

LA PEUR, UNE ALLIÉE D



ANGEREUSE

ISTOCK



Toutes les sociétés connaissent des peurs. Elles changent au cours du temps, en fonction de l'organisation sociale et des moyens de prévention

Principal cheval de bataille de la droite populiste depuis quelques années, la peur de l'étranger n'a rien d'une nouveauté dans l'espace public suisse

Les troubles de l'anxiété se caractérisent par un sentiment, souvent intense et de longue durée, de danger, d'insécurité ou de vulnérabilité personnelle

Dossier réalisé par Vincent Monnet et Anton Vos

«LA SOCIÉTÉ ACTUELLE EST PLUS ÉPOQUE DE L'HISTOIRE»

Toutes les sociétés connaissent des peurs. Elles changent au cours du temps, en fonction de l'organisation sociale et des moyens de prévention à disposition. Explications avec Claudine Burton-Jeangros, professeure au Département de sociologie



Vue aérienne de la centrale de Fukushima au Japon, prise le 17 mars 2011, six jours après le tremblement de terre de magnitude 9.

SÛRE QU'À AUCUNE AUTRE

Quelles sont les peurs collectives de la société occidentale actuelle?

CLAUDINE BURTON-JEANGROS: Elles sont multiples et sans cesse renouvelées. Elles peuvent être alimentées par des crises importantes comme l'accident nucléaire de Fukushima au Japon, qui a relancé un débat mondial sur la question du nucléaire. Pour sa part, la bactérie *Escherichia coli entérohémorragiques* (ECEH), qui a causé la mort d'une cinquantaine de personnes en Europe cette année, a provoqué dans un premier temps une chute importante des ventes de concombres, désignés à tort comme le responsable de l'épidémie. En remontant dans le temps, on peut citer le cas de l'épidémie de la grippe H1N1 en 2009-2010 qui a fait exploser la vente des masques stériles, celui du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) en 2003 et bien d'autres encore. Les événements se succèdent et, même s'ils ont lieu très loin d'eux, les gens se sentent concernés. En réalité, nous sommes en interrelation constante avec tous les dangers de la planète qui nous sont rapportés en temps réel par les médias. Et la population se sent d'autant plus concernée que ces événements entraînent souvent des conséquences locales, notamment en termes de prévention. Depuis plus de trente ans, il se développe ainsi en Occident un souci de se protéger contre toutes les menaces possibles, ce qui fait que nous sommes d'autant plus sensibles à tout ce qui pourrait représenter un nouveau danger. Pourtant, la société actuelle est plus sûre qu'à aucune autre époque de l'histoire. C'est un des grands paradoxes de notre temps.

Avons-nous plus peur qu'autrefois?

Non. Toutes les sociétés humaines ont connu des peurs. Mais elles ont changé au cours du temps, en fonction de l'organisation sociale et des moyens de prévention à disposition. Par exemple, dans le passé, les causes des dangers étaient souvent inconnues et, dès lors, attribuées à une volonté divine qui échappait à l'être humain. Ce dernier, fataliste, était donc passif face à ses peurs. Aujourd'hui, c'est tout le contraire. La cause du danger repose presque toujours sur l'humain. Dans le cas de ce qui s'est passé au Japon, on a reproché aux dirigeants de la société TEPCO de n'avoir pas su prévenir l'accident de Fukushima ni gérer

convenablement ses conséquences. Concernant l'ECEH, c'est la faute du producteur de graines germées ou de ses employés qui n'auraient pas respecté des mesures d'hygiène. Aujourd'hui, contrairement au passé, chaque danger aurait pu, et dû, être évité.

Et comme le responsable n'est plus Dieu, on cherche le coupable parmi les hommes...

Dans toutes ces crises récentes, les autorités se doivent de trouver le coupable, de dénicher celui qui a fait ce qu'il ne fallait pas faire. Le cas de l'accident de l'Airbus A330 qui s'est abîmé en mer en 2009 entre Rio de Janeiro et Paris (228 morts) est emblématique. Il faut savoir si c'est la faute des pilotes ou celle des sondes Pitot qui mesurent la vitesse de l'appareil. L'enquête doit aller jusqu'au bout. Même des années après et même s'il a fallu ratisser le fond de l'océan pour retrouver les boîtes noires. La motivation n'est d'ailleurs pas tant de punir le coupable que de faire en sorte que cela ne se reproduise plus, histoire de conjurer la peur. Le problème, c'est qu'à chaque fois que l'on empêche quelque chose d'arriver, autre chose devient possible.

Est-ce inévitable?

On a eu l'impression que, grâce aux progrès de la science et des technologies, la société allait devenir très sûre. Seulement, plus on développe l'industrie et les techniques, plus on

créé de nouveaux risques. Tant qu'il n'y a pas d'accident, tout le monde est satisfait. Mais dès qu'il survient (Titanic, Seveso, Amoco Cadiz, Fukushima...), le risque devient inacceptable. Dans certains cas, comme le nucléaire ou la chimie, on se rend soudainement compte que l'on joue, mine de rien, avec des phénomènes délicats et dangereux.

Depuis une vingtaine d'années, on parle souvent de la «société du risque». Que recouvre ce terme?

Dans son livre, *La Société du risque* (1986), le sociologue allemand Ulrich Beck montre comment, grâce aux progrès technologiques, la «société du risque» a succédé à la «société industrielle» et produit désormais elle-même des dangers qui par le passé n'existaient pas. Un constat valable pour le monde industriel mais aussi pour le domaine de la santé. Le monde occidental pensait un temps avoir réglé le problème des maladies infectieuses, le grand fléau d'autrefois. Mais depuis plusieurs décennies et l'apparition du sida, des différentes formes de la grippe ou encore de la maladie de la vache folle, on se rend compte que ce n'est pas vrai. Malgré les moyens importants consentis dans la recherche médicale et le développement de médicaments, de nouvelles menaces infectieuses émergent sans cesse.

Par ses efforts constants pour limiter les risques, la société modifie-t-elle son environnement?

L'effort et l'énergie déployés dans la sécurisation du monde sont en effet considérables. Sans surprise, les dispositifs mis en place à cette fin sont spectaculaires. Que ce soit dans les bâtiments, dans les transports publics ou privés, ou sur le moindre jouet pour enfant, on rencontre des procédures de sécurité partout. La prise en compte des connaissances accumulées sur les risques influence les technologies ou modifie les objets. Mais cela ne résout pas le problème de fond.

Comment cela?

J'observe une prise de conscience, lente et pas si largement partagée, du fait que l'on vit une course en avant dans l'anticipation permanente des dangers. Or, cette évolution, à un moment donné, pourrait devenir contre-►

La société du risque, qui a succédé à la société industrielle, produit elle-même des dangers qui par le passé n'existaient pas

productive. A trop vouloir prévenir, on développe parfois des réponses excessives. Faut-il arrêter certaines voies de développement ou de recherche (OGM, nucléaire, génie génétique...) avant même que l'on sache avec certitude les risques qui y sont liés? Certains adoptent cette position afin d'éviter des catastrophes majeures, tandis que d'autres estiment que l'on s'empêcherait ainsi de faire des découvertes importantes. Parmi les premiers, on en trouve qui voudraient même arrêter cette course en avant et prônent la décroissance. Ce terme désigne l'idée de consommer moins, de vivre autrement afin de soulager la planète mais aussi d'éviter que la société ne réalise des développements trop incertains voire dangereux. Le hic, c'est que cette solution aussi comporte d'énormes risques, ne serait-ce que du point de vue social et économique.

L'insécurité est une peur très à la mode. Comment analysez-vous ce phénomène?

L'étude de ce ressenti dans la population montre en général un décalage entre le sentiment et le niveau réel d'insécurité. C'est-à-dire qu'à un moment donné, après une série d'agressions par exemple, les représentations et l'imaginaire des gens s'emballent et l'on considère tout à coup qu'il est vraiment très dangereux d'habiter dans tel ou tel quartier. Certains alimentent la peur, comme les compagnies de sécurité (serruriers, vigiles, etc.), pour mieux vendre leurs marchandises ou leurs services. De leur côté, les médias en font leurs gros titres que les gens lisent avec assiduité, augmentant encore l'anxiété ambiante. Il existe des sociétés qui, à des moments donnés, vont s'emparer de ce sentiment d'insécurité et le démultiplier selon des mécanismes encore mal compris, mêlant les rumeurs, l'influence des médias, et des processus collectifs difficiles à décrypter. Aux Etats-Unis, où j'ai vécu quelque temps, il est frappant de voir à quel point le sentiment d'insécurité est fort. Les gens n'osent parfois plus sortir de chez eux, de peur de se faire agresser. Le taux de criminalité aux Etats-Unis est certes élevé dans

«On vit aujourd'hui dans une société où la conscience des risques est très forte»

certaines villes, mais tout de même. L'Europe n'en est pas encore là mais elle en prend néanmoins le chemin.

