Que la peur cesse d’être Dieu

L’art de trembler sans céder

Analyse de lecture suivie



Lyrics & Prompt : Jeannot Scheer (2026)
Music & Vocals : SUNO AI (2026)
Booklet & Album « Étincelles » (2027)

[Couplet 1]

La peur ne vient pas toujours
avec le fracas d’une porte
ou le cri d’un verre brisé.

Parfois, elle était déjà là,
assise au bord de notre enfance,
attendant que nous grandissions.

Elle connaissait la voix du père,
les silences lourds de la mère,
les mots murmurés derrière les murs,
les nouvelles qu’on éteignait
quand les enfants entraient.

Elle traverse les générations
sans photo ni bagage,
cachée dans une manière de se taire,
de vérifier trois fois la serrure,
de se méfier du bonheur.

Elle parle de ce qui fut,
de ce qui pourrait arriver,
et de ce qui n’arrivera jamais.

Elle connaît nos noms
et sait quel souvenir réveiller
pour faire trembler le présent.

[Couplet 2]

Il y a la peur de l’inconnu,
cette page qu’on n’ose tourner.

La peur de perdre le contrôle,
de sentir le monde continuer
sans notre permission.

La peur du temps
qui marche dans notre dos
avec ses chaussures silencieuses.

La peur du regard des autres,
ce miroir déformant
où nous devenons
plus petits que nous-mêmes.

La peur d’être seul,
d’être quitté,
d’aimer assez
pour avoir quelque chose à perdre.

La peur de mourir,
mais parfois davantage encore
celle de ne pas avoir vécu.

Et cette peur
qui surgit au bord du bonheur :
toute lumière
porte déjà son ombre.

[Couplet 3]

Alors le souffle se raccourcit,
un oiseau affolé
bat sous les côtes.

Le cœur frappe trop vite,
les mains deviennent étrangères,
incapables de retenir
la tasse, la table, le monde.

Une marée noire monte dans le sang,
la bouche prend un goût de métal,
les oreilles entendent soudain
le moindre bruit :

un volet qui bouge,
une porte qui grince
sans qu'il y ait de vent.

Le temps se dérègle,
une seconde devient
un couloir sans fin.

Et l'on reste là,
immobile au milieu de soi,
devant un trousseau de clés
dont aucune
n'ouvre la bonne porte.

[Refrain]

Ne me dis pas :
« N'aie pas peur. »

Dis-moi :
« De quoi trembles-tu ? »

Toute peur cache une blessure,
un nom perdu,
un lien rompu.

Je ne tuerai pas ma peur,
je lui reprendrai mes yeux.

Qu'elle garde son rôle d'alerte,
mais qu'elle cesse d'être Dieu.

[Couplet 4]

Car la peur ne tremble pas toujours.
Parfois, elle crie.

Elle élève des murs,
ferme les frontières,
montre du doigt
celui qui parle autrement.

Elle se déguise en colère,
en mépris,
en jalousie,
en autorité.

Elle dit :
« Je me méfie, donc je suis prudent.
Je renonce, donc je suis raisonnable.
Je rejette, donc je me protège. »

Et des hommes habiles
lui donnent un drapeau,

un ennemi,
une foule à haïr.

Ils réveillent les monstres
et appellent sécurité
la cage refermée sur nous.

La peur devient contagieuse,
jusqu'à ce que chacun redoute
celui qui redoute déjà.

[Pont]

Alors je m'assieds en face d'elle
et lui demande son vrai nom.

Es-tu la peur d'échouer,
ou celle de réussir
et de ne plus pouvoir te cacher ?

Es-tu la peur d'être abandonné,
ou le souvenir d'un hier
qui refuse de partir ?

Je connais tes ruses.

Tu transformes une fissure
en effondrement,
un silence en condamnation,
une attente en catastrophe.

Tu prétends me protéger
en m'interdisant de vivre.

Mais tu n'es pas un monstre.

Tu es un enfant terrifié
qui continue de courir
dans un corps adulte.

Une sentinelle épuisée
qui sonne l'alarme
après la fin de la guerre.

[Strophe 5]

Alors je pose les pieds sur le sol.

Ici.
Maintenant.

