une émotion abstraite, mais d'un enchaînement de réactions biologiques puissantes, capables, dans certaines conditions bien précises, de conduire à une issue fatale. La peur n'est donc ni inoffensive ni mortelle par nature : elle est un déclencheur, un amplificateur, un révélateur de fragilités parfois invisibles. Et c'est peut-être pour cela que cette expression populaire, longtemps considérée comme une simple exagération, continue de résonner avec autant de force aujourd'hui, à la frontière entre le langage, la science et notre rapport intime à la survie.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les incluons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !