



PHÁRMAKON

# CULPABILITÉ, LE RISQUE DE L'OVERDOSE

À trop forte dose ou par des messages trop directs, la culpabilité peut vite se révéler contre-productive.

Un constat scientifique potentiellement alarmant à l'heure où les messages accusateurs inondent le cerveau du citoyen, noyé dans des communications de prévention incriminant nos faits et gestes.

TEXTE : FLORIAN CADU - ILLUSTRATION : LUCIE ALBRECHT



*ui nierait que dans toute bonne chose réside aussi du poison ? [...] Seule la dose fait qu'une chose n'est pas poison.* » Né en 1493, Paracelse formule

ici une analyse devenue évidente avec le temps. En découvrant que le mercure soignait la syphilis mais tuait à trop forte dose, le médecin suisse prouvait que le poison est souvent moins une question de substance que de quantité. Depuis, qu'il s'agisse de médicaments ou d'aliments, les études et les expériences ont confirmé son verdict. Ce que Paracelse était sûrement loin d'imaginer, c'est qu'il en est de même avec les émotions. Et plus particulièrement avec la culpabilité. *« Le paracétamol soulage la douleur, puis il devient dangereusement toxique si la prise est exagérée. Les ressentis émotionnels, c'est la même chose : bénéfiques à petite dose, contre-productifs à haute dose »,* explique Aurélien Graton, maître de conférences au Laboratoire interuniversitaire de psychologie de Chambéry, qui étudie les processus cognitifs induits par les émotions et leurs conséquences sur le comportement.

Notion assimilée dès l'âge de 3 ans, la culpabilité joue un rôle social essentiel. Comment ? En réclamant un acte de réparation dès lors qu'une attitude jugée individuellement comme une faute est commise. *« Lorsqu'il y a transgression de la norme morale combinée avec la sensation de faire du mal à autrui, il y a généralement une tendance aux comportements de réparation. C'est la stratégie la plus logique, la plus naturelle : je fais du mal, je dois m'excuser et me faire pardonner,* expose Aurélien Graton, auteur d'une thèse (1) sur le sujet. *Sur le plan cognitif, nos travaux ont montré que la culpabilité améliore l'attention vers des éléments extérieurs. Typiquement, vous serez plus enclin à faire traverser la chaussée à une personne âgée en difficulté si vous ressentez de la culpabilité.* » Et ce, même si cette bonne action n'a rien à voir avec une faute préalable, précise le cher-

cheur : *« Votre concentration sera attirée par la promesse du pardon, vos sens seront en éveil et vous serez à l'affût de la moindre possibilité de vous racheter. »* Mais d'où nous vient cette inclination à la catharsis ?

### COURROIE DE TRANSMISSION

Au début des années 2000, le professeur de psychologie économique Marcel Zeelenberg développe l'approche du *feeling is for doing* (« le ressenti sert l'action »), selon laquelle nous adoptons tous des stratégies de correction pour restaurer une relation équilibrée avec autrui (*lire notre article p. 28*). Quelques années avant lui, June Price Tangney et son équipe avaient, quant à eux, démontré qu'à la différence de l'embarras ou de la honte, la culpabilité accentue le désir de réparation. *« La culpabilité se déclenche dès que nous nous rendons compte que nous nous sommes mal comportés, à la lumière des valeurs morales de notre civilisation. Elle est définie comme une émotion sociale, morale et consciente de soi.*

mations, font naître en nous de la culpabilité et nous amènent à nous interroger sur notre vision du bien commun. Une fois intériorisée, cette réflexion appelle une inflexion de nos comportements – acheter de la pâte à tartiner sans huile de palme, prendre les transports en commun... Entre ces deux stades s'insère la culpabilité, point de bascule entre normes sociales et agir individuel. Ainsi conçue, elle devient un ingrédient indispensable à la vie en société, son absence faisant redouter la pire des dystopies. *« Une société sans culpabilité ressemblerait à une société hyper individualiste, dans laquelle l'impact des actions sur les autres ne serait pas le moins du monde pondéré,* énonce Edoardo Pappaianni. *N'ayant pas de cadre de valeurs morales auquel se référer, nous ne serions pas poussés à évaluer nos actions sous l'obéissance de ces valeurs. De sorte que nous serions probablement capables d'actions aussi cruelles que terribles, et nous ne prendrions pas soin de l'autre.* » Même analyse pour Aurélien Graton qui, lui, s'est

"L'émotion négative ayant un rôle de régulation sociale majeure, supprimer la culpabilité menacerait totalement notre société." (Aurélien Graton)

Surtout, elle est étroitement liée aux valeurs présentes dans la société dans laquelle nous vivons », corrobore Edoardo Pappaianni, docteur en psychologie à l'Université de Genève et spécialiste du développement cérébral.

