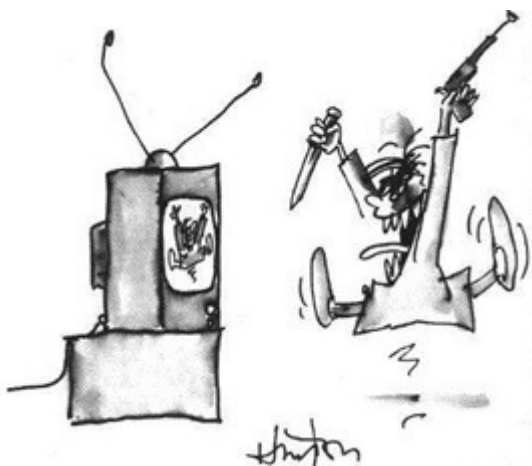


# Paranoïa, intolérance, racisme, ignorance... Une explication psychologique.



Les médias, les internautes, les associations s'inquiètent d'un retour massif au racisme, à l'intolérance, aux idéologies autoritaristes exploitant la peur et l'ignorance de ceux qui y adhèrent. Nous proposons par cet article un embryon d'explication – *non une réponse complète* – en nous basant sur un syndrome trop méconnu qui explique aussi la tendance au [brutalisme](#) :

## Le syndrome du grand méchant monde



Les psychologues et autres chercheurs se sont très souvent interrogés sur la violence à la télévision : est-ce que la télévision rend violent ? Ou est-ce que les gens violents sont attirés par la violence offerte à la télévision ? Les résultats de ces études ne sont pas concluants. Certaines prouvent le lien avec la violence et la télévision, d'autres au contraire prouvent que regarder un film violent

peut faire effet de catharsis[1]. Mais ce dont les chercheurs sont certains, c'est qu'une forte consommation de télévision (au-delà de deux heures par jour) crée un « syndrome de grand méchant monde » auxquelles les actualités participent, avec évidemment tous les reportages, enquêtes sur les serials killers, les meurtres et le dur travail de la police confronté à l'horreur chaque minute, etc.

"George Gerbner a demandé à des volontaires combien d'heures ils regardaient la télévision par jour, et leur a ensuite demandé d'estimer la probabilité d'être la victime, dans une semaine de vie normale, d'une agression dans la rue. Il a constaté que les personnes regardant le plus la télévision (au-delà de quatre heures par jour) estimaient cette probabilité à 50%, alors que la probabilité réelle, dans le cadre de cette étude, était de l'ordre de 1 pour cent. Ainsi, les téléspectateurs surestimaient d'un facteur 50 la dangerosité du monde réel, à partir de l'image que leur en donnait la télévision." **"150 petites expériences de psychologie des médias"**, Sébastien Bohler.

Une autre étude confirme le lien entre peur et consommation de télévision :

"Dans une étude portant sur 450 collégiens du New Jersey, le psychologue Joseph Dominick a interrogé les enfants à propos de leurs pratiques télévisuelles, ce qui l'a conduit à les classer en deux groupes de téléspectateurs, « assidus » et « occasionnels ». Il leur a ensuite demandé d'imaginer qu'ils marchaient seuls dans une ville la nuit, et de décrire les sentiments qu'ils éprouvaient. Comme on s'y attend, les téléspectateurs assidus ont décrit plus de sentiments de peur et d'appréhension que les téléspectateurs occasionnels, mais il restait à prouver que c'était bien la télévision qui les rendait peureux. J. Dominick a alors constitué deux groupes de collégiens et les a soumis à deux régimes télévisuels : le premier groupe était soumis à des doses intenses de télévision, le second à des doses plus modérées. Il a ensuite fait passer des questionnaires à tous les collégiens, afin d'évaluer leurs réactions de peur dans une multitude de situations de la vie, que ce soit à l'école ou en dehors. Il s'est avéré que les collégiens du premier groupe développaient des réactions de peur bien supérieures à ceux du deuxième groupe.

Cette expérience montre ainsi que c'est le spectacle répété des programmes de télévision qui modifie l'attitude des téléspectateurs face à diverses contrariétés de la vie, en les rendant plus peureux. " **"150 petites expériences de psychologie des médias"**, Sébastien Bohler.

La télévision déforme la perception du monde en mettant le focus sur les drames, les meurtres, la dangerosité de notre monde. Elle engendre la peur, l'anxiété. Et la peur n'est pas une bonne conseillère :

- le cortisol libéré par la peur empêche le fonctionnement optimal des zones frontales du cerveau : ces mêmes zones qui servent au traitement rationnel de l'information. Quand on a peur, on réfléchit forcément moins bien.
- la peur est une réaction d'urgence : elle sert à s'enfuir face à un danger par exemple. Donc, les informations effrayantes sont automatiquement considérées comme vraies, parce que les situations liées à la peur sont naturellement peu propices à la réflexion. Donc, pour que le média fasse croire une information, lui donne un impact fort, il lui suffit de dramatiser l'information. Et c'est ce que font tout le temps les médias, pour attirer et maintenir l'attention, attention qui est leur fonds de commerce. Pour exemple : mettre des musiques dramatiques et stressantes derrière des images, qui prises seules sont bien loin d'être effrayantes ; faire des plans comme le projet Blair Witch ; choisir

les plans les plus chargés d'émotion (personnes en pleurs) ; dépêcher un journaliste sur place (ce qui donne une ampleur à l'événement, même si le cadre n'apporte rien en soi) ; transformer les termes descriptifs pour qu'ils fassent peur ("encéphalite spongiforme bovine" devient "vache folle")

