



Je suis pessimiste mais je ne me soigne pas

L'origine du mal est à rechercher dans la génétique et l'environnement, explique le neuropsychiatre Boris Cyrulnik

Psychologie

Certes, les Bleus ont été lamentables au Mondial 2010, mais les Français sont malgré tout champions du monde. Menée par BVA-Gallup dans 53 pays pour *Le Parisien*, l'enquête sur les perspectives 2011 les hisse au premier rang des pessimistes. Ils sont 61 % à penser que l'année qui débute sera faite de difficultés économiques, un pourcentage énorme comparé à des pays émergents, comme le Vietnam, le Brésil ou la Chine, mais aussi à des pays meurtris, comme l'Afghanistan, ou pauvres, comme le Bangla-

« On n'ose pas dire qu'on est optimiste, comme si c'était une obscénité »

Michel Lejoyeux
professeur de psychiatrie

desh. Et quand on leur demande si leur situation personnelle sera meilleure qu'en 2010, là encore, ils se caractérisent par leur vision plutôt sombre. Les Français sont quatrièmes sur 53 au classement du pessimisme, ex aequo avec les Ukrainiens, derrière les Serbes, les Russes et les Tchèques.

Comment expliquer cette sinistrose aiguë dans une société où il y a beaucoup à faire, certes, mais où la situation n'a guère à voir avec celle des Irakiens ou des Ghanéens, nettement plus optimistes ? « Les Français ont un attachement très fort au modèle social de l'Etat-providence qui, pendant des décennies, a été défendu et amplifié par les dirigeants politiques de droite comme de gauche, explique Céline Bracq, directrice adjointe de BVA Opinion. Or ces dernières années s'est opéré un changement brutal de discours avec l'élection de Nicolas Sarkozy et la crise finan-

cière. » Le premier ministre, François Fillon, a annoncé en septembre 2007 être à la tête d'un Etat « en faillite sur le plan financier ». La crise est arrivée un an plus tard. « Les Français se sont mis à croire à un risque de faillite de l'Etat, crainte étayée par la réforme sur les retraites, présentée comme un moyen de sauver les meubles sans pour autant sauver le système, poursuit Céline Bracq. Le discours politique ambiant porte beaucoup sur les efforts à faire sans proposer un nouveau projet collectif. » Les Français seraient en quête de sens, collectivement.

Comment devient-on pessimiste ? « Au niveau individuel, il y a deux déterminants. L'un est génétique, l'autre, qualifié d'"épigénétique", dépend de l'environnement, de l'histoire individuelle et va modifier le premier », explique le neuropsychiatre Boris Cyrulnik. « Un même alphabet génétique peut être façonné de mille formes différentes selon la pression du milieu », ajoute-t-il. Ainsi, 15 % de chaque population de mammifères sont de petits transporteurs de sérotonine, une substance naturellement euphorisante. Théoriquement, ils souffriront beaucoup plus face à un coup dur de la vie que des gros transporteurs de sérotonine.

Sauf que l'environnement intervient également, et en particulier les conditions de sécurité affective dans lesquelles grandit un enfant. « Un petit transporteur de sérotonine élevé dans un milieu affectif stable sera équilibré, poursuit le neuropsychiatre. A l'inverse, un gros transporteur élevé dans un milieu carencé va devenir vulnérable. »

« Un bébé insécurisé va répondre par un comportement de crainte à toutes les informations de la vie quotidienne. Il est embarqué sur le tapis roulant du pessimisme », analyse Boris Cyrulnik. Heureusement, cette énorme injustice



PAUL.GRAVES@CATSANDDOGSPARIS.COM POUR « LE MONDE » - RETOUCHES : B'PONG

peut se rattraper. « Si l'on améliore l'environnement, le processus réparateur va reprendre très rapidement au niveau neuronale puis au niveau affectif », remarque le théoricien de la résilience.

Le pessimisme a aussi des déterminants collectifs, comme l'environnement familial, social. « Cette perception négative du monde se développe plus facilement dans les familles rigides, recroquevillées sur

elles-mêmes, et dans celles où l'on souffre de la précarité sociale », analyse Boris Cyrulnik. Les structures péri-familiales (associations sportives, culturelles, universités, écoles) peuvent compenser en offrant des substituts affectifs qui permettent un développement équilibré.

« Les Américains, qui vivent dans un pays au tissu associatif riche, et où les parcours scolaires sont très

flexibles – on peut être mauvais élève dans le secondaire et excellent à l'université, contrairement à la France –, sont plus optimistes », explique le neuropsychiatre. Dernier point : « La manière dont se raconte une société joue aussi dans la vision que l'on a du monde. Dans les années d'après-guerre, les gens étaient incroyablement optimistes, la réalité était très difficile mais on avait des projets d'existence, ce que

ne propose plus notre culture aujourd'hui aux jeunes. »

La culture joue assurément un rôle dans notre vision du monde. « Nous avons en France une sorte d'obligation d'afficher notre pessimisme. C'est une sorte de conformisme social. On n'ose pas dire qu'on est optimiste, comme si c'était une obscénité », considère Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie à l'UFR de médecine de Paris-VII.