Je pose une main sur ma poitrine.
Le cœur bat,
pas contre moi,
pour moi.

J’inspire lentement.
Je laisse l’air entrer
là où la peur
avait fermé les fenêtres.

Je regarde autour de moi :
une table,
une lampe,
un visage aimé,
la lumière sur un rideau.

Je rassemble les preuves modestes
que le monde n’est pas seulement
ce qu’il menace de devenir.

Je me souviens d’un rire,
d’une main tenue,
d’un matin traversé.

Je ne demande pas au courage
de ne plus avoir peur,
seulement de faire un pas
pendant qu’elle recule.

Car le courage
est peut-être la peur
qui n’a plus le dernier mot.

[Refrain final]

Ne me dis plus :
« N’aie pas peur. »

Demande-moi :
« Où veux-tu aller malgré elle ? »

Toute peur garde une frontière,
tout courage cherche une passerelle.

Je ne renierai pas ma peur.
Elle sait ce que j’aime
et ce que je peux perdre.

Qu’elle marche à mes côtés,
mais qu’elle cesse de me conduire.

Qu’elle garde son rôle d’alerte,
mais qu’elle cesse d’être Dieu.

[Outro]

La peur reviendra,
certains soirs,
sans frapper.

Mais je reconnaîtrai ses pas.

Je lui offrirai une chaise,
pas mon lit.

Une parole,
pas mon silence.

Une place dans ma vie,
pas toute la maison.

Je ne suis pas courageux
parce que je ne tremble plus.

Je le suis quand mes mains tremblent
et continuent malgré tout
à ouvrir la porte.

La peur est une ombre.
Elle prouve qu’une lumière existe.

Et si elle marche derrière moi,
c’est parce que je marche
du côté du soleil.

Lecture suivie de
« Que la peur cesse d'être Dieu »
L'art de trembler sans céder

Ce poème ne se contente pas de décrire la peur. Il cherche à comprendre ses origines, ses manifestations, ses métamorphoses et la manière dont elle peut être ramenée à sa juste place. La peur y apparaît tour à tour comme héritage familial, expérience corporelle, force sociale, instrument politique, mémoire blessée et présence intérieure qu'il faut apprendre non à détruire, mais à empêcher de gouverner.

Dès les premiers vers, le texte refuse une vision spectaculaire de la peur :

« La peur ne vient pas toujours
avec le fracas d'une porte
ou le cri d'un verre brisé. »

La peur n'entre pas nécessairement avec violence. Elle peut être là depuis longtemps, silencieuse et presque invisible. L'image de la peur « assise au bord de notre enfance » lui donne une présence humaine. Elle semble attendre que l'enfant grandisse pour pouvoir occuper davantage de place dans sa vie.

La peur est ensuite reliée au monde familial : la voix du père, les silences de la mère, les conversations interrompues à l'arrivée des enfants. Elle se transmet moins par des explications que par des gestes, des attitudes et des non-dits.

La formule « sans photo ni bagage » exprime très justement cette transmission invisible. Les peurs ne font pas partie des objets que l'on reçoit en héritage. Elles voyagent pourtant d'une génération à l'autre, dissimulées dans une manière de se taire, de vérifier plusieurs fois une serrure ou de se méfier du bonheur.

Cette méfiance envers le bonheur est particulièrement importante. Elle montre que la peur ne s'attache pas seulement au malheur. Elle peut aussi empêcher de goûter pleinement la joie, parce qu'elle fait soupçonner derrière chaque moment heureux une menace future.

Le premier couplet s'achève sur une confusion des temps. La peur parle à la fois de ce qui fut, de ce qui pourrait arriver et même de ce qui n'arrivera jamais. Elle possède ainsi le pouvoir de ramener le passé dans le présent et de donner une réalité à des catastrophes imaginaires.

Elle « connaît nos noms », c'est-à-dire nos fragilités singulières. Elle sait quel souvenir réveiller pour faire trembler le présent. La peur est donc ici une mémoire active, capable de transformer un instant paisible en prolongement d'une blessure ancienne.