Les étrangers font peur aussi et depuis toujours. Pourquoi?

L'étranger est la figure par excellence de la peur. Il est celui qui est visiblement différent, qui n'a pas grandi ici, qui a été amené par les mouvements migratoires liés aux crises politiques ou économiques; il est, aux yeux d'une frange de la population, porteur de menaces de toutes sortes. Aujourd'hui, on a tendance à se focaliser sur l'image de l'étranger délinquant qui crée des problèmes et finit dans les prisons suisses. Mais la réalité est bien entendu beaucoup plus complexe que cela. L'étranger, c'est aussi le professeur que l'on est allé recruter en France ou aux Etats-Unis. Ce sont aussi tous les travailleurs internationaux. Il existe donc là aussi un décalage entre la perception du danger et le danger réel que représentent les étrangers. Et de toute façon, dans une société où tout le monde bouge de plus en plus, on sera bientôt tous des étrangers.

Le danger vient d'ailleurs dites-vous. Avez-vous un exemple récent de cette peur?

Sur mandat de l'Office vétérinaire fédéral qui s'intéresse aux représentations de l'animal dans la société, nous avons fait une analyse de la manière dont l'épisode de la grippe aviaire de 2006 avait été traité par les médias. Nous avons démontré que cette épidémie a alimenté la peur de l'étranger. Les images parues dans les illustrés montraient d'un côté le dispositif ultra-sécuritaire en Suisse avec des individus qui revêtent des combinaisons intégrales pour toucher un oiseau mort. De l'autre, on voyait des gens en Asie vivant avec la volaille dans leur maison et la côtoyant de près sur le marché. Un sacré contraste. D'un côté, on trouve ceux qui prennent les bonnes mesures et de l'autre ceux qui ne se protègent pas. Ce rejet de la faute sur l'étranger est systématique. La grippe H1N1 de 2009-2010 était au début mexicaine; les autorités allemandes



ISTOCK

La vente de masques a explosé lors de l'épidémie de grippe H1N1 de 2009-2010.

ont immédiatement accusé le concombre espagnol d'être responsable de l'épidémie d'ECEH, etc. Les frontières politiques sont toujours exploitées pour sécuriser le monde auquel on appartient. Et en Suisse, on a la fâcheuse tendance de croire que l'on fait tout mieux que tout le monde. Avec la crise de la vache folle, qui a durement touché notre pays dans les années 1990 et 2000 (plus de 400 cas), il a été plus difficile de tenir ce langage. Mais là aussi, on a réussi à mettre la faute sur la Grande-Bretagne d'où le problème était parti dans les années 1980.

Notre société se dirige-t-elle vers une tolérance nulle vis-à-vis des risques?

Certaines personnes sont intolérantes face aux risques. Cela dit, on a parfois tendance à penser le public de manière trop homogène. Les études scientifiques montrent plus de diversité. Nous avons réalisé un travail sur le dépistage des risques au cours de la grossesse. Certaines femmes veulent en effet recevoir le plus d'informations possible sur la santé de leur futur enfant afin de s'assurer que tout va bien. Mais d'autres cherchent à sortir de cette logique. Sans totalement refuser le processus de suivi de la grossesse, elles y accordent moins d'importance. Elles mettent de la distance pour éviter de devenir anxieuses. Elles ne veulent pas que le médecin leur fasse peur. Elles désirent un enfant en bonne santé mais

si ce n'est pas le cas, elles feront face. Tout cela pour dire que dans le public, on retrouve aussi une certaine fatalité, une acceptation des risques encourus. On remarque les réactions extrêmes, car elles sont médiatisées. Mais au quotidien, tout le monde est amené à gérer régulièrement toutes sortes de risques.

Vivons-nous dans une société anxieuse?

Oui et c'est un autre argument développé par Ulrich Beck dans son livre: on vit aujourd'hui dans une société où la conscience des risques est très forte. On sait qu'à tout moment, on peut subir un accident ou tomber malade – on fait même du dépistage génétique pour savoir éventuellement quand cela surviendra. Tout le monde est conscient que les couples ne durent pas, que la situation financière n'est pas bonne et que le marché de l'emploi est morose. On vit finalement dans une anxiété diffuse et permanente concernant son avenir.

La peur en l'avenir est-elle une caractéristique de la société occidentale?

Il faut admettre que cette question des risques est une préoccupation de pays riches. Autrefois chez nous – mais aussi à présent dans de nombreux pays pauvres –, quand on n'était même pas sûr d'avoir à manger le soir, ce qui pouvait se passer dans dix ans n'était pas une question pertinente. Mais comme les pays industrialisés ont aujourd'hui assuré le minimum vital, malgré certaines inégalités importantes, les individus se projettent dans l'avenir. Ils ont des intentions de vie, des espoirs, des projets qu'ils espèrent pouvoir réaliser. Et le fait que l'environnement puisse tout à coup les en empêcher est effrayant.

Il est donc impossible d'éradiquer la peur d'une société?

Non, la peur ne disparaît pas. Même en disposant de toutes les ressources imaginables, on ne peut pas l'évacuer. Elle fait partie du fonctionnement de la société humaine. Il est illusoire de vouloir éliminer la peur. Il vaut mieux l'appivoiser. ■

LA XÉNOPHOBIE, UNE TRADITION QUI SE CULTIVE

Principal cheval de bataille de la droite populiste depuis quelques années, la peur de l'étranger n'a rien d'une nouveauté dans l'espace public suisse. Au même titre que la peur du chômage ou de la drogue, elle fait partie des grandes thématiques qui cristallisent depuis un siècle au moins les craintes de la population

Publiés en août dernier, le 5^e baromètre électoral réalisé par l'Institut gfs.bern pour le compte de la Société suisse de radiotélévision (SRG SSR) montre que la migration a retrouvé sa place en tête des préoccupations politiques les plus urgentes des Suisses pour la première fois depuis la catastrophe nucléaire survenue au mois de mars à Fukushima. Plus qu'une nouveauté, ce résultat – qui ne coïncide pas forcément avec ceux du «baromètre de la peur» publiés par l'Institut gfs.zurich, lire ci-contre) – constitue un retour à la normale dans un pays où la peur de l'étranger occupe une place prépondérante dans l'espace public depuis un siècle au moins. Analyse avec Sandro Cattacin, professeur au Département de sociologie de la Faculté des sciences économiques et sociales et auteur de plusieurs études sur le comportement civique de nos concitoyens.

LA PEUR, ÇA S'APPREND

«La peur est un réflexe tout à fait normal que l'on retrouve dans toutes les sociétés, explique le sociologue. A un moment donné, dans un contexte donné, certaines choses suscitent de l'anxiété alors qu'elles semblent anodines dans une autre situation. Mais dans tous les cas, ces peurs reposent sur un système de représentation construit et donc sur un processus d'apprentissage. Dans le cas de la Suisse, historiquement, on peut distinguer trois grandes thématiques qui ont durablement cristallisé les craintes de la population et qui sont revenues sur le devant de la scène avec plus ou moins d'intensité selon les époques: le chômage, la drogue et, bien sûr, l'immigration. La première et la dernière ayant pour objet central la peur de l'étranger, tandis que la deuxième fait plutôt figure de contre-exemple.»

Concomitante du développement des sociétés industrielles, la hantise liée à la possi-

bilité de perdre son emploi a longtemps été canalisée par la série d'accords bipartites de prévention des conflits sociaux conclus dans quasiment tous les domaines économiques et connus sous le nom de «Paix du travail». Evitant de trop grandes crispations entre syndicats et patronats, le système s'est montré formidablement efficace pour tranquilliser les citoyens jusqu'à la crise économique du milieu des années 1970 qui marque un retour en force de la peur du chômage dans le pays.

Les accords passés entre le patronat et les syndicats restant l'apanage de la main-d'œuvre indigène, ce sont dès lors les étrangers, par le biais du statut de saisonnier, ainsi que les femmes, qui sont renvoyées aux fourneaux, qui joueront le rôle de soupape.

«Compte tenu de la libéralisation croissante de l'économie et de la mondialisation, la peur de perdre son emploi revient depuis de manière cyclique, commente Sandro Cattacin. Il est à nouveau très fort depuis quelques années, notamment dans le secteur de la banque et des assurances où les mesures de performances continues qui ont été mises en place ont instauré un climat détestable, le collègue d'hier étant devenu un concurrent en puissance.»