Poison mental, le cumul des images de pédophiles, de tueurs, de bébés morts, d'enlèvements, de criminalité crée un socle de pensées chez le téléspectateur : le monde est horrible il faut y mettre de l'ordre, il faut taper du poing sur la table pour régler ce Mal. Après avoir inoculé le poison, la télévision propose l'antidote le plus dénué de réflexion profonde : elle valorise les documentaires sur la police, sur les services de sécurités, sur l'ordre par la répression vive, sans jamais s'interroger sur l'origine et les causes de la criminalité. Elle crée l'illusion de l'insécurité totale puis préconise implicitement la solution : un état sécuritaire, surveillé par de nombreuses caméras de surveillance et autres procédés (drones, espionnage des citoyens sur le web...). Il le faut, car vous avez 50 % de chances de vous faire agresser durant la semaine. Ah non... un seul pourcent seulement.

Nous postulons qu'il en est de même avec Internet : certains clusters d'informations, certains clusters sociaux remplissent certains internautes d'images, de vidéos, d'informations qui créent une représentation du monde erronée n'ayant strictement rien à voir avec la réalité. Un grand méchant monde 2.0 complotiste, paranoïaque, encourageant au brutalisme ceux qui croient en sa réalité. Là, ce n'est pas la peur de la rue qui est suscitée, mais la peur d'une catégorie de la population à qui on attribue tous les méfaits du monde.

## Les conséquences ?



Ce syndrome du grand méchant monde a pour conséquence d'encourager à devenir brutaliste et donc choisir des politiciens qui misent sur la sécurité, la répression, l'intolérance, l'Ordre, donc des idéologies autoritaristes. Parfois ce méchant monde est expliqué de façon simpliste aux électeurs : le méchant monde est méchant à cause d'une population particulière ; c'est parce que telle population règne en secret sur le monde ; c'est parce que telle population nous manipule ; c'est parce que telle population pourrait notre nation ; c'est parce que telle population vole nos emplois.

Or, une société telle que la nôtre, avec plus de soixante millions de personnes, c'est éminemment plus complexe qu'une classe de maternelle de 10 enfants : il n'y a pas "un" coupable qui agirait contre le reste de la classe, il n'y a pas "un" leader secret qui influence le reste du groupe. Une interprétation "bouc émissaire" ou complotiste est invraisemblable pour la simple raison que le monde humain est toujours plus complexe, surtout dans une grande société.

Donc, le syndrome du grand méchant monde est un substrat parfait pour laisser le pouvoir aux autoritaristes, aux adeptes d'un état ultra sécuritaire. On rappelle quand même que ce genre de

pouvoir, pour imposer l'"ordre" détruit petit à petit les libertés, ne remet pas le pays d'aplomb, créé du malheur ou de la violence pour la catégorie de population pris en bouc émissaire.

Pour ceux qui persisteraient à penser le contraire, je vous conseille de vous plonger dans vos livres d'histoires, de vous imaginer dans la peau de celui qui est pris en bouc émissaire et d'essayer de tout ressentir. Tout être humain est capable d'empathie, il faut parfois en faire usage pour comprendre vraiment les problèmes de chacun, même si c'est clairement désagréable : l'empathie, ça fait mal, mais c'est justement l'intérêt, afin d'envisager des solutions.

## **"Mais le monde est méchant, égoïste, dangereux ! l'humain est mauvais par essence !"**



Qu'est-ce qui est à l'opposé du "grand méchant monde" ? Le monde des bisounours. Il y a peut-être là une piste d'explication à la surexploitation du terme "bisounours" : le syndrome du grand méchant monde a gagné les cœurs de ceux qui accusent les autres de bisounours, parce qu'il est pour eux impossible de concevoir le monde de façon non-méchante. Mais ceci ne répond pas à notre question, qu'est ce qui s'oppose vraiment cette perception d'une société mauvaise par essence ? Les comportements altruistes. Ce sont des comportements à l'opposé de

l'égoïsme : les altruistes vont sauver l'autre, l'aider au péril de leur vie, à leur déprofit total. On pense souvent que le vrai altruisme n'existe pas : il serait motivé par la récompense, il le ferait pour redorer son ego, il le ferait pour acquérir un statut de sauveur, être applaudi, il le ferait dans l'espoir qu'on lui rende cette aide plus tard (par exemple celui qui aide la personne âgée en l'espoir d'être inscrit sur le testament), il serait généreux juste pour des questions de pouvoir.

Nous n'entrerons pas dans le débat "vrai altruisme / faux altruisme" pour des soucis de longueur d'article et nous nous en tiendrons à l'observation des comportements effectifs :

dans les faits, dans les actes, on voit des comportements pro-sociaux, c'est-à-dire un altruisme actif qui dessert celui qui en fait preuve et qui sert parfois toute une population en retour.

L'empathie est quant à elle indéniable et moins sujette à débat : on en est tous pourvus, on peut souffrir de cette compétence et la fuir, mais on peut aussi la prendre en compte et adopter un comportement altruiste pour régler cette souffrance empathique.

On le voit d'abord chez les enfants : les très petits enfants vont se mettre à pleurer s'ils voient un autre enfant pleurer. Plus tard, certains d'entre eux vont naturellement chercher à résoudre ces pleurs en donnant des objets, en s'occupant de celui qui est malheureux. C'est ainsi qu'ils gèrent parfaitement leur empathie, d'abord douloureuse de ressentir ce que l'autre ressent, puis résolue en adoptant un comportement pro-social efficace qui rend heureux l'autre enfant. Si on regarde à l'IRM-f deux cerveaux adultes de sujets d'expérience, l'un subissant une punition arbitraire (un choc électrique) et l'autre observant ce choc chez l'autre, on constate que celui qui a vu la souffrance active les mêmes zones que celui qui a souffert. On souffre de voir la souffrance d'autrui, et cela même sans être un "saint", un "héros", c'est une réaction de base : c'est la réponse à cette réaction qui change selon les personnes.