Le deuxième couplet dresse un inventaire des grandes peurs humaines. La peur de l'inconnu est représentée par une page que l'on n'ose tourner. Cette image dit à la fois le désir de savoir et la crainte que la découverte modifie définitivement notre existence.

Vient ensuite la peur de perdre le contrôle, formulée à travers une idée simple et profonde : le monde continue sans notre permission. La peur naît souvent de notre difficulté à accepter que les événements, les autres, le temps et notre propre corps échappent en partie à notre volonté.

La peur du temps est évoquée par l'une des images les plus fortes du texte :

« La peur du temps
qui marche dans notre dos
avec ses chaussures silencieuses. »

Le temps devient une présence discrète qui nous suit sans bruit. Nous ne l'entendons pas passer, mais nous savons qu'il avance. Cette image prépare naturellement la peur de la mort.

Le regard des autres devient ensuite un « miroir déformant ». Il ne renvoie pas fidèlement notre visage, mais une version amoindrie de nous-mêmes. Sous l'effet du jugement réel ou imaginé, nous devenons « plus petits que nous-mêmes ».

Les peurs de la solitude, de l'abandon et de l'amour sont étroitement liées. Le poème montre qu'aimer rend vulnérable. Avoir quelque chose à perdre signifie aussi avoir quelque chose auquel on tient.

La peur de mourir est alors nommée, mais elle n'est pas présentée comme la peur ultime. Le texte lui oppose une inquiétude plus troublante encore : celle de ne pas avoir vécu. Cette inversion donne au poème sa profondeur existentielle. Il ne s'agit plus seulement de redouter la fin de la vie, mais de craindre de l'avoir laissée passer.

Le couplet se termine par un autre paradoxe : la peur peut surgir « au bord du bonheur ». Toute lumière porte son ombre, parce que toute joie porte en elle la possibilité de sa perte. La peur apparaît ainsi comme le prix de notre attachement au monde.

Le troisième couplet quitte les causes et les idées pour entrer dans le corps. Le souffle se raccourcit, le cœur accélère, les mains deviennent étrangères.

L'image de l'oiseau affolé « sous les côtes » traduit l'agitation intérieure avec une grande force. Le corps ressemble à une cage dans laquelle quelque chose cherche à fuir.

La progression « la tasse, la table, le monde » est particulièrement efficace. Elle part d'un objet ordinaire, passe par le support concret de la réalité, puis s'élargit jusqu'au monde entier. Sous l'effet de la peur, la personne ne parvient plus à retenir quoi que ce soit.

La « marée noire » qui monte dans le sang suggère l'envahissement. La peur se répand dans tout le corps, l'obscurcit et le pollue. Le goût de métal et l'hyperattention au moindre bruit donnent à cette expérience une précision sensorielle.

Le monde familier devient alors menaçant. Un volet, une porte, un bruit banal prennent une dimension inquiétante. La peur ne crée pas forcément un autre monde : elle transforme la manière dont nous percevons celui qui existe.

Le temps lui-même se dérègle. Une seconde devient « un couloir sans fin ». L'angoisse allonge l'instant et enferme celui qui la ressent dans une durée sans issue.

L'image finale du trousseau de clés résume ce sentiment d'impuissance. Les solutions existent peut-être, mais aucune ne semble convenir. La peur ne supprime pas nécessairement les portes ; elle empêche de reconnaître la clé capable de les ouvrir.

Le refrain marque un changement essentiel de perspective :

« Ne me dis pas :
"N'aie pas peur."
Dis-moi :
"De quoi trembles-tu ?" »

Le texte rejette ici une consolation trop facile. Dire à quelqu'un de ne pas avoir peur revient souvent à nier ce qu'il éprouve. La véritable aide commence par une question : quelle blessure, quelle perte ou quelle rupture cette peur révèle-t-elle ?

Le vers « Je ne tuerai pas ma peur » refuse une guerre intérieure. La peur ne doit pas être anéantie, car elle appartient aussi à notre instinct de survie. Mais le narrateur affirme aussitôt qu'il lui reprendra ses yeux.

Cette image est centrale. Tant que la peur possède nos yeux, elle décide de notre perception. Elle grossit les dangers, déforme les signes et donne aux hypothèses l'apparence de certitudes. Reprendre ses yeux, c'est reconquérir son propre regard.

