

Science et pseudo-sciences, 2016, n° 317, p. 72-77

<https://www.afis.org/Pourquoi-il-faut-parfois-tolerer-des-emotions-penibles>

Pourquoi il faut parfois tolérer des émotions pénibles

Jacques Van Rillaer

Professeur de psychologie émérite
à l'université de Louvain

« *No pain, no gain* »
Proverbe anglais

La boussole de nos comportements, ce sont les affects. Déjà au IV^e siècle avant notre ère, Épicure énonçait le principe hédonique de notre fonctionnement : « *Nous avons reconnu le plaisir comme bien premier, né avec la vie. C'est de lui que nous recevons le signal de tout choix et rejet* »¹. Il ajoutait que, pour être heureux, il faut satisfaire les désirs naturels et nécessaires, comme boire quand on a soif, mais « *mettre à rude épreuve* » les désirs non naturels et non nécessaires, comme vouloir des honneurs. Il avait compris que le désir frénétique de plaisir est un piège.

Nietzsche écrivait que « *l'homme est plus malade, plus incertain, plus changeant, plus indéterminé que tout autre animal* » et citait parmi les causes « *l'impétuosité des désirs* »². En fait, des animaux peuvent aussi être piégés par le plaisir. Ainsi en est-il des rats dans des situations agencées par James Olds et Peter Milner à l'université McGill. Les animaux sont dans une cage où chaque appui sur un levier produit une minuscule stimulation électrique dans une région sous-corticale. Les rats en ressentent manifestement du plaisir puisqu'ils s'auto-stimulent au rythme frénétique d'environ 5000 appuis par heure pendant 48 heures d'affilée. Après un jour de repos, ils reprennent au même rythme³. S'ils disposent de deux leviers, l'un délivrant de la nourriture et l'autre des stimulations dans la région du plaisir, ils négligent de s'alimenter et s'auto-stimulent jusqu'à l'épuisement complet⁴.

Le plaisir peut pareillement asservir l'être humain, par exemple en cas de toxicomanie ou d'addiction comportementale (jeu pathologique, sexualité compulsive, cyberdépendance, etc.). La recherche de plaisir aboutit alors à un sentiment d'aliénation, elle détériore la santé mentale et physique. Toutefois, beaucoup de troubles psychologiques résultent moins d'une recherche de plaisir que de l'évitement du déplaisir. Des troubles qui ont débuté par l'expérience du plaisir finissent le plus souvent par se perpétuer pour éviter des affects pénibles.

Expérimentations sur l'échappement et l'évitement

Les affects pénibles (douleur, faim, soif, fatigue, peur, ennui, tristesse, etc.) incitent à modifier des situations ou à les fuir. Ce processus, qui conditionne la survie des animaux et des humains, est aussi à l'origine de pièges comportementaux. Les expériences suivantes éclairent ce mécanisme et suggèrent un remède.

Un rat est dans une cage où le plancher métallique envoie régulièrement des chocs électriques. Il manifeste alors des réactions de douleur et de peur. Tôt ou tard, il constate que s'il appuie sur un levier il peut interrompre les chocs pendant un temps. Il apprend vite comment *échapper* aux stimuli douloureux dans cet environnement.

Dans une autre expérience, un son est émis régulièrement et est à chaque fois suivi, après quelques dizaines de secondes, d'un choc électrique. Le rat apprend alors comment *éviter* les

chocs : il suffit d'appuyer sur un levier dès l'apparition du son. Dans la deuxième phase de l'expérience, l'expérimentateur n'envoie plus jamais un choc, mais émet périodiquement le son, devenu le signal d'une douleur à venir. Dès que l'animal entend ce son, il appuie sur le levier. Il adopte un *comportement d'évitement* d'un événement qui ne se produit plus jamais.

Depuis qu'Orval Mowrer a réalisé une expérience de ce type en 1947, des psychologues l'ont souvent répliquée, avec divers dispositifs et différentes espèces d'animaux ⁵. Le résultat est toujours le même : *la réaction d'évitement se répète indéfiniment alors qu'il n'y a en fait plus aucun risque de douleur*.

