

Stress post-traumatique : cet impact profond que les informations télévisées ont sur la santé mentale



L'actualité, les informations et les images diffusées à la télévision peuvent nous marquer et nous impacter durablement. Quelles conséquences psychologiques l'actualité et ses images peuvent-elles avoir sur les personnes témoins d'événements violents via les médias ?

Avec Jean-Paul Mialet

Atlantico.fr : Pourquoi l'actualité et les images que nous apercevons peuvent-elles nous marquer psychologiquement ?

Jean-Paul Mialet : Bien qu'aujourd'hui l'actualité soit devenue synonyme d'images, séparons les deux pour commencer.

L'actualité, ce sont des événements qu'on nous rapporte. Ces événements sont rarement de bonnes nouvelles. Selon la formule classique, on ne parle jamais des trains qui arrivent à l'heure. A ceci, deux raisons. La première, il faut du neuf pour faire une nouvelle. On peut y trouver un fondement physiologique : nos neurones ne déchargent qu'en cas de changement. Là, rien d'inattendu qui puisse capter notre attention. Le deuxième point, c'est que cette information est une bonne nouvelle. Or nous ne sommes pas curieux des bonnes nouvelles. Quand un site web a décidé de ne publier pendant une journée que les bonnes nouvelles, il a perdu les 2/3 de ses lecteurs.

Venons-en aux images, en commençant par une anecdote personnelle. Comme jeune externe, lors de mes gardes de chirurgie à l'hôpital, j'ai dû accueillir de grands blessés. Dans les années 60, les accidents spectaculaires étaient coutumiers dans les boulevards parisiens, en pleine nuit. Le travail de l'externe consistait à examiner attentivement les dégâts, faire un premier diagnostic des lésions et et suturer ce qui doit l'être en attendant le chirurgien de garde. Avant ce stage, j'appréhendais ces situations : comment allais-je réagir ? A ma grande surprise, ce fut sans trop d'émotion. Indifférence ? Non, des scènes moins sanglantes au cinéma me gênaient au point de détourner le regard. Ce décalage entre la pratique et l'image m'avait d'autant plus interrogé qu'à l'époque, parallèlement à la médecine, je faisais des recherches sur la perception. Pourquoi l'image était-elle si violente ? C'est la réponse suivante qui me parut s'imposer : dans la pratique, l'émotion se mêle à l'action. Loin d'être le spectateur passif qui subit de plein fouet la scène, le rôle que l'on tient et les objectifs que l'on poursuit préservent de l'envahissement par les émotions.

Des recherches récentes viennent confirmer ce qui n'était qu'une observation personnelle. Alison Holman, une universitaire travaillant sur la santé mentale aux Etats Unis, avait recueilli les questionnaires d'une large enquête sur le bien être portant sur 5000 personnes juste avant que ne survienne la tragédie du marathon de Boston. Rappelons les faits : en avril 2013, alors que les coureurs sont en train de passer la ligne d'arrivée de ce marathon réputé, deux bombes explosent simultanément faisant trois morts et des centaines de blessés. Holman répète son enquête et évalue l'impact du drame sur sa population en comparant les données nouvelles avec les précédentes. Par hasard, une partie de ses sujets étaient sur place au moment de l'explosion : les données indiquent combien ils ont été choqués. Mais elle découvre un groupe de sujets encore plus profondément troublés : ceux-là, absents des lieux, avaient regardé à longueur de journée les nouvelles couvrant l'événement. En somme, être exposé aux nouvelles fait plus de mal que de vivre

l'événement !

Les nouvelles, comme on l'a dit, sont des images. En a-t-il toujours été ainsi ? Non. Avant que l'image n'entre dans le quotidien de chacun grâce aux écrans et surtout grâce à l'explosion du numérique qui transfère instantanément d'un bout à l'autre de la planète les informations nécessaires à illuminer les pixels, les nouvelles n'étaient pas en image. Avant l'image, qu'existait-il donc ? L'écrit et la radio. Bien sûr, ces deux médias continuent d'exister, mais la prééminence de l'image est telle qu'on les oublierait presque. Pourquoi les images ont-elles ainsi pris le dessus ? A cela deux raisons : leur simplicité et l'impression d'un contact immédiat avec le réel. Ce sont précisément les deux raisons pour lesquelles il nous faut s'en méfier.