Le titre apparaît dans les deux derniers vers du refrain :

« Qu'elle garde son rôle d'alerte,
mais qu'elle cesse d'être Dieu. »

La peur conserve une fonction utile. Elle avertit et protège. Mais elle devient dangereuse lorsqu'elle se transforme en autorité suprême, lorsqu'elle décide seule de nos gestes, de nos choix et de notre avenir.

Le quatrième couplet élargit encore la réflexion. La peur ne tremble pas toujours : parfois, elle crie. Elle peut se cacher derrière des attitudes qui ressemblent à de la force.

Elle élève des murs, ferme des frontières et désigne celui qui parle autrement. Le texte passe ici de la peur individuelle à ses conséquences collectives. La peur de l'autre peut devenir exclusion, hostilité et enfermement.

Elle se déguise en colère, en mépris, en jalousie et en autorité. Ces quatre masques montrent que certaines attitudes agressives sont parfois des stratégies de défense. Celui qui domine ou humilie cherche peut-être à dissimuler son propre vertige.

Les trois raisonnements rapportés illustrent la manière dont la peur se donne une apparence logique :

« Je me méfie, donc je suis prudent.
Je renonce, donc je suis raisonnable.
Je rejette, donc je me protège. »

La peur transforme ainsi la méfiance en prudence, le renoncement en sagesse et le rejet en protection. Elle peut donc gouverner une vie tout en se faisant passer pour la raison.

Le poème prend ensuite une dimension politique. Des hommes habiles donnent à la peur un drapeau, un ennemi et une foule à haïr. La peur devient un outil de pouvoir. Elle permet de désigner des responsables, de réveiller d'anciens monstres et de présenter l'enfermement comme une forme de sécurité.

L'expression « la cage refermée sur nous » montre que ceux qui promettent de protéger par la peur finissent aussi par emprisonner ceux qu'ils prétendent défendre.

La peur devient enfin contagieuse, jusqu'à ce que chacun redoute « celui qui redoute déjà ». Ce vers décrit un cercle fermé : la peur de l'autre est prise comme preuve de sa dangerosité, et la méfiance se nourrit elle-même.

Le pont ramène le poème vers l'intériorité. Le narrateur s'assied en face de la peur et lui demande son vrai nom. Ce geste n'est ni une fuite ni une attaque. Il instaure un dialogue.

Nommer la peur permet de la rendre plus précise. Une peur vague envahit tout ; une peur identifiée peut être observée et interrogée.

Le texte explore alors plusieurs contradictions. La peur d'échouer peut cacher celle de réussir et de ne plus pouvoir se réfugier dans l'inaction. La peur d'être abandonné peut aussi provenir d'un passé qui refuse de disparaître.

Le narrateur reconnaît désormais les ruses de la peur. Elle transforme une fissure en effondrement, un silence en condamnation, une attente en catastrophe. Elle ne se contente pas de signaler un danger : elle exagère, anticipe et déforme.

La phrase « Tu prétends me protéger en m'interdisant de vivre » résume le piège. La peur veut éviter la souffrance, mais elle peut finir par interdire toute expérience, tout engagement et tout attachement.

Pourtant, le poème refuse encore de la représenter comme un monstre. Elle devient un « enfant terrifié » courant dans un corps adulte. Cette image invite à regarder la peur avec compassion.

La métaphore de la sentinelle épuisée complète cette idée. La peur continue de sonner l'alarme « après la fin de la guerre ». Elle agit comme si le danger ancien était toujours présent. Elle n'est pas malveillante ; elle est incapable de reconnaître que la situation a changé.

Le cinquième couplet introduit l'apaisement par des gestes simples. Le narrateur pose les pieds sur le sol :

« Ici.
Maintenant. »

Ces deux mots ramènent au présent. La peur habite souvent le passé ou le futur. L'ancrage consiste à revenir à ce qui existe réellement dans l'instant.

La main posée sur la poitrine permet de réinterpréter le battement du cœur. Il ne bat plus contre le narrateur, mais pour lui. Ce qui était perçu comme une menace devient la preuve d'une vie qui résiste.