Comment faire cesser cette réaction devenue inutile ? Simplement en empêchant l'animal d'adopter le comportement d'évitement, une procédure appelée « prévention de la réponse »⁶. On peut par exemple l'empêcher d'appuyer sur le levier grâce à une vitre. Dans cette situation, le rat apparaît apeuré, mais il est amené à expérimenter la nouvelle réalité et à donner une autre signification au stimulus qui motivait ses réactions (le son cesse d'être le signal d'un choc). Après une période plus ou moins longue d'émissions du son, il n'appuie plus sur le levier alors que la possibilité lui est laissée. Il se trouve délivré d'une réaction devenue obsolète. Diverses variables jouent dans la rapidité de l'extinction de la réaction. Ainsi les rats auxquels on fait boire de l'alcool mettent plus de temps à abandonner la réaction inutile ⁷.

L'évitement de l'anxiété

L'anticipation d'affects douloureux joue un rôle capital pour notre survie, notre bonheur... et dans le développement de réactions néfastes. L'imagination de catastrophes est le principal ressort des troubles anxieux. Les personnes sujettes à l'anxiété généralisée, au trouble panique, à des phobies ou à des obsessions et compulsions croient que des événements dramatiques vont ou pourraient survenir, alors que la probabilité réelle est nulle ou très faible. Elles imaginent par exemple qu'elles pourraient perdre le contrôle d'elle-même, être humiliées, abandonnées, tomber malade, mourir.

Lorsqu'une phobie s'est développée, elle se maintient ou se renforce par les réactions d'évitement et d'échappement. La personne qui a peur des pigeons s'arrange pour ne plus en rencontrer ou pour fuir dès leur apparition. Ces conduites sont suivies d'effets agréables immédiats (diminution de la peur, sentiment de sécurité), mais aussi d'effets néfastes différés : production d'idées fausses, croyance d'avoir échappé à la souffrance ou à la mort, absence de vérification de la réalité du danger, auto-persuasion de justifications pour éviter (« les pigeons peuvent nous attaquer »), sentiment d'incapacité d'affronter ce type de situation ⁸.

Le même processus joue pour le trouble obsessionnel-compulsif. Dans un premier temps, se développent des obsessions, le plus souvent suite à des tentatives de repousser des idées intrusives angoissantes ou culpabilisantes ⁹. À la différence de la personne délirante, celle qui subit des obsessions reconnaît que ces pensées — qu'elle ne souhaite aucunement — émanent de sa propre activité mentale. Elle essaie de fuir ou d'éviter des catastrophes imaginées ou très peu probables. Elle adopte des réactions analogues à celle du rat qui appuie sur le levier dès qu'il entend le signal de douleur. Ainsi la mère, qui a peur de contaminer son enfant, évite de le toucher ou se lave les mains compulsivement avant de le toucher. La personne qui adopte un rituel compulsif n'ose pas expérimenter l'absence de cette « protection » pour tester la réalité de sa croyance. Son comportement la sécurise (seulement de façon très passagère), il réduit l'angoisse, ce qui constitue un puissant facteur de répétition et de renforcement. Au fil du temps, la réaction est vécue comme une contrainte de plus en plus impérieuse. Elle illustre ce que les psychologues appellent la « loi de fréquence » et le « surapprentissage » : une réaction suivie d'un effet appétitif a tendance à devenir de plus en plus forte à mesure qu'elle

se répète. Après un certain nombre de répétitions, la situation induit une réaction automatisée qui peut être difficile à contrôler.

Une histoire drôle illustre ce processus. Jojo, dès qu'il sort, frappe sept fois dans les mains. Un voisin lui demande pourquoi. Jojo répond : « Pour éloigner les serpents ». « Mais, dit le voisin, il n'y a pas de serpents ici ». « Évidemment, rétorque Jojo, puisque je frappe dans les mains ».

L'évitement de l'état de manque

Les effets néfastes de l'évitement d'affects pénibles se retrouvent dans les addictions, tantôt dès leur début, tantôt dans le deuxième temps de leur développement. Prenons l'exemple de l'alcoolisme, la dépendance qui a généré, depuis les temps les plus reculés, le plus grand nombre de troubles physiques et mentaux.