Avec l'âge, les expériences douloureuses/heureuses, l'éducation, la culture, les croyances (on ne parle pas forcément de religion, mais de croyance sur le monde, tel que le syndrome du grand méchant monde), on change. Face à l'empathie douloureuse (qu'on ressent forcément à moins d'être un psychopathe), on fuit, on dénie, on attaque celui qu'on imagine causer la souffrance pensant que cela va arrêter la situation. Et parfois on reste altruiste, on va dans la situation avec sourire et courage, on prend le risque d'aider vraiment quitte à perdre beaucoup de plumes alors qu'on aurait pu ne pas affronter cette situation.

Les exemples sont nombreux :

- ceux qui ont cachés ou aidés les juifs durant la Seconde Guerre mondiale sont estimés au nombre de 50 000. Beaucoup d'entre eux ont refusé les récompenses *a posteriori*, estimant qu'ils n'ont pas fait grand-chose ou citent des exemples plus héroïques eux. Leur altruisme, au péril de leur vie, leur paraît être un comportement normal.
- on rapporte beaucoup de témoignages de personnes aidant autrui pour "rien" en retour : un homme sauve un enfant pris dans la bouche d'un puma et s'échappe avant que la mère puisse le remercier ; un père de famille se jette sur les rails d'un métro pour protéger un épileptique en pleine crise tombé alors qu'un métro arrive ; une handicapée physique va dans la rue pour sauver une femme qui se fait violée et tient tête au violeur malgré la différence physique ; là aussi le "héros" refuse son statut et se considère comme normal. " J'ai fait ce que j'avais à faire" disent-ils souvent.
- Il existe un autre type d'altruisme héroïque dont on parle peu en terme "d'altruiste": l'héroïsme social. Ce sont les lanceurs d'alerte, ces "whistleblower" qui mettent leur vie en péril pour révéler au monde certaines vérités jusqu'à lors inconnues. Snowden est évidemment exemplaire en la matière. Mais on pense également à certains journalistes, certains enquêteurs, certains activistes, certains chercheurs qui mettent leur vie sociale voire physique en danger pour découvrir des vérités cachées ou des informations ou connaissances impossibles à obtenir sans risques.
- On pense également à ces invisibles qui disent "non", empêchent de mauvais projets d'aboutir, empêchent les mécaniques immorales d'arriver à leurs fins. Ce sont des actes courageux qui nous servent tous – parfois sans qu'on connaisse leur existence – et qui sont très coûteux à ceux qui les produisent. On conseille de regarder le jeu de la

mort et de bien observer ceux qui arrivent à s'extirper de l'expérience : ce "non" est difficile et il faut beaucoup de courage, de bienveillance pour réussir à le tenir. Les brutalistes, à ce jeu-là, ne s'en sortent pas, finissant par tuer contre leur volonté ; les bisounours « gagnent », sauvant au passage une vie.

- Si l'homme était si mauvais, n'avait que de mauvais sentiments qu'il était fondamentalement dangereux pour son prochain, il ne ferait pas d'art, de musique, il n'écrirait pas de fictions, il ne s'occuperait pas de ses enfants avec un tel soin, il n'aurait pas d'animaux domestiques ne "servant à rien", il n'essaierait pas d'être végétarien, il n'y aurait pas une seule association d'aide quelconque. La science ne serait que militaire, la psychologie ne serait qu'un moyen de manipuler les gens, la médecine et la pharmacie qu'un moyen d'empoisonner les populations, on n'inventerait que des objets pour se défendre ou attaquer. Si l'homme était si mauvais, l'humanité n'existerait plus depuis des millénaires : ce sont nos comportements pro-sociaux, notre collaboration entre nous, avec les animaux, qui nous ont (entre autres) fait survivre et évoluer. Si l'espèce humaine a survécu, ce n'est pas selon le lieu commun de "la loi du plus fort", mais bien par l'empathie et la solidarité naturelle de l'être humain.

Mais on peut vous comprendre, les exemples ou ces argumentations ne peuvent rien valoir. Après tout, il n'y avait pas d'équipe de scientifiques pour prendre note derrière chacun d'entre eux afin de vérifier si le comportement était vraiment altruiste, si tout s'est passé comme on se l'imagine, s'il n'y a pas de sombres volontés maléfiques derrière chaque acte d'apparence pro-sociale.

Daniel Batson a étudié, testé l'altruisme banal de la vie quotidienne (c'est à dire sans acte héroïque mettant en péril sa vie) afin de prouver qu'il existait en lui même, sans pour autant qu'il y est des intérêts cachés derrière ces actes qui aident vraiment autrui. Comme il existe énormément d'objection à l'altruisme véritable, qu'il soit de bon ton de penser que l'homme est fondamentalement égoïste et mauvais, il a passé 15 années à étudier la question, à renouveler ces protocoles d'expériences pour finalement démonter toutes les objections qu'on lui apposait et en conclure : " l'examen de 25 travaux de recherche en psychologie sociale étalés sur quinze ans, a permis de vérifier l'hypothèse selon laquelle l'altruisme véritable, celui qui a pour seule motivation la réalisation du bien d'autrui, existe bien." On voit par exemple dans ces expériences que les sujets empathiques préfèrent prendre la place de celui qui reçoit des chocs électriques d'apparence très douloureuses plutôt que de voir un sujet les recevoir (et cela même s'il peut quitter l'expérience au bout de deux observations). Ils veulent avoir des nouvelles du sujet mal en point même si cela leur est pénible ; ils veulent aider des sujets, même si on leur dit que tout le monde a refusé et que ce n'est pas grave s'ils refusent.

