



En
accès
libre

LE VIRUS
DE LA RECHERCHE

JEAN-MARC MONTEIL

PSYCHOLOGIE :
LE SENTIMENT DE CONTRÔLE
À L'ÉPREUVE DU VIRUS

PUG

La collection « **LE VIRUS DE LA RECHERCHE** » est une initiative des PUG en partenariat avec [The Conversation](#) et l'Université Grenoble Alpes.

Directrice de la publication : Ségolène Marbach

Directeur de la collection : Alain Faure

Cette édition électronique a été réalisée pour les PUG par Catherine Revil, en télétravail, pendant la période de confinement.

ISBN 978-2-7061-4799-9 (*e-book PDF*)

ISBN 978-2-7061-4800-2 (*e-book ePub*)

© PUG, avril 2020

15, rue de l'Abbé-Vincent – F-38600 Fontaine

pug@pug.fr / www.pug.fr

L'OPÉRATION **LE VIRUS DE LA RECHERCHE**

En réaction à la situation inédite engendrée par le coronavirus, les PUG ont proposé à leurs auteurs et aux chercheurs intéressés d'**ouvrir la réflexion sur les enjeux de la crise du Covid-19 vus par le monde de la recherche, sur la base d'une contribution libre et volontaire.**

Nous avons demandé aux auteurs de questionner les modes de formulation et de diffusion des savoirs car l'urgence nous oblige sur cette voie. Les chercheurs sont des gens passionnés. Leur *virus de la recherche* formate leurs réflexions sur la marche du monde et il nous semble que la crise du Covid-19 favorise aussi un travail d'introspection sur les ressorts sensibles du métier de chercheur – ses tâtonnements, ses doutes, ses énigmes mais aussi ses espoirs.

La collection « Le virus de la recherche », coordonnée par Alain Faure (CNRS, Sciences Po Grenoble, Pacte, UGA), rassemble les meilleurs textes issus de cette initiative dans une série d'e-books courts, en libre accès, en téléchargement sur le site des PUG, dans leur réseau de diffusion, et chez tous les libraires en ligne.

Face à la crise, les PUG choisissent de faire preuve d'esprit coopératif, de réactivité et d'agilité et proposent ainsi à leurs lecteurs de garder les neurones en action dans l'effervescence des réflexions et du débat scientifique.

Bonne lecture à tous!

■ nédite, évidemment, anxiogène, sans aucun doute, partagée, assurément (par son aspect planétaire et la permanence de son suivi), la pandémie qui nous confine affecte nos comportements, au point parfois de nous faire perdre ce que la littérature scientifique nomme le « sentiment de contrôle » – cette capacité à contrôler l’exécution de nos actions liée au sentiment que nous avons de posséder un minimum d’emprise sur nos environnements physiques et sociaux – et celui de disposer d’une certaine liberté de se comporter face à des exigences attachées à des situations imprévues.

Objet de recherche majeur des sciences de la cognition et du comportement, la capacité à inhiber des réponses inappropriées au contexte est un aspect essentiel du contrôle cognitif. Elle implique une attention sélective de niveau élevé et une attention soutenue de même qualité si l’activité est inscrite dans la durée et donc susceptible de multiplier les événements inattendus. Or, de nombreux facteurs, comme le stress, l’anxiété par exemple, sont de nature à influencer ce processus de contrôle, à perturber l’efficacité du traitement de l’information pertinente et à laisser place aux réponses dominantes, les mieux apprises mais les moins appropriées pour faire face à une situation inédite.

La régulation sociocognitive des comportements

Si l’on veut bien admettre, sans autre effort de développement, que le comportement est la réponse d’un organisme biologique à une situation, à un environnement ou encore à ses propres stimulations, nous tenons là une porte d’entrée pour apprécier en quoi la perte de ce sentiment de contrôle peut représenter un danger pour l’élaboration de réponses, sinon parfaitement adaptées, du moins pertinentes face à la situation traumatique que nous vivons.

Individuels ou collectifs, les comportements peuvent être générés ou régulés par de multiples contextes internes ou externes aux individus. Or, la situation liée au Covid-19, outre son caractère inédit, en exigeant le respect d’un ensemble de règles strictes (les mesures barrières), la plupart sans équivalence antérieure, ouvre un contexte d’expressions comportementales parfaitement inhabituelles. En effet, les consignes délivrées pour faire face aux risques de contagion ne relèvent pas du registre des interactions sociales habituelles. Elles réclament

des comportements qui contreviennent, notamment, à la proximité physique dont se nourrissent, le plus souvent, nos échanges sociaux. Elles dissocient la présence d'autrui de la possibilité d'en profiter. Bref, autant de situations qui remettent en cause des façons de vivre largement partagées.