«LE PROBLÈME, C'EST L'ÉTRANGER»

Facile à instrumenter, cette peur est exploitée des deux côtés de l'échiquier politique. Pour les populistes de droite, cette tension sur le marché du travail est due au processus d'intégration européenne qui permet à toujours plus d'étrangers de trouver un emploi à l'intérieur de nos frontières. Les tribuns de gauche, quant à eux, montrent du doigt un patronat irresponsable et militent pour une augmentation des mesures d'accompagnement des bilatérales permettant d'éviter le dumping salarial afin de mieux protéger la main-d'œuvre



nationale. «Derrière ces deux types d'argumentation se cache le même raisonnement, résume Sandro Cattacin: l'idée que le problème, c'est l'étranger.»

Une thématique qui, depuis des décennies, a largement été exploitée par les extrémistes de tous bords. «La xénophobie fait partie du paysage politique suisse depuis un siècle au moins, poursuit le sociologue. Elle s'est construite par étapes au cours d'un long processus d'apprentissage qui s'est institutionnalisé et qui n'a cessé d'être reproduit depuis. Si bien que cette peur de l'étranger est aujourd'hui massivement installée dans les esprits.»

Ce processus de stigmatisation de l'autre commence à se cristalliser dès les années 1910. A la suite du grand débat que connaît le

«La xénophobie fait partie du paysage politique suisse depuis un siècle au moins. Si bien qu'elle est aujourd'hui massivement installée dans les esprits»

pays sur le thème de la surpopulation étrangère (Überfremdung), des mesures légales sont prises afin de se prémunir contre le danger que représentent les migrants politiques. Même si ce sont alors les Bolcheviques et les réfugiés politiques de gauche venant de l'Italie et de l'Allemagne qui se trouvent dans le collimateur du législateur, ces lois seront ensuite appliquées successivement à tous les migrants de l'après-guerre susceptibles de sympathie pour les idées communistes.

Perdant de son acuité durant la Seconde Guerre mondiale, le sujet revient en force au début des années 1960, après l'arrivée massive de travailleurs italiens. Issus de régions pauvres et majoritairement agricoles, ne parlant pas la langue de leur pays d'accueil et vivant entassés dans des baraques ou des casernes, les nouveaux venus suscitent incompréhension et inquiétude au sein de la population autochtone. Et se voient bientôt accusés de tous les maux.

«Dans le discours qui se développe alors, le travailleur étranger est non seulement considéré comme une menace économique mais également comme un danger pour la santé publique ou la paix des ménages, précise Sandro Cattacin. En témoigne notamment cette affiche de l'Action nationale montrant un Suisse partir au service militaire pendant qu'un Italien attend sa femme à la sortie de la caserne.»

AU PAYS DE «L'EXCELLENTE MÉDIOCRITÉ»

Au cours des années 1970, le parti de James Schwarzenbach franchit un pas supplémentaire en dénonçant les ravages écologiques causés par la présence étrangère en Suisse. Selon cette lecture, l'étranger est en effet le principal responsable de l'industrialisation du pays. Si on construit des routes et des immeubles qui dénaturent le paysage, c'est à cause d'eux, argumente le leader zurichois. Et si les villes deviennent de plus en plus inhabitables, c'est également la faute de ces populations peu éduquées dont le style de vie est incompatible avec celui des Suisses.

A cette longue série de griefs contre la population étrangère, il faut encore en ajouter un, apparu plus récemment. Comme le montrent différentes études d'opinion, depuis quelques années beaucoup de citoyens suisses ont en effet le sentiment d'être systématiquement dépassés sur le plan professionnel par des étrangers. «Le système scolaire ►

Partisans de l'initiative «contre l'emprise étrangère» lancée par l'Action nationale de James Schwarzenbach et refusée le 7 juin 1970 par 54% de la population.



KESTONE



Le «Platzspitz» de Zurich au début des années 1990.

suisse produit de l'excellente médiocrité, observe Sandro Cattacin. *A la fin de la formation obligatoire, le niveau général est très bon, mais il n'y a pas de place pour l'excellence. Il n'existe aucune structure à même de faire fructifier les talents des élèves les plus doués. Conséquence: si les Suisses sont bien représentés dans les étages supérieurs de l'économie, ils sont très peu nombreux parmi les top managers, ce qui nourrit un important sentiment de frustration. C'est un problème bien réel qu'il faudrait sans doute prendre plus au sérieux.»*

A cet égard, le chemin suivi en matière de politique de la drogue est exemplaire. Durant les années 1980, la préoccupation numéro un des Suisses sur le plan politique est en effet la lutte contre la toxicomanie. C'est l'époque des scènes ouvertes et des reportages choc montrant des toxicomanes en train de se piquer à la vue de tous sur le «Platzspitz» de Zurich.

Sans doute consciente de l'impact très négatif que ces images peuvent avoir tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du pays, la classe politique joue alors la carte du pragmatisme. Des débats, des conférences, des manifestations sont organisés dans tout le pays afin que chaque citoyen puisse se faire une opinion sur le sujet. Une série de mesures politiques très avant-gardistes sont également développées à Zurich et à Berne avant d'être reprises au niveau national. Enfin, on se donne les moyens de vérifier le résultat de ces politiques par le biais d'un gigantesque appareil d'évaluation. Il est ainsi possible de montrer clairement à

une population plutôt réticente les bénéfices liés à la distribution contrôlée d'héroïne, par exemple. Toutes ces mesures aboutissent à un compromis historique à la fin des années 1990, avec l'introduction de la politique des quatre piliers. Si bien que, même si quelques reculs ont été opérés, on parle depuis de «modèle suisse» dans ce domaine.

«A mes yeux, l'enseignement majeur à tirer de cette expérience, c'est le rôle essentiel que jouent l'échange et la confrontation lorsqu'il s'agit de dépasser ce qui nous effraie, commente Sandro Cattacin. Comme le montre la théorie de contact développée par le psychologue américain Gordon Willard Allport en 1951 et dont la pertinence a maintes fois été démontrée depuis, il est plus aisé de dépasser ses appréhensions lorsqu'on se trouve dans une situation de confiance. Ramené à la question de l'immigration, cela signifie que tout ce qui favorise les échanges interculturels (fêtes, musées, animations artistiques...) permet de réduire la peur. De ce point de vue, si l'on regarde ce qui se passe aujourd'hui dans les quartiers encore vivants des centres urbains, il y a quelques raisons d'être optimiste. On y constate en effet l'apparition de nouvelles formes de mixité qui démontrent quotidiennement les bénéfices qu'il y a pour une société à surmonter ses peurs en termes d'innovation sociale, politique et économique. C'est d'autant plus encourageant qu'à l'heure actuelle et demain sans doute plus encore, toutes les grandes décisions se prennent au niveau des villes et non plus à l'échelle nationale.» ■

Dans la tête des jeunes suisses

Après avoir mis au point en 2006 un instrument permettant d'évaluer le racisme et la xénophobie en Suisse pour le compte de la Confédération, Sandro Cattacin, professeur au Département de sociologie de la Faculté des sciences économiques et sociales, s'apprête à plonger dans la tête de nos jeunes concitoyens. En collaboration avec trois collègues de Berne, Zurich et Zoug (les professeurs Thomas Abel, Urs Moser et Stephan Huber), il a développé un système de monitoring visant à décrire l'état de santé physique, mais aussi social et politique de la jeunesse helvétique. Les résultats de la première volée de questionnaires, distribués à 40 000 recrues, sont attendus pour janvier, l'étude devant ensuite être reconduite tous les quatre ans.

«Grâce à cet outil, nous pourrions notamment travailler pour la première fois sur les relations qui peuvent exister entre le sport, l'école et les activités politiques, commente le professeur. Mais cette démarche prendra tout son sens dans une vingtaine d'années, lorsqu'on disposera d'un peu de recul. En Allemagne, où ce type d'étude existe depuis 1953, on s'est ainsi aperçu, par exemple, que l'horizon temporel d'un jeune était passé de trente ans à la fin des années 1970 à dix-huit mois aujourd'hui. On est donc passé d'un monde dans lequel on prévoyait d'avoir +une famille, un travail et une maison à un monde dans lequel on sait tout juste quelles études on souhaiterait terminer.»

LE COURAGE DES SUISSSES

L'indice général de peur est stable depuis trois ans et se situe à un niveau relativement bas. C'est la menace écologique qui suscite le plus de craintes. Les Romands se montrent également plus anxieux que les Alémaniques

La majorité des Suisses (57%) estime être plus courageux que la moyenne. Mais ils sont moins nombreux qu'une année auparavant (63%). Tel est un des résultats obtenus par le dernier sondage sur les peurs helvétiques réalisé chaque année par l'Institut de recherche gfs-Zurich et publié en novembre 2010. Toujours selon cette enquête, 34% de la population évaluent leur anxiété comme étant équivalente à la moyenne nationale tandis que seulement 8% se considèrent plus peureux que la moyenne. Ce biais positif dans l'autoévaluation, même s'il s'érode depuis 2009, démontre que les Suisses affichent encore une belle assurance. L'étude, menée sur un échantillon de 1000 personnes, précise que cette impression de pouvoir faire face à une menace dépend fortement des ressources financières, des connaissances et du niveau social des sondés.