Dans une première phase, la boisson alcoolisée favorise le bien-être : plaisir gustatif, bonne humeur, facilitation de contacts sociaux, inclusion dans un groupe, amélioration de la confiance en soi, sentiment de puissance, légitimation de conduites sexuelles et agressives. L'alcool peut aussi se consommer, dès le départ, pour fuir des affects pénibles : ennui, anxiété, peur, tristesse, irritation, colère, culpabilité. Tôt ou tard, la personne devient dépendante. Elle est puissamment incitée à boire dès qu'elle perçoit de l'alcool ou ce qui s'y rapporte. Même en l'absence d'alcool, elle éprouve le besoin de boire sous peine d'endurer des souffrances qui, au fil du temps, s'intensifient. Le manque d'alcool dans le sang déstabilise le système nerveux et provoque des symptômes de sevrage : tensions, hyperexcitation, obsession de boire, etc.

Le développement de l'accoutumance augmente petit à petit l'appétence. La victime de l'alcool est incitée à absorber des quantités croissantes. Elle subit dès lors des troubles physiques et mentaux de plus en plus graves. Lorsqu'elle se sent piégée, elle désire ne plus consommer, mais continue pour échapper au supplice du manque. Elle boit non plus par plaisir, mais pour échapper à des affects très pénibles.

Tolérer des affects pénibles pour s'en libérer

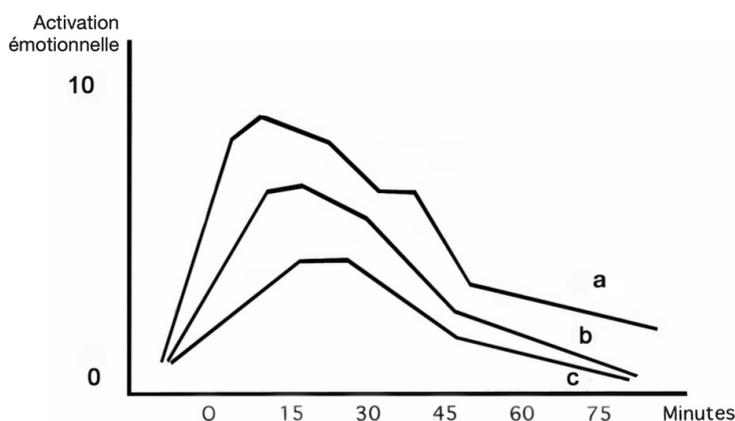
La réduction ou l'élimination de réactions indésirables bien ancrées requiert l'apprentissage méthodique de comportements (la façon de penser et des actions) venant les concurrencer et finalement les remplacer. Cet apprentissage est éprouvant lorsque les réactions indésirables sont provoquées par d'intenses affects pénibles. La difficulté tient aussi à l'ancienneté des réactions et donc à leur degré d'automatisme.

Des médicaments, comme les benzodiazépines et les bêtabloquants, peuvent aider, mais sans résoudre le problème. Des stratégies psychologiques peuvent réduire l'intensité de l'activation émotionnelle : par exemple l'apprentissage de la pacification de la respiration et d'un type de relaxation qui permet de diminuer rapidement la tension musculaire¹⁰.

En définitive, le traitement efficace d'un trouble anxieux peut rarement faire l'économie de l'« exposition » systématique à des situations anxiogènes et de l'inconfort produit par ce procédé. La réduction d'une addiction peut rarement se passer d'un temps de sevrage et de la souffrance qui l'accompagne. Ici pas de progrès sans peine. Accéder à la liberté psychologique requiert la mise en œuvre de la devise stoïcienne « *sustine et abstine* », *supporte* (le déplaisir) *et abstiens-toi* (de réactions impulsives destinées à échapper au déplaisir)¹¹.