Penchons-nous sur les conséquences de cette nouvelle réalité psycho-sociale.

Confrontés à des situations inédites, nous savons être enclins à mobiliser, dans notre répertoire comportemental, les réponses dominantes, c'est-à-dire les mieux apprises. Ces réponses sont celles qui, d'ordinaire, suffisent pour nous adapter aux événements rencontrés et que nous avons, au fil de nos expériences répétées, installées par apprentissage dans notre répertoire de comportements cognitifs et sociaux. Il en est ainsi de la rencontre avec un ami comme avec toute personne avec laquelle une interaction, fut-elle fortuite, se produit ; dans notre culture, nous nous approchons et nous lui tendons la main. L'épisode traumatique auquel nous sommes confrontés et les règles qui l'encadrent imposent de contenir nos élans affectifs comme ceux plus socialement convenus. En des termes plus formels, pour produire les comportements adaptés à cette situation nouvelle, il nous faut contrôler nos propres réponses automatiques afin de les inhiber car elles sont inappropriées. L'efficacité de notre protection commune en dépend.

6

Se donner une certaine liberté

L'exigence de réponses conformes aux préconisations des mesures barrières se présente comme un frein pour les comportements sociaux qui règlent généralement l'ordinaire de nos vies. Elle réclame donc de désapprendre les réponses apprises pour restaurer notre sentiment de contrôle et notre capacité à maîtriser minimalement l'exécution de nos actions. C'est un apprentissage nouveau, nécessaire pour installer des comportements appropriés et pour retrouver l'illusoire sentiment de se donner une certaine liberté, en dépit des contraintes de la nouvelle situation et tout en suivant les consignes qui la régissent. Heureusement, pour ces mesures barrières et de distanciation sociale qui appartiennent à un répertoire comportemental inusité, l'apprentissage peut, après quelques itérations, s'avérer pertinent. Néanmoins, le processus peut aussi se révéler défectueux et laisser libre cours aux expressions comportementales habituelles, solidement installées mais fatalement non pertinentes dans la situation actuelle.

On aurait tort de considérer que les manquements observés au respect des mesures barrières seraient la seule marque d'une position de refus ou de contestation de l'ordre nouvellement établi, par incapacité à saisir la gravité de la situation.

Cela peut être vrai pour certaines personnes. Pour d'autres, la faiblesse de leur sentiment de contrôle peut en partie rendre compte de leurs comportements. Le sentiment de contrôle est nourri et développé à travers la possibilité de participer, par exemple, à des réflexions sur des prises de décision ou sur des façons de faire socialement valorisées. Il n'est donc pas indépendant de la richesse de nos expériences sociales. Aussi doit-on se garder d'évaluations psychologiques trop hâtives pour caractériser tel ou tel comportement inapproprié.

L'impuissance apprise

Le traitement de l'information par les chaînes en continu constitue une autre source de régulation sociale des comportements. Commentée à grand renfort d'images négatives, elles aussi en continu, cette période de crise fait assez probablement écho, chez beaucoup de téléspectateurs, à des expériences antérieures douloureuses et traumatisantes. Source d'états émotionnels, affectifs ou d'humeur également négatifs, la présentation qui en est faite surcharge cognitivement et émotionnellement ceux qui s'y exposent et s'y réexposent.

En installant en mémoire des situations négativement chargées, elle mobilise la plus grande part de notre attention, conditionnant ainsi notre vigilance et nos états de veille. Surtout, elle engendre une incapacité à imaginer un quelconque contrôle sur la situation, conduisant à une forme de passivité et à un affaiblissement de toute motivation. En inhibant d'éventuelles productions originales, le risque est grand, non seulement d'adopter des réponses non pertinentes pour faire face à des situations nouvelles, mais, plus grave, d'apprendre à ne plus apprendre (cela s'appelle « l'impuissance apprise »). La capacité à élaborer des stratégies comportementales innovantes s'en trouve alors considérablement et durablement altérée. Compte tenu des contraintes attachées à la vie en confinement cet état peut conduire à des difficultés sérieuses d'adaptation et avoir des effets psychologiques délétères.

De nombreux médias véhiculent assez massivement des cohortes de pensées intrusives négatives. Cette pression doit être compensée par la mobilisation de pensées plus positives pour préserver une part du sentiment de contrôle et pour permettre d'envisager un avenir à construire ou à reconstruire. Il y a là une certaine urgence, car les émotions négatives ou les humeurs délétères sont nettement plus virales que les émotions positives. C'est d'autant plus vrai que cette viralité fonctionne de manière à la fois plus intense et plus installée avec l'omniprésence des espaces numériques, au sein desquels se déploient notre soif d'échanges et nos désirs contrariés de rencontres.