En plus de cette autoévaluation, l'institut de sondage a également mesuré, comme il le fait depuis plus de trente ans, le «baromètre de la peur» des Suisses. Un baromètre au spectre général et dont les résultats ne correspondent pas forcément aux préoccupations politiques évoquées dans l'article précédent (lire en page 18). En voici les principaux résultats.

► La plus grande menace perçue par les Suisses est de nature écologique. L'intensité de la peur à son encontre est estimée à 5,2 sur une échelle allant de 1 à 10. Cette note représente elle-même

une moyenne entre plusieurs indicateurs plus spécifiques. Le premier, la pollution de l'air et de l'eau et les changements climatiques, se trouve être également la principale peur des Suisses. Il est accompagné par les craintes concernant le génie génétique, la contamination nucléaire, la dégradation du paysage et l'épuisement des ressources énergétiques.

► Les peurs qui ont le plus progressé en un an sont celles concernant le surendettement (+0,28), de perdre son emploi (+0,27), de la solitude (+0,21), de subir un accident grave ou de devenir invalide (+0,21) et de perdre son logement (+0,18). Dans leur ensemble, les craintes socio-économiques ont légèrement augmenté depuis 2008 mais l'indice général qui les rassemble demeure, malgré la crise économique mondiale, en cinquième position (sur six), derrière l'écologie, l'intégrité physique, l'érosion culturelle et l'aliénation. La marche est fermée par la peur de la solitude.

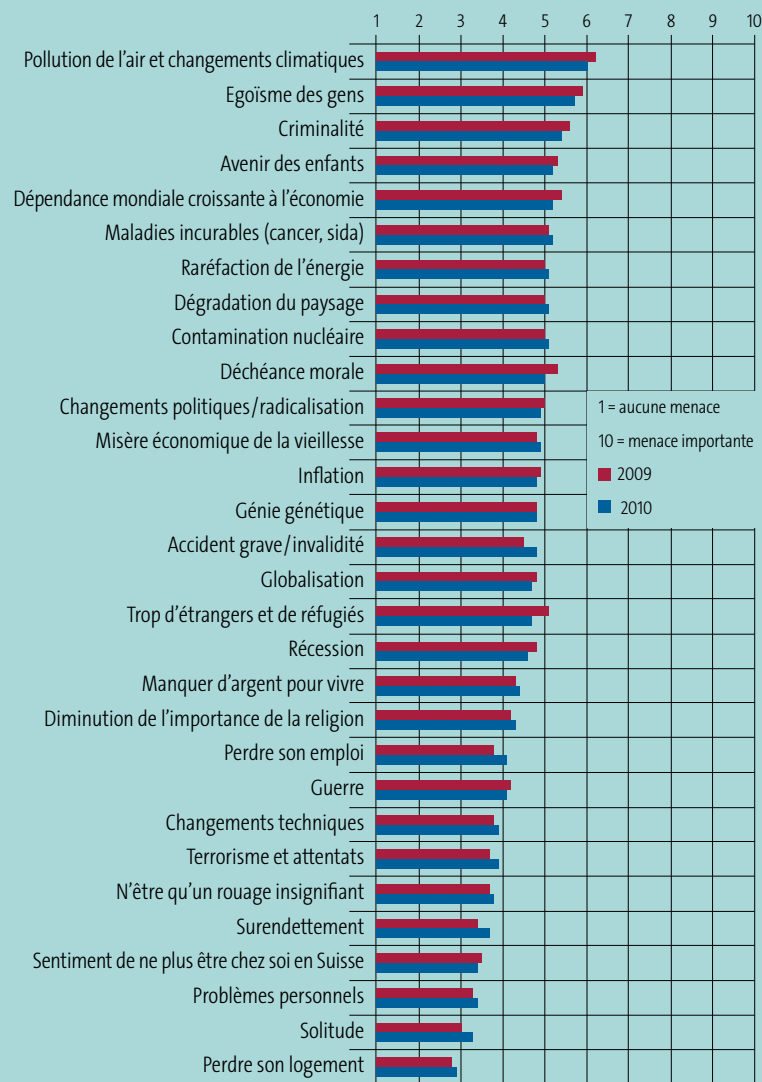
► Les préoccupations qui ont le plus reculé depuis 2009 sont le sentiment que les étrangers sont trop nombreux (-0,38), la

déchéance morale (0,30), la criminalité (-0,25), la dépendance croissante de la société à l'économie (-0,21) et la récession (-0,19). Mais il faut préciser que les trois premiers de cette liste étaient aussi les indicateurs qui avaient le plus augmenté entre 2008 et 2009. On voit donc apparaître une «normalisation» de ces craintes.

► Les Suisses romands ont en moyenne manifesté davantage d'anxiété que les Alémaniques, les femmes davantage que les hommes et les revenus élevés davantage que les salaires modestes.

► Un sondage similaire devrait paraître cet automne encore. Les résultats seront disponibles à l'adresse suivante: www.gfs-zh.ch. ■

Evolution des indicateurs de peur en Suisse entre 2009 et 2010



LES CIRCUITS DE LA PEUR

La crainte emprunte de nombreuses voies neuronales dans le cerveau. L'amygdale représente un centre essentiel dans ce réseau. Elle est d'ailleurs capable de générer une réponse physiologique à un danger avant même que celui-ci ne soit perçu consciemment

La peur se fraye plusieurs chemins dans le cerveau, mais tous passent par l'amygdale. L'activité de cette petite région située dans une partie interne du cerveau (au sein des régions limbiques du lobe temporal) est en effet étroitement liée au sentiment de crainte, notamment par le fait qu'elle est le siège de la mémoire émotionnelle. L'amygdale ne renferme pas une plus grande densité de neurones que les autres régions cérébrales. Mais elle a la particularité d'être celle qui possède le plus de connexions avec le reste du cerveau. En d'autres termes, elle peut recevoir beaucoup d'informations rapidement ou agir sur un nombre particulièrement grand de zones du système nerveux central.

«A l'heure actuelle, les neuroscientifiques connaissent bien les circuits de la peur dans le cerveau, explique Patrik Vuilleumier, professeur au Département des neurosciences fondamentales de la Faculté de médecine. Nous savons quelles aires sont mobilisées, nous connaissons l'enchaînement des réactions, les changements moléculaires qui interviennent, etc. L'amygdale représente une sorte de nœud central dans le circuit neuronal de la peur. C'est là en effet qu'est établie et gardée en mémoire l'association entre un stimulus extérieur et sa connotation positive ou négative.»

ESSENTIELLE À LA SURVIE

Souvent, une seule expérience de peur suffit pour imprimer durablement le lien entre l'événement et sa signification dangereuse. Par la suite, à chaque fois que le même stimulus se représentera, l'individu manifestera une réaction initiale d'effroi. Cela montre à quel point la peur est une émotion essentielle à la survie: Il vaut en effet mieux sursauter une fois de trop – même à tort – face à un danger potentiel et l'éviter, plutôt que de prendre le risque de ne pas réagir suffisamment vite

face à une véritable menace. Et de laisser éventuellement passer sa chance de survivre.

«Un exemple de cet apprentissage amygdalien de la peur est le conditionnement pavlovien, précise Patrik Vuilleumier. Il est relativement aisé d'associer un stimulus, même anodin, à un sentiment de crainte. On peut ainsi soumettre un animal à un tintement de cloche et, simultanément, à une décharge électrique douloureuse. La fois suivante, lorsque la bête entend de nouveau la cloche, il manifeste immédiatement tous les symptômes de la peur, même en l'absence de choc électrique: immobilité, dilatation pupillaire, accélération cardiaque, sudation... On peut conditionner de la même manière, quoique moins brutalement, l'être humain.»

Dans ce dernier cas, il n'est d'ailleurs pas indispensable de soumettre la personne à un quelconque traitement physique, auditif ou visuel «désagréable» (bien que cela se fasse dans certaines expériences). Il suffit en effet

d'exposer un sujet à un visage exprimant la peur pour que certaines régions de son cerveau, dont l'amygdale, se mettent dans un état d'activation équivalent, par une sorte de mimétisme ou d'empathie inscrite dans les processus de reconnaissance des émotions.