L'avantage de l'image est en effet qu'elle s'impose avec simplicité car elle court-circuite la pensée. Mais cette précieuse économie d'effort mental n'est pas sans danger pour l'équilibre émotionnel : évoquée par écrit ou à la radio, la nouvelle d'une explosion ou d'un incendie fait un détour par la pensée qui l'intègre aux émotions en passant par une lente reconstruction de la scène. L'esprit est alors acteur : un peu comme le jeune externe des urgences, il ne reçoit pas l'image de plein fouet, il travaille sur ce qu'il lit ou entend. Cette activité de l'esprit préserve du choc émotionnel. Elle offre de plus un bénéfice inestimable : la liberté d'une pensée critique - ce qu'escamote l'image présumée refléter directement la réalité.

« Le poids des mots, le choc des photos » : alors que les mots pèsent dans le discours intérieur, les photos choquent, leur ébranlement tient à ce qu'elles percutent directement notre système émotionnel. On le comprend si l'on admet que la vue d'une menace est impliquée dans un fonctionnement réflexe dédié à la survie. Dans les situations de danger, il faut réagir vite et détecter sans délai le danger, pour l'affronter ou le fuir. Pas question de réfléchir : réfléchir, ce sera pour après, quand on aura tout loisir de choisir son chemin. La pensée réflexive, lente et créative, n'a pas sa place dans l'immédiateté du danger. Les images alarmantes activent ainsi notre système de priorité émotionnelle et sont particulièrement efficaces pour capter notre attention. C'est pourquoi elles sont tant exploitées par ces chaînes d'actualité qui les diffusent en boucle, gardant le spectateur en haleine jusqu'à la pause publicitaire...

Quelles conséquences psychologiques l'actualité et ses images peuvent-elles avoir sur les personnes témoins d'événements violents via les médias ?

J'y vois deux sortes de conséquences. En heurtant frontalement nos émotions, elles peuvent avoir un impact important sur notre santé, et pas seulement notre santé mentale. On a montré qu'après de grands chocs tels que l'attentat du 11 septembre, mais aussi le tremblement de terre de Sichuan ou l'épidémie d'Ebola, le risque de développer des symptômes francs tels qu'anxiété et stress post-traumatique était en relation avec la durée d'exposition aux images couvrant ces événements. La modification du sommeil et des rêves qui atteste de l'impact émotionnel des catastrophes dépend, elle aussi, de la quantité d'images absorbée. Mais au-delà des conséquences psychologiques, on constate des effets de ces mêmes images sur la santé physique. Les sécrétions des hormones du stress, cortisol en particulier, en seraient responsables. Alison et son équipe ont observé une augmentation significative des maladies, notamment cardio-vasculaires, dans les trois années succédant à l'attentat du 11 septembre et la guerre d'Irak. Cette augmentation était, là encore, en relation avec la durée d'exposition aux images traumatiques. Chez ceux qui sont accrochés à leur écran entre 1 et 3h par jour, elle retrouve 24% d'accroissement des risques d'avoir un trouble physique, et 33% chez ceux qui dépassent les 4h par jour.

L'autre conséquence est plus subtile. Ce flot d'images façonne notre perception sans la distance critique du raisonnement. Et s'il est vrai que nos attentes sont toujours plutôt négatives – il a été démontré que dans le domaine de l'anticipation, le pessimisme était de règle – les images des catastrophes qui se succèdent ne peuvent qu'aggraver ce biais ordinaire du jugement. La dramatisation de l'actualité à travers des images-chocs influence la perception des risques et a des incidences prouvées sur les comportements économiques ainsi que sur le développement d'attitudes inconscientes envers des pays étrangers.