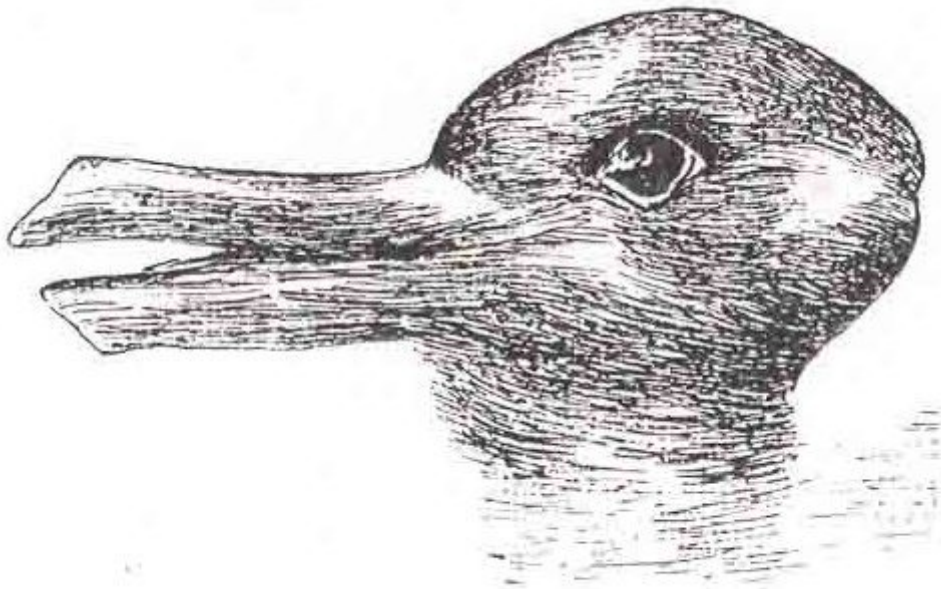
Nombreuses autres expériences prouvent que l'homme n'est pas un sadique : [les expériences de Milgram](#), bien qu'effrayantes, montrent que lorsqu'on laisse le choix aux sujets d'arrêter l'expérience quand ils le veulent, quand "l'autorité" n'est plus là ou lointaine, ils n'électrisent pas leur prochain. La bonté peut même parfois être totalement déraisonnable : si un expérimentateur leur laisse le choix entre s'exposer à un son qui peut potentiellement détruire leur audition ou s'en tenir à des sons non dangereux, ils prennent le plus gros risque (les sons en fait n'étaient pas dangereux, rassurez-vous).

Les expériences en psychologie en général montrent que l'homme n'est pas un sadique, que les psychopathes sont rares : par contre, l'homme fuit plutôt que de chercher à "résoudre" efficacement la douleur empathique, il se soumet à des autorités dangereuses, il a du mal à

dire non, il se soumet à la pression sociale, il fait des erreurs de jugement et d'interprétation, il est influençable...

Nous nous abstenons de faire tout le compte rendu de ces expériences passionnantes aujourd'hui afin de ne faire encore un article de 30 pages ;). Cependant nous donnerons des références en fin d'article.

**"Oui, mais quand même les salauds sont majoritaires ! Sinon la terre, les autres hommes, les animaux ne seraient pas aussi mal traités..."**



Les "salauds" existent, c'est indéniable. Encore faut-il vraiment les distinguer : certains pilliers, voleurs, le font par nécessité de survie. Certains agresseurs le sont pour défendre d'autres personnes en danger. Certains comportements agressifs, bien que n'étant clairement pas l'idéal, le sont par souci de préserver les siens, préserver sa vie. D'autres sont tout simplement malades psychologiquement.

Mais parfois aussi cette perception du "grand méchant monde empli de salaud" crée le grand méchant monde en question. "On est ce que l'autre dit que l'on est" : dites à un élève que c'est un cancre, cessez d'essayer de lui apprendre comme les autres et il deviendra un cancre ; dites à ce même élève qu'il a un grand potentiel, il deviendra bon (ou en tout cas il fera de remarquables progrès). À force de ne voir l'humanité que sous l'angle du pire, on finit par correspondre à cette définition ou du moins on se laisse aller à y correspondre.

Les médias ont un rôle prédominant dans cette définition négative de l'humanité, les médias ne s'intéressent pas aux histoires positives. Ils cherchent du spectacle, de l'extraordinaire, de l'incroyable : ce qu'il y a de plus "banalement" bon chez l'humain ne transparait aucune seconde. S'ils s'intéressent aux initiatives positives parfois, la question arrive inévitablement dans l'interview "mais, c'est pas un peu bisounours votre projet ?", "vous ne pensez pas que c'est utopique votre projet ?". Évidemment, les médias et ses journalistes, à force de tremper dans le pire de l'humanité et ne jamais avoir l'œil pour déceler ce bien banal ne peuvent pas concevoir un monde non-méchant : les personnes sont forcément égoïstes, lâches, violentes, capables du pire pour assouvir leurs propres désirs.