La respiration ouvre symboliquement les fenêtres fermées par la peur. L'air revient dans l'espace intérieur, comme la lumière reviendra bientôt dans le poème.

Le regard s'attache ensuite à des réalités modestes : une table, une lampe, un visage aimé, la lumière sur un rideau. Ces choses ordinaires forment des points d'appui. Elles ne nient pas les menaces du monde, mais rappellent que le monde ne se réduit pas à elles.

L'expression « les preuves modestes » est particulièrement juste. L'apaisement ne vient pas d'une révélation spectaculaire, mais de signes simples : un rire, une main tenue, un matin traversé. La mémoire, qui nourrissait d'abord la peur, devient maintenant une réserve de paix.

Le courage est alors redéfini. Il ne consiste pas à ne plus avoir peur, mais à faire un pas pendant que la peur recule.

La formule :

« Car le courage
est peut-être la peur
qui n'a plus le dernier mot »

constitue l'une des conclusions essentielles du poème. Le courage ne supprime pas la peur. Il lui retire seulement le pouvoir de décider.

Le refrain final reprend le premier en le transformant. La question n'est plus seulement : « De quoi trembles-tu ? », mais :

« Où veux-tu aller malgré elle ? »

Le poème passe ainsi de la compréhension à l'action. Après avoir reconnu la peur, il faut retrouver une direction.

La frontière et la passerelle symbolisent deux attitudes opposées. La peur ferme, sépare et interdit. Le courage ne nie pas l'obstacle, mais cherche un passage.

Le narrateur affirme ensuite qu'il ne reniera pas sa peur. Elle connaît ce qu'il aime et ce qu'il peut perdre. Cette reconnaissance confirme que la peur est aussi liée à l'attachement et à la valeur que nous donnons aux êtres et aux choses.

Mais la limite est désormais claire : la peur peut marcher aux côtés du narrateur, elle ne doit plus conduire.

L'outro apporte une conclusion lucide. La peur reviendra. Il n'y a donc ni guérison miraculeuse ni victoire définitive. Certains soirs, elle entrera encore sans frapper.

Mais le narrateur reconnaîtra ses pas. La peur ne disposera plus du même pouvoir de surprise.

« Je lui offrirai une chaise,
pas mon lit. »

Cette image résume tout le chemin du poème. La peur peut être accueillie, reconnue et écoutée, mais elle ne doit plus occuper le lieu le plus intime.

La série qui suit précise cette frontière : une parole, mais pas le silence ; une place, mais pas toute la maison. Le poème propose ainsi une coexistence maîtrisée plutôt qu'une expulsion impossible.

La définition finale du courage revient aux mains tremblantes. Le courage ne consiste pas à ne plus trembler. Il consiste à continuer à ouvrir la porte malgré le tremblement.

L'ombre acquiert alors une signification nouvelle :

« La peur est une ombre.
Elle prouve qu'une lumière existe. »

L'ombre n'est plus seulement un signe d'obscurité. Elle devient aussi la preuve indirecte d'une lumière.

Les derniers vers achèvent le renversement. Si la peur marche désormais derrière le narrateur, ce n'est pas parce qu'elle a disparu, mais parce que lui-même s'est tourné vers le soleil.

Dans sa version chantée, le poème suit un mouvement très net. Les premiers couplets avancent dans une tension croissante : héritage, causes, symptômes, propagation sociale. Le refrain introduit une première prise de conscience. Le quatrième couplet durcit le rythme en élargissant la peur au domaine politique. Le pont instaure ensuite un face-à-face plus intérieur, avant que le cinquième couplet ne ramène le souffle, le présent et la lumière.

Le refrain final transforme la compréhension en volonté d'avancer, tandis que l'outro apaise la chanson sans nier le retour possible de la peur.

La chanson ne promet donc pas de ne plus avoir peur. Elle affirme quelque chose de plus profond et de plus crédible : on peut trembler, reconnaître sa fragilité, accueillir son ombre et continuer malgré tout à ouvrir la porte.

« Que la peur cesse d'être Dieu » devient ainsi une déclaration de souveraineté intérieure : la peur peut avertir, accompagner et même parler, mais elle ne doit plus régner.

Phil Sarca