En fait, aujourd'hui sur nos écrans, l'émotionnel se substitue insidieusement au rationnel. Ce n'est ni pour notre santé, ni pour notre état d'esprit. Ce dernier en souffre d'ailleurs peut-être davantage. Qui sait ce n'est pas en bonne partie au règne de l'image que l'on doit cette radicalisation galopante des esprits, où la méfiance se conjugue aux avis tranchés et au refus du débat ?

Les jeunes sont-ils particulièrement plus sensibles à cela ? Peut-il y avoir un effet générationnel ? Par exemple, les enfants américains qui avaient entre 5 et 20 ans en 2001 peuvent-ils être marqués toute leur vie par les attentats ?

Difficile de répondre à cette question. Il n'y a pas eu à ma connaissance d'enquête abordant spécifiquement le sujet. Je ferai donc appel à mon bon sens et mon expérience.

On peut imaginer que les images fortes ont plus d'impact sur les jeunes esprits que sur les vieux crocodiles qui ont déjà construit une représentation du monde assurée, dans laquelle la violence émotionnelle peut trouver sa place sans bouleverser l'édifice.

Mais il faut savoir qu'il existe chez l'enfant un mécanisme de protection face aux émotions fortes. En cas de deuil, par exemple, l'enfant paraît souvent ne pas être affecté. En fait, il parvient à se protéger par un mécanisme de cloisonnement : le souvenir traumatique est en quelque sorte exclu de la conscience, isolé dans une sorte de poche mentale à laquelle elle n'a pas accès. Mais des dégâts collatéraux indiquent qu'il conserve son activité, et peut être plus fortement encore parce qu'il n'a pas eu l'occasion d'être « digéré » par la conscience.

Pour revenir à votre question, il se peut donc que, oui, les enfants jeunes gardent toute leur vie une trace de ces attentats. Je pense néanmoins que les parents ont une influence déterminante. Chez des adultes nés avant guerre, ayant subi le traumatisme des bombardements, j'ai pu constater des réactions variées. Certains gardent l'effroi des sirènes d'alerte, de la course vers le refuge, etc. D'autres en conservent un souvenir plutôt heureux : c'était bon, disent-ils, de se retrouver ensemble dans l'abri...

Nous n'avons parlé que des jeunes enfants. Qu'en sera-t-il pour les adolescents ? Il est encore trop tôt pour se prononcer. Mais il y a fort à parier que leur perception du risque vital qui pèse sur toute existence ne sera pas comparable à celle des générations précédentes.

On part souvent du principe que plus nous sommes loin de la catastrophe, moins elle nous touche. Est-

ce aussi vrai lorsque nous sommes confrontés à des images choquantes?

Non, les images choquantes heurtent notre sensibilité quelle qu'en soit la distance. C'est bien sur cet effet émotionnel garanti que s'appuient les diffusions vidéo des terroristes. Voir les débris humains d'un accident d'avion ou assister au sauvetage de celui qui est bloqué dans les ruines d'un tremblement de terre produit un effet comparable quelque soit la distance. Bien sûr, si l'on peut se projeter personnellement dans l'évènement, dans cet avion que l'on avait l'habitude de prendre ou dans cette ville que l'on connaissait bien, l'effet est plus profond. Mais ces images douloureuses sont toujours une épreuve. Répétons-le : l'image établit des connexions directes avec notre monde émotionnel ; c'est le raisonnement qui, après coup peut nous protéger de ses effets grâce à des formules rassurants telles que : « c'est loin, ça ne nous arrivera pas ».

Ainsi, les images de catastrophes, d'où qu'elles parviennent, nous touchent profondément. Subissant en permanence la pression de ces actualités où le frisson le dispute à l'information, finirons-nous par nous y habituer ? Ou bien verserons-nous dans une vision catastrophiste du monde ? A moins que – qui sait ? - saturés d'images, nous ne décidions d'éteindre les écrans...