L'influence de l'appel à la peur

Pour alerter les consciences ou soutenir une nécessaire vigilance, et dans l'espoir de donner plus de poids aux propos que l'on tient au sujet de la pandémie qui nous frappe, de nombreuses sources d'information sont enclines à éveiller – voire à entretenir – la peur dans l'opinion. Cette façon de procéder pour influencer sur les comportements a donné lieu à de nombreuses études qui ont confirmé l'influence de l'appel à la peur sur des attitudes et des conduites de toutes sortes et dans des domaines variés. En dépit de ces résultats, les choses ne sont pas si simples.

L'efficacité du message recourant à la peur dépend des circonstances. La peur est liée, notamment, à la présence ou à l'absence de moyens pour résoudre le problème rencontré. Le message doit indiquer comment éviter le danger évoqué. Si la communication ne mentionne pas de solution efficace, l'effet peut-être contraire à celui recherché et, dès lors, par un jeu de boomerang, les positions originelles sont renforcées.

Enfin, il faut garder à l'esprit que nous sommes plus facilement persuadés par un message dont nous tirons nous-mêmes les conclusions. Ce qui souligne, là encore, l'importance du sentiment de liberté, composante essentielle du sentiment de contrôle.

8
—

Contenir l'anxiété

Cette brève évocation des sources d'influence des comportements ne saurait évidemment satisfaire la construction de repères suffisants pour communiquer ou informer, singulièrement dans le contexte paroxystique d'une pandémie. Néanmoins, dans le cadre de leur éthique de responsabilité, certains médias en continu devraient accorder une attention un peu plus soutenue à leur façon d'aborder le suivi de l'épidémie. La diffusion large et plus encore l'étendue de leur écoute devraient les conduire à plus de retenue. La présence d'experts, de toute nature, sur leur plateau mériterait d'être plus sérieusement contextualisée. Par ailleurs, l'entretien de nombreuses polémiques, outre qu'il souligne, au regard des objets traités, la faible compétence des commentateurs, accroît le degré d'incertitude et d'anxiété de ceux qui écoutent. Le sentiment d'impuissance et celui de la perte de contrôle s'en trouvent, de fait, renforcés.

Or, la présence ou non de ce sentiment de contrôle est de nature à conditionner notre force ou notre faiblesse mentale.

D'autant que l'on peut s'interroger sur les conséquences d'une information quasi ritualisée, par la direction générale de la santé, sur le nombre de morts

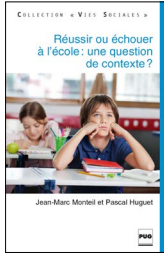
par 24 heures. On peut comprendre le souci de maintenir en éveil la conscience des uns et des autres sur la gravité de l'épidémie, mais on doit aussi tenir compte de la charge allostatique, générée par une succession « d'alarmes stressante », dont on connaît les conséquences négatives, physiologiques et psychologiques, pour nos capacités d'adaptation.

Dans la plupart des situations, nous sommes amenés à traiter rapidement et correctement un nombre important d'informations. Certaines sont essentielles pour réaliser une action alors que d'autres sont peu ou pas pertinentes. Afin de ne pas surcharger le système cognitif, leur traitement passe par un filtrage sélectif. Il faut alors se focaliser sur les informations pertinentes en diminuant l'impact des réponses non pertinentes : il s'agit d'inhiber les réponses inappropriées au contexte.

Ces quelques éléments, brièvement évoqués, suggèrent d'être particulièrement attentif à la façon dont on présente les informations liées au Covid-19 et à la façon dont on gère, sur la durée, les consignes comportementales qu'exige la situation. Cela afin de préserver un sentiment de contrôle indispensable pour contenir notre anxiété et affronter des environnements hostiles et incertains. ●

L'AUTEUR

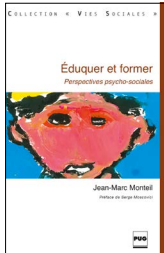
Jean-Marc Monteil, professeur titulaire honoraire de la chaire sciences du comportement et application du CNAM (Paris), est ancien Directeur général de l'Enseignement supérieur, ancien recteur, ancien directeur d'UMR.



PARUS AUX PUG

Réussir ou échouer à l'école : une question de contexte ? (2^e éd.), coécrit avec Pascal Huguet, collection « Vies sociales », 2013.

[Découvrir l'ouvrage](#)



Éduquer et former. Perspectives psycho-sociales, collection « Vies sociales », 1997.

[Découvrir l'ouvrage](#)

[Découvrir la collection](#)

Découvrir d'autres titres de la collection [LE VIRUS DE LA RECHERCHE](#).