Or c'est faux et ce sont parfois les médias eux-mêmes, en mettant le focus sur le pire, que le pire se crée :

En août 2005, l'ouragan Katrina ravage la Nouvelle-Orléans et les côtes de la Louisiane. Les premiers jours suivant le drame, CNN rapporte qu'il y a eu des tirs et du pillage et que "La Nouvelle-Orléans ressemble plus à une zone de guerre qu'à une métropole américaine moderne". Le tableau est dressé : nous voici dans un film catastrophe où les humains profitent du désastre pour abandonner toute civilité et se comporter en mauvais brigands.

Le maire de la Nouvelle-Orléans ordonne à 1500 policiers d'abandonner leurs missions de sauvetage pour s'occuper de la sécurité, faire régner l'ordre pour contrer les pillages. Les médias continuent de dresser le tableau : femmes violées, meurtres, même les policiers sont pris en cible par les tireurs. Le gouverneur de la Louisiane envoie alors des troupes de la garde nationale pour renforcer la sécurité. Il annonce à la population que "ces troupes savent tirer et tuer, elles sont plus que désireuses de le faire si nécessaire, et je m'attends à ce qu'elles le fassent". Ce sont donc 72 000 militaires déployés.

Les déclarations des médias, les mesures du gouvernement en terme de sécurité sont claires : la population est mauvaise, préférant profiter du drame pour lâcher ses plus bas instincts. Le monde est méchant, sinon il n'aurait pas fallu tant de gens pour assurer l'ordre.

Or les faits motivants ce déploiement étaient faux. Les premiers news étaient basées sur des rumeurs : le Los Angeles Times a reconnu par la suite que ces informations étaient faussées ; le chef de la police de la nouvelle Orléans a avoué que ses déclarations étaient fausses : il n'y avait eu aucun meurtre, aucun viol ni agression. Le chaos et la violence décrits par les médias n'avaient pas existé.

Au contraire, des centaines de groupe d'aide se sont montées entre citoyens, ils se sont entraidés sans contrepartie. Mais les fausses informations avaient déjà fait leur travail de sape : beaucoup de sinistrés ont refusé de quitter leur logement et d'être secourus, malgré le danger environnemental à cause de la peur de pillages.

Il est intéressant de voir que cette "peur" sert la sécurité, que faire percevoir le monde humain comme malfaisant permet de justifier un flicage massif de ceux-ci. Nous haïr les uns les autres, n'avoir aucune confiance en l'humanité sert certains intérêts, intérêts qui nous nuisent à bon nombre de niveaux. Avant de devenir misanthrope, il est bon de s'interroger en quoi cette attitude sert ceux qui veulent que le monde n'évolue pas ou soit moins en liberté.

Quant à l'état de la planète, les mauvais traitements des animaux, les guerres civiles (...), penser que c'est une preuve que l'homme est mauvais est la meilleure façon de ne rien faire :



certes, on fait des dégâts, des erreurs, mais on évolue. Croire l'homme mauvais, c'est refuser toute possibilité d'évolution bénéfique, chez les autres comme en soi. Or rien n'est figé : notre cerveau, c'est de la pâte à modeler, on peut lui donner la forme qu'on veut. Par contre cela demande un travail sur soi. Se dire " de toute façon je suis nul" " c'est notre nature d'être mauvais" ou "c'est foutu" est un déni bien pratique pour ne jamais entamer sa propre évolution, donc par rebond, celle des autres. En attendant, d'autres, plus puissants, plus manipulateurs, plus égoïstes n'ont qu'à exploiter ce filon de cervelles abandonnées au désespoir ou au cynisme. En cela, voir le monde sous son angle le pire est le meilleur moyen pour se faire instrumentaliser.

## **Donc... La société humaine n'est ni mauvaise, ni bonne : elle est impossible à définir tant les situations peuvent varier.**



Croire que l'humain peut être altruiste, qu'il n'est pas qu'un égoïste et qu'il est capable de faire des bonnes choses, ce n'est pas évincer la possibilité qu'il se comporte à la façon du "grand méchant monde" imaginé des brutalistes. Ce n'est pas manquer de discernement ou de conscience, ce n'est pas pour autant être totalement en confiance de façon extrêmement naïve, ce n'est pas tendre l'autre joue quand on vous frappe. C'est simplement adopter un point de vue neutre, sans filtre "les gens sont méchants", pour mieux laisser la porte ouverte aux bons comportements, de l'autre comme de soi.

Mais cela nécessite un travail de remise dans la réalité, un travail d'hygiène mentale afin d'avoir le cerveau nettoyé de ces pré-conceptions-poisons qui nous corrompent et corrompent autrui. On est tous blindé de préjugés plus ou

moins graves, on a tous des *a priori* sur certaines situations, donc ce qui suit là ne concerne pas simplement ceux atteints du syndrome du grand méchant monde, cela nous concerne tous :

- **faire une pause "médiatique" de temps en temps est nécessaire** : on est complètement assailli d'informations sans que cela serve notre action pour autant. On mange pour avoir des forces ; une fois comblé, on s'arrête et on fait un effort pour ne pas se gaver de sucreries même si on prend plaisir à celles-ci, parce que l'on sait que cela aura des conséquences sur le fonctionnement de notre corps. Notre cerveau est un estomac à informations, il en a déjà des centaines à traiter même en étant au repos sans écrans : permettons-lui de gérer la réalité, c'est à dire seulement notre présent de sensations, notre présent d'actions, notre corps, nos proches et quelques projections futures. Une boulimie d'informations, si plaisante soit-elle sur le moment, si enivrante soit le fait de savoir tout sur l'actualité ou autre, dessert notre activité quotidienne et les soucis à traiter. Faire une pause médiatique permet au cerveau de bien fonctionner, de se re-concentrer sur ce qui compte, cela permet d'être mieux dans sa vie et de faire des meilleurs choix et pas des choix en fonction d'interprétation d'informations extérieures à nos vies.