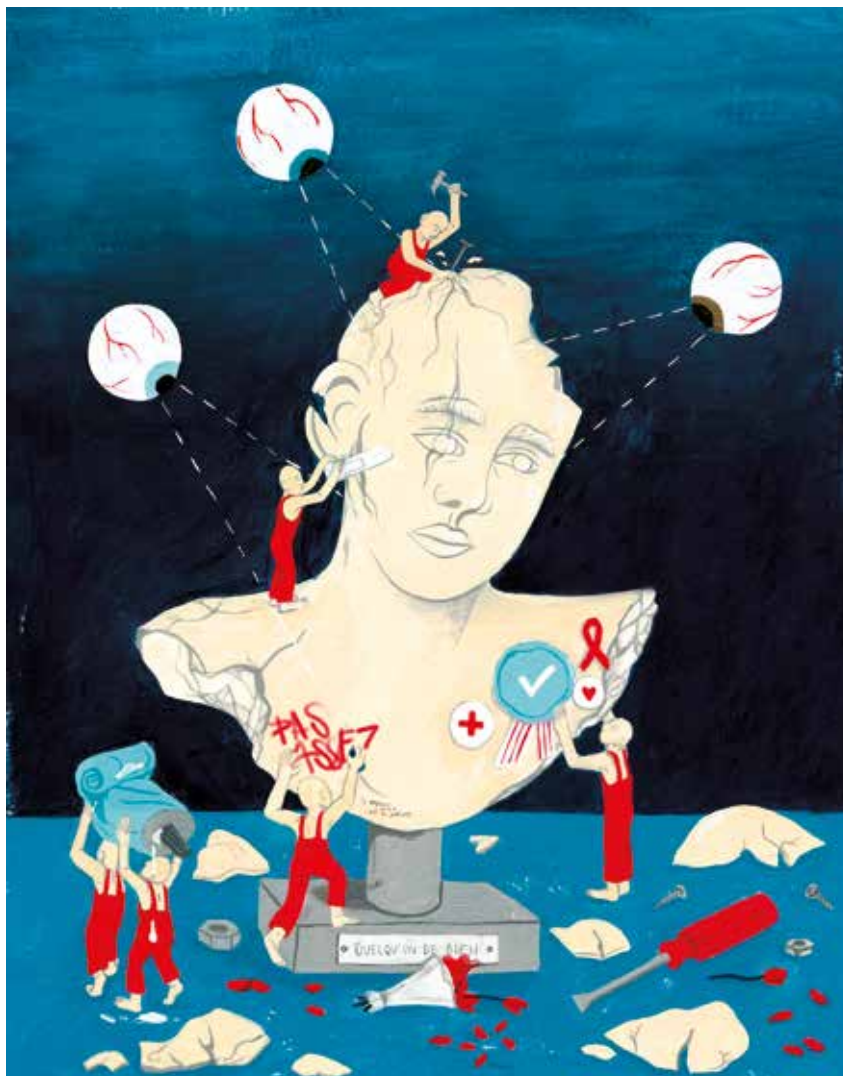
Une émotion qui se présente dès lors comme une courroie de transmission. Acheter un pot de Nutella ou se déplacer en Uber, si l'on a conscience de la déforestation ou de l'exploitation humaine qui sous-tendent ces consom-

surtout intéressé aux comportements écologistes : *« L'émotion négative ayant un rôle de régulation sociale majeure, supprimer la culpabilité menacerait totalement notre société. Elle n'est pas là par hasard, d'ailleurs. On entend souvent qu'il faut se détacher de la culpabilité, parler par exemple d'écologie positive plutôt que de dramatiser les gestes polluants... Sauf qu'elle est nécessaire, encore plus actuellement : heureusement qu'on a conscience des*

dégâts sur l'environnement occasionnés par l'homme, et qu'on sait que la planète ne se réparera pas toute seule ! »