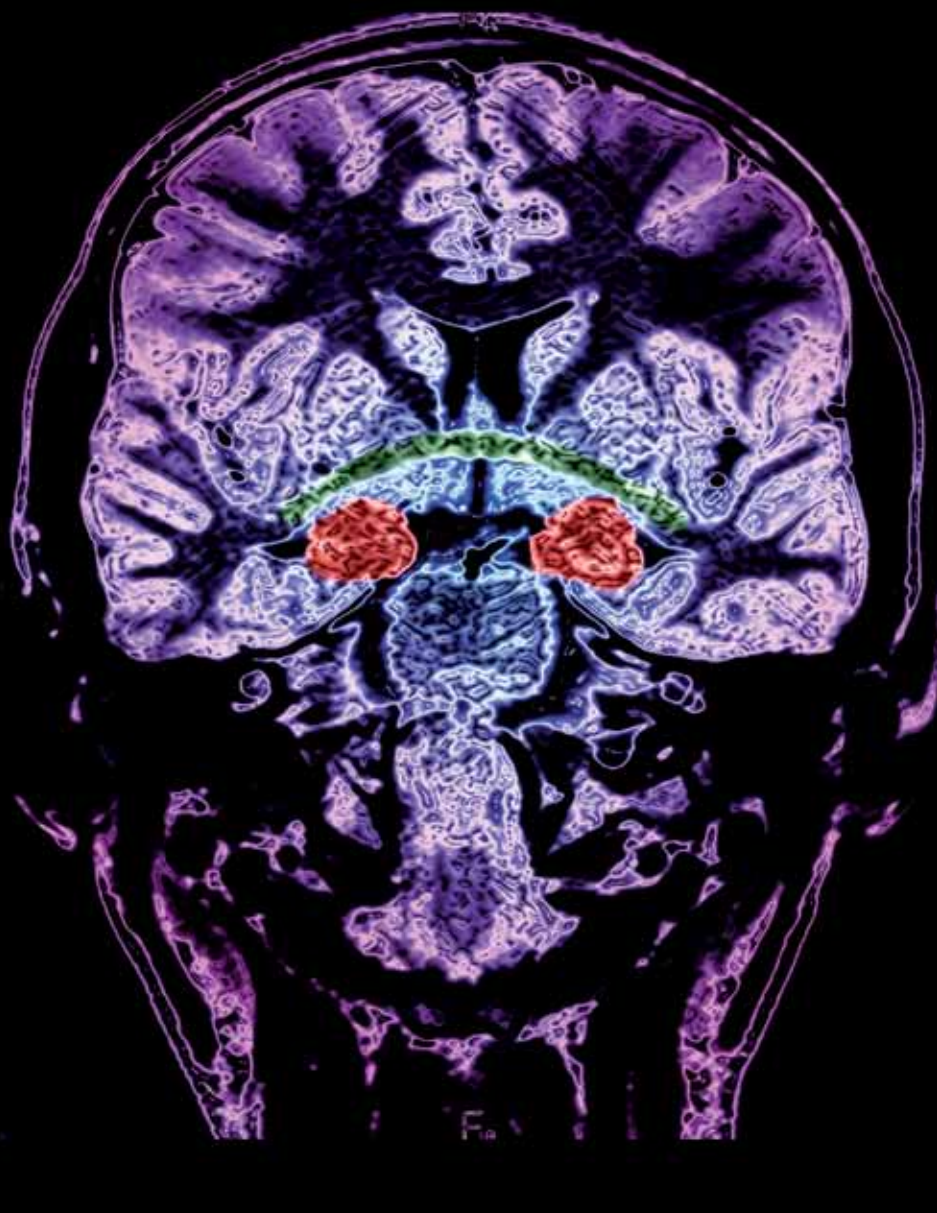
«Les signaux mesurés notamment au niveau de l'amygdale ne sont pas aussi forts avec des visages ou des images (une gueule de loup ouverte et écumeuse par exemple), que si l'on expose l'individu à de véritables sensations déplaisantes, note Patrik Vuilleumier. Mais ils sont parfaitement fiables et cette méthode est largement utilisée dans les études en neurosciences.»

CRAINTE INSTRUITE

La complexité particulièrement grande du cerveau humain permet même parfois de se passer de toute stimulation sensorielle externe. Chez l'homme, la peur peut en effet être instruite, l'imagination faisant le reste du travail. Le fait d'affirmer que tel chien est méchant, par exemple, suffit souvent à faire naître une appréhension alors même que la bête ne manifeste aucun comportement agressif. Et, à force de répéter la même assertion, le lien finit par s'établir durablement dans l'amygdale. «Des études ont pu montrer une similarité dans la réponse cérébrale lorsqu'on expose un sujet à un visage exprimant la peur ou qu'on l'instruit verbalement d'un danger spécifique», précise Patrik Vuilleumier.

C'est très probablement pour cette raison que les affiches politiques caricaturant les étrangers sous des traits stéréotypés et dans des postures menaçantes atteignent si efficacement leur cible. A force d'être exposée de manière répétitive à l'association étranger avec une représentation de la peur, une partie du public finit par inscrire cette phobie au plus profond de son cerveau, comme une forme de conditionnement. «Certaines ex-

A force d'être exposée à l'association étranger et peur, une partie du public inscrit cette phobie au plus profond de son cerveau



Cette image prise à l'aide d'un scanner IRM montre en rouge les amygdales, des régions voisines de l'hippocampe.

périences ont bien réussi à associer un sentiment aversif à la vision d'objets banals, comme une tasse de thé, rappelle le neurobiologiste. Parvenir au même résultat avec d'autres concepts n'est donc pas incroyable.»

Si l'amygdale reçoit et traite en primeur toutes les sensations visuelles, tactiles, auditives et olfactives transmises par l'organisme, elle est également capable d'agir sur l'organisme de différentes manières. Ainsi, en cas de danger, elle déclenche la réponse physiologique de la peur, bien connue des scientifiques. Ces réactions interrompent toutes les autres tâches que le cerveau est en train de réaliser à ce moment. Par des voies communiquant directement avec le tronc cérébral, l'amygdale provoque par exemple une subite immobilité, comme pour passer inaperçu. Le battement du cœur s'accélère, préparant un éventuel effort physique pour fuir ou se battre. Les pupilles se dilatent, pour mieux voir. Chez l'animal, le poil se hérissé afin de paraître plus grand. Le système moteur est même mis à contribution pour esquisser un mouvement de défense.

Grâce à une sorte de raccourci neuronal, la vitesse d'action du circuit de la peur, une fois qu'il est mobilisé, dépasse celle de la prise de conscience d'un événement dangereux. L'amygdale a déjà «vu» le danger et activé une réaction physique avant que le cortex cérébral, siège de la conscience, ne soit activé.

RÉPONSE IMMÉDIATE

L'anecdote du «serpent» de Joseph LeDoux, neurobiologiste à l'Université de New York, est une bonne illustration de ce mécanisme. Un promeneur marche dans une forêt et perçoit sur le sol une forme allongée qui ressemble à un serpent. Les voies directes de l'amygdale vont activer une réponse quasi immédiate et l'individu lève son pied comme pour éviter de marcher sur l'animal. Ce n'est qu'après un petit temps de latence que l'information visuelle est traitée par le cortex et que le promeneur remarque qu'il s'agit en fait d'une branche. Du coup, l'action amygdalienne est freinée et les réponses corporelles s'estompent.

On a longtemps cru que les stimuli terrifiants appris au cours de la vie sont inscrits de manière indélébile dans la mémoire de l'amygdale. La réalité semble toutefois un peu plus complexe. «La trace initiale d'une peur vécue n'est peut-être jamais totalement effacée des neurones, précise Patrik Vuilleumier. Mais il est possible de réaliser un nouvel apprentissage qui atténue la réponse de peur que déclenche l'amygdale à certains stimuli.»

Une des méthodes consiste à confronter le sujet à une association systématique du stimulus en question avec des images neutres, une technique utilisée en psychologie cognitive et comportementale. Petit à petit, les connexions neuronales de l'amygdale sont ainsi modulées. Mais le traitement est fragile. Il suffit en effet d'une seule réactivation du lien pour que la peur remonte à son intensité maximale.

Cela dit, il existe un autre phénomène, appelé la reconsolidation, qui pourrait être à même d'effacer certaines peurs mémorisées dans l'amygdale et qui s'avèrent pathologiques (phobie, traumatisme, etc.). En effet, lorsqu'on confronte une nouvelle fois un individu à une peur qu'il a déjà vécue dans le passé, les connexions neuronales associées qui sont alors réactivées redeviennent durant un moment plastiques, c'est-à-dire modelables. En principe, après la deuxième exposition, la connexion se raffermi davantage. Mais l'idée de certains neuroscientifiques serait d'agir à ce moment-là avec des médicaments ou une approche cognitive, pour défaire le lien, le remplacer avec une nouvelle association, et soigner ainsi la peur pathologique. ■



L'ANGOISSE N'EST PLUS. VIVE L'ANXIÉTÉ!

Les troubles de l'anxiété se caractérisent par un sentiment, souvent intense et de longue durée, de danger, d'insécurité ou de vulnérabilité personnelle. Ils peuvent prendre différentes formes comme l'état d'anxiété généralisé, la phobie, etc.