Un exemple en lien avec nos articles : après avoir lu [notre article sur le chômage](#) (ou autre), il est possible qu'on ait un *énorme a priori* sur le pôle emploi et toutes les administrations. Si on doit y aller immédiatement, on va s'attendre au pire : ambiance horrible, agent perdu, affaires qui n'avancent pas, entretien désastreux, etc.. On a avec l'information négative sur une administration, un amorçage négatif, une sorte de filtre qui va nous pousser à adopter une attitude ou une perception des faits qui aura des conséquences négatives. Au contraire, si on ne se bourre pas le crâne d'informations négatives sur les administrations, qu'on laisse en pause son cerveau avec ces questions, on aura plus de chance de ne pas passer un mauvais moment.

- Une fois la pause faite, le cerveau reposé, on peut vraiment **prendre la mesure de la réalité autour de nous et la regarder avec un angle neutre, sans a priori**. C'est avec cette perception qu'on casse à coups de marteau les préjugés et qu'on peut vraiment voir convenablement ce qui se passe autour de nous.

Toujours avec notre exemple de l'administration, si on y va la tête bourrée d'informations négatives, on cherchera à confirmer leur existence : qu'importe la façon dont se passe le moment, notre attention sera focalisée sur le négatif (la file d'attente, un usager désagréable, un malentendu...). Or si on y va de façon neutre, notre perception sera comme une balance penchant du côté du négatif parfois, parfois du côté positif : mais il n'y aura pas de poids négatif de départ, ni de positif. On sera alors surpris de remarquer que l'agent a pris d'immenses précautions pour être doux, pour être compréhensible, chose qu'on n'aurait pas remarquée avec un amorçage négatif. Si l'agent est épuisé et agit comme un robot, on remarquera qu'il a néanmoins réussi à comprendre notre requête. Bref, on percevra beaucoup plus de signaux non-négatifs, on percevra plus de complexité (on comprendra la tension d'un agent parce qu'on aura vu l'agressivité d'un usager ; mais on comprendra aussi son agressivité étant donné qu'il a peut-être peur de ne plus avoir de quoi manger le mois suivant).

Avoir une balance vide de tout poids, c'est à dire de tout *a priori* positif ou négatif, est la seule façon d'avoir la chance de percevoir tous les détails, les signes de la réalité qui nous font vraiment comprendre la complexité du monde : et celui-ci n'est ni noir, ni blanc, c'est éminemment plus complexe.

- Quand on a décidé que son cerveau était bien reposé, qu'on arrive à se reconnecter correctement, sans aprioris à la réalité, alors on peut re-consommer de l'information. L'idéal étant de consommer ces informations comme on consomme un repas : on choisit un plat copieux, varié en nutriments, un plat qui peut se consommer lentement, qu'on peut mâcher à loisir pour permettre une bonne digestion profitable. Comme pour la nourriture, il faut écouter ses besoins, pas forcément la petite voix du plaisir facile : notre corps, si on l'écoute bien nous dicte ce dont il a besoin, comme des soudaines obsessions pour le céleri, le gaspacho ou le steak. Il en est de même pour le cerveau : on est intéressé par ce dont on a besoin pour avancer dans la vie, on est attiré par des thématiques qui seront utiles à nos actions, qui peuvent nous permettre de résoudre des problèmes. Le cerveau est relativement utilitariste : il retient ce qui fait écho à ses projections, ses problèmes, ses frustrations (ce que la pub exploite à l'excès d'ailleurs). Servons-le en retour et choisissons les informations dont on a besoin, parce qu'elle touche un domaine dans lequel on peut agir concrètement, parce que ces informations peuvent nous aider.

Cependant ce choix nécessite plusieurs choses :

- La télévision ne répond pas à ces différentes attentes. Elle ne nous sert strictement à rien à notre époque, si ce n'est nous remplir de n'importe quoi, n'importe quoi qui sert à l'insertion de la pub dans notre cerveau. "N'importe quoi" qui engendre le syndrome du grand méchant monde, donc qui nous dessert totalement. Certaines chaînes font des documentaires, des émissions intéressantes (on pense à Arte évidemment) : on les trouve sur leur site, vous n'avez pas besoin du cordon TV. La télévision est déjà morte, enterrons là définitivement sans attendre.
- Consommer de l'information bénéfique pour nous et nos futures actions nécessite de voir clair en nous : il faut faire face à ses problèmes, ses préoccupations, ce qui nous chagrine. Il ne s'agit pas là de se juger – ce serait improductif -, il faut juste constater les problèmes et y remédier : bien s'informer est un premier "soin" de sa vie.
- Consommer de l'information bénéfique pour nous et nos futures actions nécessite de la lenteur. Donc principalement de la lecture, ou des vidéos traitant d'un seul sujet à la fois. Cette lenteur concerne aussi le temps qu'on passera à s'informer sur une thématique : quand on commence à vraiment s'intéresser profondément à une thématique, naturellement on cherche à combler les vides, à chercher d'autres points de vue, même radicalement opposés. On se rapproche là d'une enquête, d'une quête qui demande de la concentration, donc de ne pas se disperser. Cela n'a rien de désagréable bien au contraire : étant donné que cela entre en écho avec nous, de notre corps au tréfonds de notre cerveau, ce travail a du sens. Et rien n'est plus plaisant que ça.