## OVERDOSE ET DÉPRIME

Reste qu'aujourd'hui la dose de culpabilité ingérée par tout citoyen semble tourner à l'overdose. Campagnes de dons ou de sensibilisation (« Offrez votre sang, il n'y en a plus assez pour les malades », « Ne jetez rien dans l'océan, vous le polluez »), campagnes de prévention (« Ce sera votre faute si votre ami décède après l'avoir laissé conduire en état d'ébriété », « Votre mère a des chances de terminer à l'hôpital si vous passez un moment avec elle sans respecter les gestes barrières »), informations médiatiques, reproches de l'entourage... La culpabilité, omniprésente, traverse l'intégralité des sphères sociales et contamine l'ensemble des sujets. Or, se sentir coupable pour tout et n'importe quoi peut avoir des effets pervers. Pour le cerveau, d'abord, où l'insula (région intimement liée aux émotions douloureuses) et le cortex orbitofrontal (connu comme le centre des décisions) seraient suractivés en cas de culpabilité chronique. « Même si cette émotion encourage à adopter des comportements en accord avec nos valeurs, exposer les gens de manière régulière à l'expérience de la culpabilité produit des affects négatifs pas forcément recommandés, dévoile Patrick Vuilleumier, neurologue de l'Université de Genève, utilisant des techniques d'imagerie du cerveau pour étudier les mécanismes cérébraux contrôlant les émotions, la perception et l'action. *L'activation excessive d'une région donnée pourrait alors entraîner des conséquences sur l'organisation cérébrale, sur sa plasticité et donc dans la régulation de l'humeur.* » Si le lien culpabilité-dépression n'est pas scientifiquement démontré, « les individus dépressifs notent souvent d'énormes sensations de culpabilité. Et si les réseaux liés à la culpabilité sont trop stimulés, il est probable que la dynamique du cerveau proche des anomalies de la dépression soit favorisée », complète le chercheur.



Ainsi, la déprime régulièrement observée chez adeptes de la théorie de l'effondrement – appelée éco-anxiété ou « solastalgie » (2) – répondrait davantage à une culpabilité refoulée qu'à un manque d'espoir en l'avenir. « Un excès de culpabilité est inadapté, confirme Edoardo Pappaiani. L'individu entre dans un cercle vicieux : il se sent mal, il tente de réparer, il n'y parvient pas... ce qui le fait se sentir encore plus mal. Cette situation, si elle se répète dans le temps, peut conduire à des troubles psychopathologiques. La culpabilité excessive est caractéristique de nombreux troubles (alimentaires, obsessionnels compulsifs, etc.). Dès lors, l'individu ressent une dou-

leur trop importante qui peut ne plus l'inciter à réparer la situation. »

## RETOUR DE BÂTON

Le côté destructeur de la culpabilité ne s'arrête pas là. Suscitant en principe des effets positifs, le fait de se sentir coupable peut provoquer l'effet inverse de celui attendu. Entre alors en jeu le phénomène de réactance (ou retour de bâton), mécanisme de défense psychologique mis pour la première fois en évidence par le psychologue américain Jack Williams Brehm en 1966, puis détaillé avec la collaboration de Sharon Stephens Brehm en 1981 (3). Selon lui, tout être humain tente

– volontairement ou involontairement – de maintenir sa liberté d'action quand il la considère menacée. En découle, pour la culpabilité, un seuil de tolérance variable en fonction des individus, au-delà duquel l'acte de réparation disparaît... et est remplacé par un comportement contraire. « Cette réactance survient au moment même où l'individu a l'impression d'une privation de liberté. Elle se déclare souvent dans la vie quotidienne, face aux messages de prévention par exemple, estime Aurélien Graton. Il va alors tout mettre en œuvre pour retrouver sa marge de manœuvre, et donc rejeter le message. Pas par provocation, mais seulement pour affirmer son besoin de liberté. Globalement, les "anti-masques" ne sont pas dans une idéologie anti-masques même si c'est ce qu'ils défendent a posteriori. » Bénéfique lorsqu'elle est modérée, la culpabilité devient néfaste une fois passé un certain seuil.