«Je vous rassure tout de suite: l'angoisse n'existe plus.» Cette boutade émise par Grazia Ceschi, psychologue FSP* et maître d'enseignement et de recherche au sein de la Section de psychologie (Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation), traduit en réalité un glissement sémantique qui s'est opéré au sein de la communauté des psychopathologues

au cours des dernières décennies. De l'ère de l'angoisse, telle qu'elle a été définie par les psychanalystes dès le XIX^e siècle (angoisse de séparation, de castration, etc.), nous serions désormais passés à celle de l'anxiété et des troubles qui lui sont associés. Ce dernier terme a été choisi par les tenants d'une psychopathologie d'inspiration anglo-saxonne

probablement en partie pour se démarquer des modèles théoriques et des concepts psychanalytiques. Une tendance qui se retrouve dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM). Cet ouvrage de référence publié par l'Association américaine de psychiatrie n'utilise ainsi pas du tout le mot angoisse pour décrire les troubles

La phobie sociale est l'une des plus répandues. Elle peut se manifester par une peur en apparence insurmontable de parler en public.

PHOTO: ISTOCK

observables mais plutôt ceux de «troubles de l'anxiété».

«Cela dit, les psychanalystes, qui n'ont pas disparu, continuent bien sûr à utiliser le mot d'angoisse, précise Grazia Ceschi également auteure de deux chapitres sur l'anxiété et le stress post-traumatique parus dans un Traité de psychopathologie cognitive** dont elle a codirigé la rédaction. Et, à vrai dire, mis à part le vocabulaire, les sentiments décrits par ces deux termes ne sont pas forcément très différents. Ce qui change, c'est le modèle théorique sous-jacent.»

LA FROUSSE ORDINAIRE

Pour définir l'anxiété, il est nécessaire de décrire d'abord la peur, l'une des sept émotions de base (avec la colère, la tristesse, la joie, le dégoût, la honte et la culpabilité). Elle trouve son origine dans diverses structures du cerveau telles que l'amygdale (lire en page 24). Ce «circuit de la peur» se déroule pour l'essentiel dans les régions sous-corticales, c'est-à-dire qu'il relève avant tout de réponses automatiques qui ne sont que partiellement accessibles à la conscience. Le sentiment subjectif de peur peut donc être considéré comme le symptôme d'un processus fortement involontaire, la pointe consciente d'un iceberg cognitif.

La peur ordinaire, celle que l'on éprouve en voyant soudainement un serpent au détour d'un sentier, par exemple, est une émotion qui se déroule dans un laps de temps relativement court. En gros, l'intensité émotionnelle monte rapidement mais retombe petit à petit une fois la menace levée. Dans les premiers instants, le système cognitif évalue la situation (quelle est la nature du danger, et quels sont les moyens pour y faire face?), déclenche une réponse psychophysiologique (accélération des battements du cœur, activation du système nerveux autonome) et se met dans un état de motivation et de préparation à l'action adéquate (se battre ou fuir).

«La peur peut être considérée comme une réaction adaptative, c'est-à-dire forgée par la sélection naturelle, moteur de l'évolution des espèces, explique Grazia Ceschi. C'est donc une émotion indispensable à la survie, qui nous permet de nous défendre et d'anticiper les dangers bien avant que

nous puissions les détecter de manière consciente. En revanche, il existe des situations dans lesquelles cette peur se transforme en une émotion dysfonctionnelle. Elle prend alors d'autres formes (anxiété, phobie, neuroticisme, stress, état de stress post-traumatique, trouble de stress aigu...) qui, selon le degré, deviennent pathologiques.»

Dans le cas de l'anxiété, on peut imaginer que le circuit de la peur soit enclenché, suivant les cas, de manière trop rapide, trop généralisée, face à des événements non réellement dangereux, de manière trop intense ou pour des périodes de temps trop longues. Il arrive que le problème persiste sans jamais disparaître, ce qui est notamment décrit dans le cadre du trouble d'anxiété généralisée. La personne qui souffre d'une telle affection a sans cesse peur de tout et croule sous des montagnes de soucis. Elle craint de manquer d'argent, que ses enfants ne rentrent pas le soir ou risquent d'avoir des accidents, de se faire agresser, etc. De manière générale, une telle personne évalue le monde qui l'entoure comme étant une menace constante, un lieu où il ne fait pas bon vivre. En même temps, cette personne se voit comme une victime n'ayant pas les compétences ni les moyens pour faire face.

TROUBLE ANXIO-DÉPRESSIF

Cette activation permanente du circuit de la peur est très onéreuse en termes énergétiques. Très souvent, elle entraîne un dysfonctionnement qui progresse vers un état d'épuisement. En général, sans une prise en charge adéquate, cela se termine en un état dépressif. On parle alors de trouble anxio-dépressif.

L'anxiété peut également se conjuguer avec des contenus individuels spécifiques et prendre des colorations différentes en fonction des parcours de vie. Dans certains cas, elle se traduit par des formes de peur qui se focalisent sur un objet ou une situation particuliers: la phobie. La plus fréquente est la phobie sociale, qui est la peur de parler en public, d'aller aux toilettes ou de téléphoner quand d'autres personnes sont à proximité, de passer pour quelqu'un de ridicule ou encore de ne pas être à la hauteur d'un défi social. ►

«La peur peut être considérée comme une réaction adaptative, c'est-à-dire forgée par la sélection naturelle»

«Tous ces sentiments anxieux doivent être compris comme des variables continues, précise Grazia Ceschi. A des degrés divers, nous sommes en effet tous des phobiques sociaux. Cette peur est d'ailleurs l'un des garants de la cohésion sociale. En craignant de paraître ridicule, je vais tenter de me comporter de manière digne et convenable. C'est le fait que presque tout le monde réagisse avec crainte au regard de l'autre qui nous permet de vivre ensemble dans la même société.»

A ce titre, la société japonaise, hautement codifiée et très soucieuse de ne pas faire perdre la face à l'autre autant qu'à soi-même, est passablement anxieuse. «Une amie vivant là-bas m'a avoué avoir été soulagée par le fait qu'elle et son client n'étaient pas dans la même salle au mo-

ment du tremblement de terre du mois de mars, qui a atteint une magnitude de 9 sur l'échelle de Richter, raconte Grazia Ceschi. Son souci lors du séisme, qui constituait une réelle menace pour sa vie, était principalement social: pouvait-elle s'abriter sous la même table que son client sans risquer d'enfreindre les règles de bonne conduite? On a de bonnes raisons de penser que la peur sociale se développe à partir de la timidité. Ce sentiment relève en partie d'un tempérament inné qui est très probablement renforcé par l'éducation nipponne.»

Les phobies sont parfois dirigées vers des objets plus spécifiques: des araignées, des serpents, l'avion, l'ascenseur, le vide, etc. Elles ne constituent un problème qu'en fonction du contexte. Avoir une peur bleue des cobras en

Suisse n'est pas forcément handicapant. Mais le banquier genevois, qui est pris de panique à chaque fois qu'il pénètre dans un ascenseur et qui est transféré par son entreprise dans une succursale de New York au 40^e étage d'un immeuble de Wall Street, lui, serait bien avisé de soigner sa terreur pathologique.

EXPOSER POUR GUÉRIR

«De nombreuses études nous ont d'ailleurs montré de manière robuste et consistante que si la tendance naturelle de l'anxiété est l'évitement de la cause de ses terreurs, le remède en est l'exposition, note Grazia Ceschi. Il s'agit même de la première thérapie validée empiriquement en psychologie cognitivo-comportementale. En d'autres termes, il

Combattre ses peurs

La psychothérapie cognitivo-comportementale propose diverses formes d'interventions qui ont fait leurs preuves. Florilège

La psychothérapie cognitivo-comportementale offre différentes possibilités thérapeutiques pour traiter l'anxiété pathologique (sans parler des médicaments anxiolytiques qui peuvent aider sans résoudre la cause du mal). Une partie de ces interventions sont construites à partir de théories comportementalistes assez anciennes comme celles du physiologiste russe Ivan Pavlov (1849-1936) ou du psychologue américain Burrhus Skinner (1904-1990). D'autres se fondent sur les théories cognitives des émotions telles que celles développées par le psychiatre Aaron Beck ou Klaus Scherer, professeur honoraire à l'UNIGE. La plupart d'entre elles ont été validées empiriquement et elles permettent d'aider une grande partie des personnes souffrant d'anxiété. Cela dit, bien que les effets thérapeutiques

soient globalement satisfaisants, les interventions ne fonctionnent pas toujours à 100% ni avec tout le monde. C'est pourquoi la recherche se poursuit.

Parmi les plus récents «remèdes» psychologiques contre l'anxiété, la «modification des biais d'attention sélective vers la menace» est l'un des plus prometteurs. Dans un article à paraître dans la *Revue francophone de clinique comportementale et cognitive*, Grazia Ceschi, maître d'enseignement et de recherche au sein de la Section de psychologie, et ses collègues rapportent des résultats obtenus par cette méthode sur des patients souffrant d'un trouble de l'anxiété appelé phobie sociale (lire ci-contre).