**Et la fiction ? Et l'international ? On oublie tout ? On se préoccupe que de son nombril et ce qui gravite autour ?**

**L'international n'existe pas à la télévision**

Bien sûr que non, n'oublions pas l'international ! Les propositions précédentes ne sont que des idées pour mettre au clair sa cervelle, ce ne sont que des étapes parmi d'autres. L'information est une bobine de fils entremêlés : le JT ne montrerait que fugacement certains fils qu'on aurait à peine le temps de distinguer. En se préoccupant d'un seul fil, on arrive à des emmêlements avec d'autres, on se met à comprendre les nœuds puis à suivre d'autres fils : imaginons qu'on en a marre des administrations, qu'on trouve qu'ils sont tous aussi cons les uns que les autres. On se vide la tête pour y aller de façon neutre et observer le mieux possible. On fait le constat, puis on cherche à s'informer de la façon dont est géré l'administration en question ; puis comment les fonctionnaires et autres usagers le vivent ; puis on s'interroge sur la société, son fonctionnement, sur quoi elle repose ; on découvre des idéologies ; et ainsi de suite. S'intéresser à une seule thématique, mais de façon très téméraire et passionnée permet de remonter à des questions bien plus vastes. En cela, cibler et chercher l'information en rapport avec des questions qui nous préoccupent directement dans notre vie quotidienne et au final moins égoïste que d'enregistrer la liste des titres du JT sans chercher à en comprendre plus. Parce que les informations que l'on aura ciblées nous serviront, nous permettront d'agir, car on est concerné par la situation : dans l'administration, on ne s'énervera pas sur l'agent qui ne peut nous clôturer le dossier parce qu'on saura à quel merdier bureaucratique il est soumis, on saura qu'il est forcé de nous rentrer dans des cases, que ce n'est pas de sa faute et que crier ne résoudra rien. On sera en paix et on apportera de la paix autour de nous. Du moins, on n'électrifiera pas l'atmosphère.

Donc, s'intéresser à l'international vient assez naturellement : pour comprendre ce que nous vivons, voir d'autres modes de vie est forcément enrichissant. Mais là encore, la télévision ne le permet pas. Nous postulons même que le traitement de l'information internationale renforce les stéréotypes et la peur nourricière du racisme : ne voir de l'étranger que des pays en crise, des catastrophes, des guerres, de la pauvreté, des mouvements de violence, etc., laisse l'étranger étranger et accroît la peur de celui-ci. Avez-vous déjà vu un scientifique roumain, un intellectuel marocain, un artiste africain, un génie iranien vous parler calmement de son pays, des événements qu'il traverse ? La télévision préfère prendre sur le vif des réactions dramatiques, saisir au vol des réactions situationnelles qui ne sont pas ce que sont les gens. La TV n'offre qu'une vision effrayante et exagérée du pire de la réalité et quand elle tente de montrer du calme, du "bon", elle le fait avec distance, condescendance, pitié ou ridicule, ce qui renforce aussi le syndrome du grand méchant monde ("les gens gentils sont des crétins") et le brutalisme.

## **La fiction donne plus de réalité que la télé réalité**

Quant à la fiction, au vu de ce que j'ai écrit, on pourrait en déduire qu'elle est "useless", apportant au cerveau des tonnes d'informations inutiles et le fatiguant pour rien à vivre des émotions pour de fausses situations dramatiques. Or ce n'est pas du tout notre point de vue : la fiction est parfois le meilleur moyen pour comprendre, reconnaître des situations complexes et éventuellement bien se comporter face à ces situations. Et tout cela sans interférer avec nos représentations du réel comme le font les news ou les télé réalités, sans créer de syndrome de grand méchant monde. Un roman est comme une forme de télépathie : l'auteur, par l'histoire, transmet ses mécanismes, ses schémas. Schémas que le lecteur tortille dans tous les sens possibles avec son histoire, son style, son imagination : l'auteur nous offre en quelque sorte sa plasticité cérébrale, stimule notre empathie même pour des situations que l'on n'aura jamais l'occasion de vivre (pour la science-fiction par exemple). Notre cerveau répète la fiction comme s'il vivait dans la peau d'un autre, sans pour autant que ce soit mélangé à la réalité de façon directe. On ne va se mettre à avoir peur des personnes au look gothique après avoir lu

ou vu Dracula, par exemple. Par contre la fiction pourra permettre de reconnaître certaines situations psychologiques : après avoir vu Breaking Bad on ne va pas suspecter tous les profs de chimie d'être des fabricants de méthamphétamines, par contre quand on verra un directeur devenir sans pitié pour faire toujours plus de profit on reconnaîtra le phénomène propre à cette rationalité vidée de toute empathie comme le parcours du personnage de Breaking Bad. Cela permettra non pas d'en conclure "mais quel connard! il mériterait d'être guillotiné" mais plutôt de pouvoir imaginer toute la complexité de ce qui motive ces décisions inhumaines et d'imaginer quelles pistes pourraient être explorées pour remédier à sa folie rationnelle.

S'abreuver de fictions de grande qualité est mille fois plus bénéfique que de se laisser abrutir par les divertissements télévisés, les fictions offrant des vues de la réalité bien plus profonde, plus stimulante, moins intrusives que celles que proposent la télévision.