Certains apprentissages n'exigent pas beaucoup de temps, mais *une stratégie adéquate et des efforts importants*. C'est le cas pour éliminer des phobies simples. L'évolution de la peur, au cours de la confrontation avec une situation phobogène, présente généralement trois

phases : une intensification brutale, un plateau, une diminution lente. Durant les deux premières phases, on ressent l'impulsion à fuir. Si l'on cède, l'angoisse diminue très rapidement, mais le comportement d'échappement est renforcé et la croyance dans la réalité du danger se maintient. Si l'on tient jusqu'à une diminution sensible de la tension, une restructuration cognitive s'opère et la phobie peut disparaître durablement, du moins si cet effort est répété plusieurs fois sans tarder. Il en résulte un sentiment d'efficacité personnelle qui facilite l'affrontement d'autres situations anxiogènes¹².



Exemple de l'évolution de la tension au cours d'une confrontation prolongée avec un stimulus anxiogène non réellement dangereux (a, b, c représentent des séances successives d'« exposition »)

Un traitement efficace de rituels compulsifs se base sur le même principe. Les personnes qui, durant plusieurs heures d'affilée, résistent à une compulsion et acceptent d'éprouver une forte tension, parviennent à diminuer progressivement l'intensité et la fréquence de cette tension. Les progrès sont nettement moins rapides que dans le cas des phobies et les rechutes ne sont pas rares, mais la procédure d'« exposition avec prévention de la réponse » est actuellement la seule qui donne des résultats appréciables, surtout si elle est combinée avec des procédures cognitives, principalement la prise de distance à l'égard des idées obsédantes¹³.

Se libérer d'une addiction bien ancrée exige de *nombreuses répétitions d'efforts importants*, la tolérance d'états pénibles et le développement de nouvelles activités agréables. Le plus souvent la victoire ne s'obtient qu'après plusieurs cycles comportant quatre étapes : préparation mentale, prise de décision résolue, période d'abstinence, rechute. Selon les études, la moyenne du nombre de ces cycles, dans les cas de tabagisme et d'alcoolisme, est de quatre à six¹⁴.

Celui qui est sujet à des impulsions (à fuir, à compulser, à consommer) se retrouve fréquemment dans la situation d'un homme assoiffé qui sait qu'un petit verre peut soulager. Il y a cependant une différence fondamentale : en l'absence d'eau, l'homme déshydraté ira de plus en plus mal, tandis que celui qui s'abstient de comportements impulsifs verra progressivement les impulsions diminuer, d'abord en intensité, puis en durée et en fréquence, pour enfin disparaître.

¹ *Lettre à Ménécée*. Éd. Mille et une nuits, p. 11.

² *La généalogie de la morale* (1887). Trad., Gallimard, 1971, Tome VII, II, 1, p. 310.

³ Olds, J. (1958) Self-Stimulation of the Brain. *Science*, 3294: 315-324.

-
- ⁴ Routtenberg, A. & Lindy, J. (1965) Effects of the availability of rewarding septal and hypothalamic stimulation on bar pressing for food under conditions of deprivation. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 60: 158-161.
- ⁵ Sidman, M. (1960) Normal sources of pathological behavior. *Science*, 132: 61-68.
- ⁶ Baum, M. (1970) Extinction of avoidance responding through response prevention. *Psychological Bulletin*, 74 : 276-284.
- ⁷ Baum, M. (1971) Effect of alcohol on the resistance-to-extinction of an avoidance response. *Physiology & Behavior*, 6 : 307-309.
- ⁸ Cf. *SPS*, 2015, 314 :58-64. <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2542>
- ⁹ Cf. *SPS*, 2010, 292 : 7-14. <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article1491>
- ¹⁰ Cf. *SPS*, 2013, 306 : 68-75. <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2224>
- ¹¹ La signification de la formule chez les stoïciens était : « Supporte » les maux et « abstiens-toi » des plaisirs qui peuvent t'y exposer.
- ¹² Pour des détails : André, C. (2004) *Psychologie de la peur*. Odile Jacob.
- ¹³ Pour des détails : Sauteraud, A. (2000) *Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter*. Odile Jacob.
- ¹⁴ Prochaska, J. & Velicer, W. (1997) The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12 : 38-48.