Les chercheurs ont demandé aux volontaires d'effectuer des tâches informatisées de détection d'une cible précédées d'une

image affichée très rapidement – et donc imperceptible – montrant une expression parfois neutre, parfois de colère, ce qui constitue une apparition particulièrement anxiogène pour ces personnes. Résultats: les scores obtenus lors des tâches sont clairement meilleurs après les images exprimant la colère que dans une configuration normale, indiquant que ces patients détectent les premières plus rapidement que les secondes.

Dans le domaine de l'anxiété, ce «biais d'attention sélective» est connu depuis longtemps et contribue justement au maintien et au développement de la phobie sociale. Les chercheurs ont alors de nouveau soumis les patients à ces mêmes expressions neutres et de colère perçues inconsciemment. Mais cette fois-ci, les cibles à détecter suivaient systématiquement des ex-

pressions faciales neutres. Après des centaines d'essais construits avec cette contrainte, les personnes finissent par se persuader qu'elles n'ont rien à craindre des expressions furieuses et qu'elles peuvent les ignorer.

«En répétant ensuite le premier test, on remarque que le biais d'attention sélective pour la colère a disparu, explique Grazia Ceschi. Le patient, lui, continue de prétendre qu'il craint la foule comme avant. Pourtant, dans ses actes, il montrera moins de stress au moment d'aller parler en public. En d'autres termes, l'apprentissage informatisé a modifié la vulnérabilité émotionnelle du patient en situation de stress social. Ce qui nous permet de dire que ces biais d'attention sélective ne représentent pas seulement une caractéristique de l'anxieux, mais jouent aussi un rôle causal dans l'apparition de cette anxiété.» ■



ISTOCK

Les causes des phobies ou des syndromes de stress post-traumatique sont parfois difficiles à retrouver.

s'agit de demander à la personne de se confronter directement à l'objet ou à la situation redoutée.»

Parfois, les peurs qui s'apparentent à des phobies peuvent cacher d'autres troubles anxieux. Il arrive ainsi qu'un traumatisme survenu dans le passé d'une personne soit associé, sur le moment, à des objets ou des situations d'apparence anodine. Par la suite, il suffit que la personne soit de nouveau confrontée à ces objets pour que la réponse de terreur d'origine ressurgisse, sans raison apparente, sous la forme d'un flash-back. Dans la grande majorité des cas, la personne n'est pas consciente du lien entre l'objet et le souvenir traumatique stocké en mémoire qu'il peut réactiver.

On peut citer l'exemple de ce jeune homme développant une peur panique à chaque fois qu'il voit le moindre oiseau. Aucune prise en charge n'en vient à bout jusqu'au moment où, un peu par hasard, la personne se remémore un épisode de sa petite enfance au cours duquel il a croisé un cygne mort, gisant, imposant, sur la berge du lac. Un lien entre les bêtes à plumes et la mort s'est peut-être forgé ainsi, renforcé par la suite par d'autres épisodes. Une prise de conscience qui a d'ailleurs permis de résoudre le problème en quelques mois. Un autre exemple est cette personne, marquée

par l'expérience d'un violent tremblement de terre, qui entre dans une panique irréprensible à chaque fois que ses jambes ressentent des vibrations, même très faibles, provoquées par le passage dans la rue d'un poids lourd ou d'un autre véhicule.

STRESS POST-TRAUMATIQUE

«On parle dans ces cas de syndrome de stress post-traumatique, analyse Grazia Ceschi. Ce sont des apprentissages d'expériences traumatiques imprimés dans le circuit de la peur et particulièrement dans l'amygdale. On pense que ces apprentissages ne s'effaceront jamais mais qu'il est possible de les maîtriser en les rendant plus explicites.»

L'état de stress post-traumatique (ESPT) est un concept apparu dans les années 1980, notamment sous la pression des vétérans de la guerre du Vietnam et des mouvements féministes défendant les femmes violées. Ces gens en avaient assez d'entendre que les troubles anxieux qu'ils avaient développés étaient dus à leur propre vulnérabilité ou à un «conflit intrapsychique», comme le prétendaient certains adeptes de la psychanalyse. Ils voulaient que soit reconnue l'importance du traumatisme qu'ils avaient vécu.

La psychiatrie a fini par admettre un rôle causal aux événements de vie. Au début, seuls

Le traumatisme est une catastrophe, c'est-à-dire une situation qui fait s'écrouler le système de valeurs d'un individu

une dizaine d'événements étaient considérés comme assez violents pour provoquer un ESPT: être violé, torturé, partir au combat, etc. Aujourd'hui, le traumatisme est considéré plus largement comme étant une catastrophe, c'est-à-dire une situation qui dépasse largement les attentes d'un individu, qui fait s'écrouler son système de valeurs et qui s'accompagne, entre autres, d'une réaction d'anxiété d'une rare intensité, d'un sentiment d'impuissance, de terreur et de crainte pour sa vie ou celle de ses proches.

Environ 70% des personnes normales interrogées dans les études épidémiologiques prétendent avoir vécu au moins un traumatisme au cours de leur vie. Cependant, seuls 20% d'entre elles développent un ESPT. *«Ces chiffres témoignent du fait que la vie est quelque chose de difficile pour la majorité de la population, souligne Grazia Ceschi. Mais ils montrent aussi que la plupart des gens font face à ces catastrophes par des processus de rémission spontanée qui leur évitent un état d'anxiété chronique. C'est ce qu'on appelle la résilience.»* ■

* Fédération suisse des psychologues:
www.psychologie.ch/fr.html

** «Traité de psychopathologie cognitive»,
tome I et II, dir. par Grazia Ceschi,
Martial Van der Linden, Ed. Solal, 2008

L'OCCIDENT FACE AUX FEUX DE L'ENFER

Peste, disette, guerre: la succession de fléaux qui frappent l'Europe au début du XIV^e siècle fait régner la crainte de l'Apocalypse. En réaction, l'Eglise propage une «pastorale de la peur» qui vise à préparer les fidèles au Jugement dernier

«N'ayez pas peur! Ouvrez, ouvrez toutes grandes les portes au Christ. A sa puissance salvatrice, ouvrez les frontières des Etats, des systèmes politiques et économiques, les immenses domaines de la culture, de la civilisation et du développement.» C'est avec ces mots passés depuis à la postérité que Jean Paul II inaugurerait son pontificat le 22 octobre 1978. Par un de ces paradoxes dont l'histoire a le secret, c'est la même année que choisit Jean Delumeau pour publier le résultat de ses recherches sur la peur en Occident*. Un ouvrage novateur dans lequel le professeur du Collège de France met en évidence la montée en puissance de la peur en Occident à l'aube des temps modernes ainsi que le rôle central joué par l'Eglise dans ce processus. Explications avec Michel Grandjean, professeur d'histoire du christianisme à la Faculté de théologie.

UNE CARICATURE DES ÉVANGILES

«Delumeau est parti d'une interrogation simple, explique Michel Grandjean: Pourquoi toutes les sources semblent confirmer que l'Occident connaît un regain de la peur entre le XIV^e et le XVIII^e siècle? Pour y répondre, il a regroupé des textes et des témoignages qui étaient déjà connus à l'époque mais qu'il a su lire avec un regard neuf. Du point de vue de l'histoire du christianisme, son principal apport est d'avoir montré comment l'Eglise en est arrivée à caricaturer le message des Evangiles en diffusant ce qu'il a appelé une «pastorale de la peur». Ce travail a ouvert de véritables boulevards pour la recherche, qui n'ont aujourd'hui encore pas tous été explorés.»

Si le XIV^e siècle constitue une rupture, c'est d'abord à cause de la terrible épidémie de peste qui sévit en Europe entre 1347 et 1352. En cinq ans, la maladie frappe près du tiers de la population du continent et tue environ vingt-cinq

millions de personnes. A ce traumatisme dont on a peine à se figurer l'ampleur, s'ajoute une dégradation des conditions climatiques, une série de mauvaises récoltes, des révoltes et des guerres à répétition.

Deux éléments contribuent encore à assombrir les esprits. D'une part, la menace de plus en plus précise du danger turc, qui ne sera

partiellement conjuré qu'avec la bataille de Lépante en 1571. De l'autre, le Grand Schisme, qui aboutit entre 1378 et 1417 à la cohabitation de deux papes, voire de trois pendant quelques années, épisode vécu par l'Eglise comme le «scandale des scandales».