Pour bien les choisir, quelques pistes :

- ne pas se fier au nombre de vente, aux preuves sociales type classement, prix... Les prix littéraires ne sont que des arrangements avec les éditeurs ; le nombre de vente n'a aucun sens étant donné que tout le monde pirate ; l'emballement autour d'un "produit" culturel n'est pas signifiant de sa qualité mais juste signifiant qu'il y a eut un emballement autour (souvent poussé par des techniques marketing).
- on ne regarde pas à la télé les fictions : les pubs pourrissent tout, on rate les VO bien plus savoureuses qu'avec des doublages. Le problème des fictions choisies par la télévision c'est qu'elles sont choisies par la télé : autant choisir par soi-même.
- on est patient : autant attendre la fin d'une série ou d'une saison de celle-ci pour jauger si elle mérite qu'on porte de l'attention sur elle. Autant attendre qu'un film, qu'un livre ait fini sa période promotionnelle voire tombe dans l'oubli pour enfin y goûter. La promo induit des aprioris qui empêche de vraiment savourer (ou vomir) convenablement l'œuvre.

## **Contre le syndrome du grand méchant monde, nous conseillons :**

- d'abandonner définitivement la télévision.
- de faire de temps en temps des breaks médiatiques, des pauses d'écrans.
- regarder de façon neutre, mais pas moins intense la réalité : il faut avoir vidé sa "balance" de tous poids, c'est-à-dire s'être vidé d'aprioris positifs ou négatifs.
- de s'informer de façon sélective, c'est-à-dire en fonction de nos intérêts réels, de nos problèmes personnels : il faut que l'information qu'on sélectionne soit corrélée à notre vie, qu'elle soit un écho, un sens, ainsi elle sera efficace dans nos actions. Mais attention, cela nécessite de regarder sa vie en face, de ne pas être dans le déni de nos vraies préoccupations. Pas d'inquiétude pour la culture générale : à tirer sur un fil, on arrive vite à toute la pelote.

- de prendre du temps pour consommer l'info (comme le reste d'ailleurs), de passer du temps sur chaque question qui nous intéresse. Notre organisme, de l'estomac au cerveau a besoin de temps pour "digérer" pleinement et efficacement.
- de ne pas se priver de la bonne fiction, bien au contraire, elle a d'immenses bénéfices : elle divertit, stimule notre lobe temporal, développe notre empathie, joue avec notre plasticité cérébrale, stimule notre imagination, nous offre des schémas inédits, nous fait accéder à ce rêve d'enfant qu'est la télépathie, avec l'écrivain.

## Conseils en vrac

- **"don't feed the troll"** l'énervé /le brutaliste / le chef d'idéologies crasseuses se nourrit de haine, de colère, de guerres. Le meilleur moyen de lui donner encore plus de pouvoir et de terrain est de répliquer dans le cadre qu'il a posé. Il ne s'agit pas d'ignorer ses méfaits, il s'agit d'être plus malin : la réplique doit se faire par des moyens autres (l'humour, la créativité, l'imagination, l'astuce...), si possible en corrigeant ce qu'il exploite de façon non frontale (la peur de ses "adeptes", leurs frustrations, leur ignorance, leur biais...).
- attention à l'[effet streinsand](#) : la censure renforce le message de celui qui est censuré. En cela, on ne devrait rien censurer, aussi odieux soient certains messages, la censure n'a d'intérêt que pour celui qui est censuré : interdire c'est légitimer, interdire un objet c'est envelopper de désir.
- la force réside dans la capacité à ne pas faire la guerre : écouter attentivement et respectueusement celui qui vous insulte, s'intéresser à ses propos et même chercher à en savoir plus comme s'il s'agissait du plus intéressant des thèmes est la force ultime, en plus d'être extrêmement déstabilisante vis-à-vis de l'agresseur. Cependant, il ne faut pas occulter que cela puisse le mettre en état de rage, mais ce même état de rage dans une situation où l'on est pacifique le décrédibilisera.
- l'énervé pose un cadre, le seul moyen d'affaiblir ce cadre malsain est d'en sortir, de montrer autre chose qui cassera inmanquablement ce cadre.

Cet article n'était pas exhaustif, nos conseils non plus. Ce ne sont que des pistes parmi d'autres. Cependant nous reviendrons souvent sur le thème des médias ainsi que le thème de nos biais et la façon dont ils sont exploités.

## Sources

- "**150 petites expériences de psychologie des médias**", Sébastien Bohler. Ouvrage excellent que nous vous conseillons vivement.

- "**psychologie de la manipulation et de la soumission**", Nicolas Gueguen. Une base que nourrit tous nos articles liés de près ou de la loin avec les questions de manipulation et de soumission.

- le magazine "**cerveau et psycho**", pour l'ensemble de son œuvre.

- "**Plaidoyer pour l'altruisme**" Matthieu Ricard. Vous y trouverez toutes les expériences psychologique sur l'altruisme, l'exemple de l'ouragan de Katrina... On n'a pas encore fini de le lire, mais le sérieux et la rigueur scientifique de l'auteur y transpire : cet ouvrage n'a strictement rien à voir avec un plaidoyer esotérico-religieux, bien au contraire, il y a une vraie

recherche rigoureuse, basée sur les recherches en psychologie, en biologie, en éthologie, en philosophie.... Pas de prosélytisme dedans. On peut le lire en étant fermement athée.

- "**TV lobotomie**", Michel Desmurget . Des dizaines d'arguments solides, vérifiés prouvant que la TV est vraiment nuisible. A potasser pour convaincre votre prochain 😊

---

[\[1\]](#) La catharsis est cet effet qui permet par la représentation de la douleur ou de la violence de dépasser sa propre douleur ou violence. Pour le dire simplement, une représentation de la douleur (par la fiction) nous permet de dépasser la douleur réelle, ou de nous en prémunir.