C'est ce qu'ont vérifié Robin Higie Coulter et Mary Beth Pinto, en 1995 (4) : plus une communication commerciale pour le fil dentaire accusait directement les parents en ciblant leur responsabilité dans la santé buccale de leurs enfants, plus ces mêmes parents rejetaient le message. « Le seuil de tolérance est rapidement atteint si la forme du message est trop directe, explique Aurélien Graton. Souvent, une simple pichenette suffirait à obtenir un acte de réparation cohérent. » Et le psychologue de donner un exemple : « Si un voyageur a prévu de se rendre en avion à Madrid et que l'on souhaite l'alerter sur son empreinte carbone, peut-être vaut-il mieux lui suggérer qu'il existe d'autres moyens de transport plus écolos, plutôt que lui demander de faire une croix sur son voyage... » La personne peut alors s'acheminer d'elle-même vers une réparation, sans avoir l'impression qu'on lui force la main.

### PATATE CHAUDE

Dans ce contexte, les campagnes de prévention émanant des associations ou des pouvoirs publics manqueraient « de subtilité », selon Aurélien Graton,

"Un même message donné est moins bien reçu lorsque la source est perçue comme autoritaire, comparé à une source jugée neutre. La marge de manœuvre est encore plus faible quand il s'agit d'une source officielle, étatique par exemple."

(Aurélien Graton)

et déboucheraient sur une saturation cognitive. « Certaines sont même difficilement regardables en raison de leur violence, soutient le chercheur. D'ailleurs, des études montrent que les campagnes de prévention routière n'aboutissent pas à des résultats satisfaisants. »

À l'heure où se succèdent sur TF1 des pubs pour McDonald's et des messages de prévention appelant à ne pas manger trop gras ni trop sucré, la probabilité de réactance est, de plus, amplifiée par le potentiel manque de confiance envers la source du message culpabilisateur. « Un même message donné est moins bien reçu lorsque la source est perçue comme autoritaire, comparé à une source jugée neutre. La marge de manœuvre est encore plus faible quand il s'agit d'une source officielle, étatique par exemple », résume Aurélien Graton. Sans oublier que même lorsqu'un acte de réparation est proposé aux fautifs, celui-ci peut être très en deçà de la faute commise. C'est le cas, par exemple, avec les dispositifs de « compensation carbone » : rassuré par l'entreprise aéronautique qui lui indique qu'un arbre sera planté pour l'achat de son billet, le consommateur a l'impression de répondre à sa culpabilité par un beau geste. « Alors qu'on sait pertinemment que ça ne correspond pas à une réalité, il n'y a pas besoin d'avoir un bac + 40 pour comprendre qu'il s'agit d'une fausse réparation. C'est juste une façon de se débarrasser de sa culpabilité », réagit Aurélien Graton. À l'image d'une

patate chaude, la culpabilité doit être réexpédiée et fait donc naître des actes finalement nuisibles : rationalisation de son attitude par des arguments fallacieux (« Je continue de fumer, car il faut bien mourir de quelque chose »), souffrances infligées à soi-même (effet Dobby, du nom de l'elfe de Harry Potter) ou, tout simplement, déni (illustré par un immobilisme dans ses actes). De faux remèdes... contre un poison difficile à doser. ☹

(1) « De la culpabilisation à la réparation : une contribution à l'étude des processus cognitifs sous-jacents à l'émotion de culpabilité. L'exemple des comportements pro-environnementaux », Aurélien Graton, thèse de psychologie soutenue en 2016.

(2) Néologisme élaboré à partir du latin solacium (réconfort, soulagement) et du suffixe grec algia (douleur). Le terme a été inventé en 2003 par le philosophe australien Glenn Albrecht pour désigner « l'expérience d'un changement environnemental vécu négativement ».

(3) Jack Williams Brehm, A Theory of Psychological Reactance, Academic Press, 1966 ; Sharon Stephens Brehm et Jack Williams Brehm, Psychological Reactance. A Theory of Freedom and Control, Academic Press, 1981.

(4) Robin Higie Coulter et Mary Beth Pinto, « Guilt appeals in advertising: What are their effects? », Journal of Applied Psychology, vol. 80, n° 6, décembre 1995, p. 697-705.