L'accumulation de ces agressions débouche sur un sentiment d'angoisse traversant toutes les couches sociales qui culmine lorsque la Réforme provoque une rupture paraissant irrémédiable au sein de la chrétienté. «On est alors dans un monde où Dieu et le Diable interviennent constamment, explique Michel Grandjean. Cette immanence fait que la foudre qui tombe est interprétée comme une indication divine, de la même façon que la maladie qui survient est soit une manifestation du pouvoir de Satan, soit un signe venu de Dieu et qui doit être interprété. Dans un tel contexte mental, les différents traumatismes qui se succèdent dès le début du XIV^e siècle alimentent la crainte d'être arrivé à la fin du monde. Or chacun sait que l'arrivée des quatre cavaliers de l'Apocalypse, suivie du Jugement dernier est une perspective qui n'a rien de réjouissant.»

EN ATTENDANT LA FIN DU MONDE

Face à une société traversant une crise aiguë, alors qu'elle est menacée dans son existence même, l'Eglise entreprend dès lors d'identifier et de hiérarchiser les maux qui menacent le monde afin de mieux les neutraliser. Le diagnostic n'a pourtant pas de quoi rassurer. Tous ces signes funestes n'annoncent en effet rien de moins que le dernier combat de Satan avant la fin du monde. Face à cette offensive généralisée du mal, il faut donc organiser la contre-attaque, charge à chaque fidèle de se préparer au mieux au Jugement dernier. ►

«Dans un tel contexte mental, la maladie qui survient est soit une manifestation du pouvoir de Satan, soit un signe venu de Dieu et qui doit être interprété»



«Dante et Virgile en enfer», par William Bouguereau, 1850.



«Les quatre chevaliers de l'Apocalypse», Viktor Vasnetsov, 1887. DR

Cette véritable obsession pour le Diable qui prend corps à partir du XII^e siècle et dont la *Divine Comédie* de Dante est une des manifestations les plus connues se concrétise d'abord de manière visuelle, par le développement dans l'iconographie de l'époque, d'une hallucinante imagerie peuplée de danses macabres, de démons et de visions apocalyptiques.

En effet, alors que les artistes du Moyen Âge classique n'avaient pas tellement insisté sur les souffrances des suppliciés, entre 1400 et 1640 les scènes de martyre emplissent les églises. On montre avec un souci morbide du détail le Christ ensanglanté, la décollation de saint Jean-Baptiste, la mort de saint Sébastien criblé de flèches ou de saint Laurent, brûlé sur un gril. Par souci d'égalité, les femmes ne sont pas oubliées, telles sainte Agathe dont les seins ont été coupés ou sainte Martine défigurée par des griffes de fer.

«Il y a quelques années, j'ai eu l'occasion de visiter la cathédrale d'Albi, qui a été construite au XIV^e siècle, commente Michel Grandjean. Comme d'autres églises de la même époque, elle abrite des fresques fantastiques sur lesquelles on voit tous les péchés capitaux représentés avec la peine infernale qui leur est réservée. Les fidèles se rendaient à la messe et ils voyaient derrière le prêtre en train d'officier cette énorme fresque où on voit des avaricieux plongés dans une marmite de métal fondu, tandis qu'à côté de lui, le luxurieux se faire arracher les parties génitales. Le message est on ne peut plus clair: voilà le sort qui est réservé aux brebis égarées.»

«Au XVI^e siècle, à Genève comme ailleurs, si on laisse quelqu'un insulter Dieu au sortir d'une auberge sans le punir, on est complice d'avoir attenté à l'honneur divin»

Cette démarche qui vise à donner un nom et une forme aux différentes peurs qui hantent les chrétiens pour les rendre plus supportables repose sur l'idée centrale que si l'homme ne peut rien contre la mort, il peut, avec l'aide de Dieu, éviter une peine éternelle.

Pour diffuser le message, on envoie alors des moines prêcher la bonne parole de ville en ville. Le plus souvent, leurs sermons exhortent les fidèles à la pénitence en annonçant les châtements qui planent sur les pécheurs. Dans leur tâche, ils sont parfois secondés par les troupes de théâtre religieux qui essaient à l'époque et dont le répertoire fait la part belle aux représentations de l'Antéchrist.

«Le discours ecclésiastique réduit à l'essentiel fut en effet celui-ci, explique Jean Delumeau: les loups, la mer et les étoiles, les pestes, les disettes et les guerres sont moins à redouter que le démon et le péché, et la mort du corps moins que celle de l'âme.»

Pour mener à bien la guerre contre Satan et ses agents, pour lutter contre le péché et le blasphème, il faut une arme de choc. Ce sera l'Inquisition et ses tribunaux qui vont prendre pour cible, d'une part, les marginaux de toutes sortes (hérétiques, sorcières, Turcs, juifs) et, de l'autre, le bon fidèle qui s'il n'y prend pas garde peut être subverti par le démon.

Cette conception de la religion ne fait toutefois pas longtemps l'unanimité au sein des théologiens. Luther, pour ne prendre qu'un exemple, s'interroge dans les années 1515-1517 sur le sens de la «justice de Dieu».

Selon le réformateur allemand, cette notion ne doit pas être comprise comme l'acte de celui qui s'apprête à punir ceux qui auraient fauté, ce qui est l'interprétation des promoteurs de la pastorale de la peur, mais comme un don.

«Le concept de justification par la foi qu'il développe alors met le croyant en relation directe avec Dieu, qui lui donne la capacité d'être juste et donc de se présenter sans crainte devant Lui, complète Michel Grandjean. Théoriquement, cette idée, qui est bien plus en accord avec l'esprit des Évangiles, aurait dû complètement saper les racines de la peur mais dans les faits cela ne s'est pas passé exactement comme cela.»

Tant qu'un simple blasphème sera susceptible de mettre en péril l'ensemble de l'édifice social, l'Église parviendra en effet à maintenir la pression. «Au XVI^e siècle, à Genève comme ailleurs, si on laisse quelqu'un insulte Dieu au sortir d'une auberge sans le punir, on est complice d'avoir attenté à l'honneur divin, poursuit Michel Grandjean. Or, l'honneur est une notion si centrale dans l'Ancien Régime que toute offense doit impérativement être lavée. Et il

vaut mieux que ce soit la société des hommes qui s'attelle à la tâche plutôt que Dieu lui-même, qui pourrait choisir d'envoyer aussi bien la peste que les Savoyards pour punir l'affront qui lui a été fait.»

L'ENFER, C'EST VERDUN

Ce système de pensée connaît un premier coup de boutoir avec l'affirmation des États nations. Dans une société de plus en plus rationnelle, le droit se détache de Dieu, tandis que la religion devient une affaire privée. Symbole de cette évolution, l'atteinte à l'honneur cesse d'être un délit au XIX^e siècle, la justice se limitant à sanctionner les atteintes à la conviction religieuse d'autrui.

Dieu et le Diable font dès lors d'autant moins peur que l'Église elle-même révisé progressivement sa doctrine. Sous l'influence de théologiens comme Rudolf Bultmann, l'institution engage en effet au cours du XX^e siècle un vaste mouvement de démythologisation des textes de l'Évangile. Ses tenants, de plus en plus nombreux, considèrent qu'il faut comprendre les textes de l'Évangile dans leur

contexte et ne pas les prendre au pied de la lettre en faisant abstraction de l'univers mental dans lequel ils ont été conçus.

«La position de l'Église s'est lentement inversée, commente Michel Grandjean. Aujourd'hui, la religion nous aide à avoir moins peur, à donner du sens à ce qui nous échappe et par conséquent nous effraie, à commencer par le sens de la vie humaine qui, malgré tous les progrès de la science, reste quelque chose d'insaisissable et de mystérieux.»

Cependant, selon l'historien du christianisme et comme le confirment plusieurs études sur le sujet, c'est la Première Guerre mondiale qui marque un tournant définitif avec le système de pensée mis en place à partir du XIV^e siècle. Comment en effet continuer à avoir peur du purgatoire quand on a connu la réalité de Verdun? Survivre au froid, à la boue, à la dysenterie, aux rats qui dévorent les restes de cadavres au milieu des tranchées, n'est-ce pas précisément être revenu de l'enfer? ■

* «La Peur en Occident (XIV^e-XVIII^e siècles). Une cité assiégée», par Jean Delumeau, ed Fayard, 1978, 486 p.

Publicité

Università
della
Svizzera
italiana

swissuniversity.ch



No one
knows USI
better than
its students.

Master
Meetings:
14-25.11.2011

www.master.usi.ch

Follow lectures with a USI student. Get the insight!

Software Design
Intelligent Systems

Banking & Finance

Economia e Politiche Internazionali*

International Tourism

Lingua, letteratura e civiltà italiana*

Finance

Distributed Systems

Embedded Systems Design

Computational Science

Public Management and Policy, PMP*

Applied Informatics

Management & Informatics

Communication, Management & Health

Corporate Communication

Geometric and Visual Computing

Financial Communication

Management

Gestione dei Media*

*In Italian. All other programmes are held in English.