L'optimiste serait considéré comme niais, à l'inverse de la société américaine qui valorise cette tournure d'esprit. « Aufond, poursuit Michel Lejoyeux, les Français sont peut-être plus optimistes qu'ils n'osent l'avouer. »

On leur souhaite, car l'optimisme a du bon. « Il est bon pour la santé, poursuit Michel Lejoyeux. Les optimistes vivent plus longtemps et en meilleure santé que les pessimistes, qui sont plus souvent victimes de cancers ou de maladies cardio-vasculaires. »

Comment le regard porté sur le monde peut-il autant influencer l'état de santé ? « Les optimistes ont davantage confiance en eux et entretiennent mieux leur forme. Ils ont plus d'amis et mobilisent davantage leur entourage familial et amical pour échapper au stress ou à la solitude, précise le professeur de psychiatrie. Ils font davantage confiance à leur médecin et aux conseils de prévention »

« Le regard que portent les optimistes sur une situation peut suffire à leur donner les moyens de la changer », affirme Michel Lejoyeux. A l'inverse, les pessimistes se résignent à vivre dans leur inconfort car ils ont le sentiment qu'ils ne peuvent pas le modifier. ■

Martine Laronche

Mourir de dire la honte, de Boris Cyrulnik. éd. Odile Jacob, 2010.
Les Secrets de nos comportements, de Michel Lejoyeux. éd. Plon, 2009.

Dis-moi qui tu suis sur Twitter, et je te dirai qui tu es

Daniel Gayo-Avello n'a rien d'un profileur. Chercheur en informatique à l'université espagnole d'Oviedo, ce trentenaire a pourtant mis au point un algorithme qui réussit à dresser à grands traits le profil d'un individu (sexe, âge, appartenance religieuse, ethnique, orientation sexuelle...) sur la simple base des personnes qu'il suit sur le site de microblogging Twitter.

« Cette expérience montre que, quelle que soit la prudence de quelqu'un sur le réseau en matière de données privées, si on connaît des informations personnelles sur ses "voisins" [en l'occurrence les personnes qu'il suit], on connaîtra forcément des informations personnelles sur lui »,

résume le chercheur. Une pierre de plus à l'édifice de ceux qui pensent que, même sans s'épancher sur la Toile, nos seuls agissements en ligne, s'ils sont étudiés précisément, suffisent à connaître intimement notre personnalité.

Pour arriver à ce résultat, le chercheur espagnol a étudié près de 28 millions de tweets anglophones publiés entre janvier et août 2009 par près de 5 millions d'utilisateurs, principalement des Américains et des Britanniques. Sa « matière première » était donc, pour chaque individu, sa minibiographie laissée sur le site Twitter et la liste des personnes qu'il suivait et qui le suivaient. Des données accessibles à

tous. Il a ainsi découvert que les renseignements récoltés en ligne sur les personnes dont un individu était « fan », dont il était un « follower », permettaient statistiquement de le caractériser assez justement. « Les résultats sont particulièrement précis quand il s'agit de déterminer l'appartenance religieuse ou l'origine ethnique, indique M. Gayo-Avello. Il est moins évident de définir le sexe et l'âge de l'internaute. »

« Affichage intime »

Ainsi, 98 % des individus étiquetés comme chrétiens par le modèle informatique développé par le chercheur l'étaient vraiment. Le modèle est un peu moins performant pour les per-

sonnes données comme juives (64 %). En revanche, 94 % des personnes identifiées comme noires l'étaient bien. Même pourcentage pour les personnes pressenties comme républicaines. Et la prédiction atteint 100 % pour les homosexuels.

Des résultats assez impressionnants, et qui interpellent le chercheur : « J'avoue avoir été assez hésitant avant de me lancer dans cette étude car, en tant qu'Européen, je trouvais que l'ensemble des informations que je recherchais étaient particulièrement sensibles. » Et de justifier sa démarche : « Comme beaucoup de personnes exposent des données personnelles en ligne, il me paraissait important de montrer

quelles pouvaient être les conséquences en chaîne de cet affichage intime sur d'autres personnes. » En un sens, poursuit l'informaticien, « cette étude donne des clefs aux utilisateurs pour réduire les risques d'intrusion dans la vie privée » qui ne manqueront pas d'être réalisées « par toutes les méthodes d'exploitation des données ». Pour ceux qui ne veulent pas attendre la publication de l'étude en juillet, elle est disponible sur le site de la bibliothèque de l'université de Cornell, aux Etats-Unis (Arxiv.org). Des résultats à méditer, lorsqu'on est un tant soit peu pudique, avant de se lancer dans la course aux amis en ligne. ■

Laure Belot

Sécurité Des détecteurs de fumée dans chaque logement d'ici à 2015
Chaque logement devra être équipé d'au moins un détecteur de fumée à partir du 8 mars 2015, indique un décret publié au *Journal officiel* du 11 janvier, en application d'une loi adoptée en mars 2010. L'achat de ce petit appareil, d'une vingtaine d'euros, incombera aux « occupants », locataires ou propriétaires. Les détecteurs, qui se déclenchent dès qu'il y a de la fumée, doivent permettre de prévenir les incendies, au nombre de 250 000 par an. « En France, plus de 800 personnes perdent la vie chaque année dans des feux d'habitation et plus de 10 000 sont gravement blessées », soulignent le ministère de l'écologie et le secrétariat d'Etat au logement. Aujourd'hui, seuls 2 % des logements en seraient équipés.