

philosophie magazine



POURQUOI ON S'ÉNERVE ?

Mensuel / France : 6,50 € Bel/Lux. : 7,10 € Suisse : 11,50 CHF Allemagne : 7,50 € Canada : 12,50 \$CA DOM : 8,50 € COM : 10,70 XPF Maroc : 76 DH Tunisie 13,20 TND Espagne/Italie/Portugal cont. : 7,10 €



**DIALOGUE
AGNÈS JAQUI
ET RAPHAËL
ENTHOVEN**

**UN STOÏCIEN
DANS L'ENFER DE LA
GUERRE DU VIETNAM
JAMES BOND STOCKDALE**

**ENQUÊTE
SUR LA VIE
EXTRA-
TERRESTRE**

**« ALBERT CAMUS
M'A SAUVÉ
LA VIE »
PAR MARYLIN MAESO**

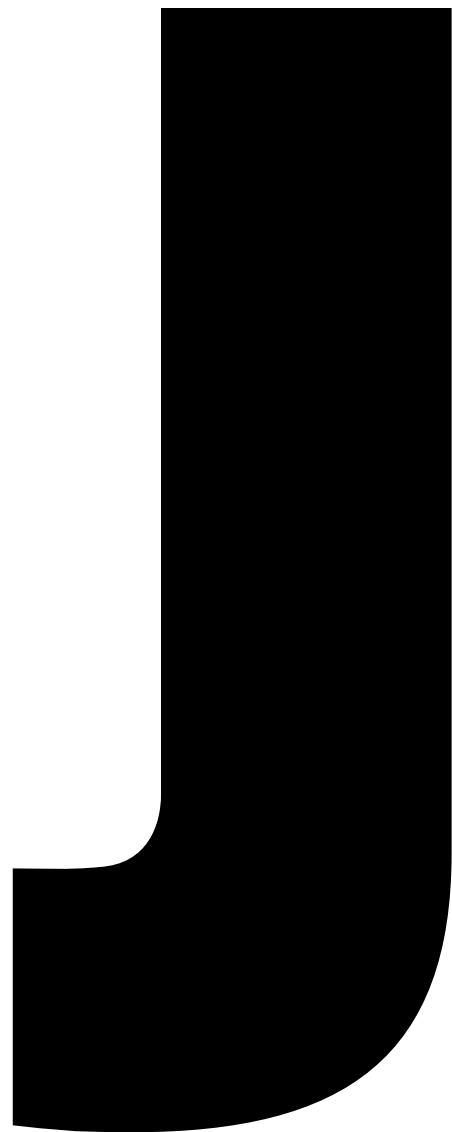


CE QUI NOUS TAPE SUR LE SYSTÈME

Comment faire la radiographie de l'énervement? Pour le savoir, nous avons interrogé des spécialistes des neurosciences et de la psychologie, et cette émotion apparaît moins mécanique qu'on pourrait le penser.

Par Catherine Portevin





'ai pété les plombs, tu as fait un court-circuit, il a disjoncté, il y a de l'électricité dans l'air... On a beau chercher, on ne trouve pas de métaphore plus appropriée pour décrire l'énerverment que celle du courant électrique. Mais si le vrai colérique explose telle une bombe ou implose comme un vieux téléviseur, l'énervé serait plutôt monté sur courant continu, infatigable comme le lapin d'une célèbre marque de piles tapant sur son tambour. On l'allume, il réagit au quart de tour tel un moteur à réaction; l'irritable se voit en grenouille agitant la patte si on lui excite le nerf sur la table de dissection. Pile, lapin, moteur, grenouille: nous voilà réellement animal-machine. Envisagé ainsi, l'énerverment semble la plus primaire des émotions, tout entière activée par des réseaux neuronaux.

CECI N'EST PAS UNE ÉMOTION

Première surprise: les spécialistes du « *cerveau émotionnel* » ont autant de mal que les philosophes à définir le phénomène de

l'énerverment. Comme tout un chacun, ils l'associent à la colère, ils étudient les conditions de l'agressivité, les effets du stress, les tempéraments irritables, l'hyperactivité... « *Certes, il existe des expériences de stimulation de certaines aires du cerveau, responsables de nos comportements*, explique la neurobiologiste Catherine Belzung, chercheuse à l'Inserm (université de Tours) et spécialiste de la biologie des émotions. *L'expérimentateur va stimuler en laboratoire l'hypothalamus d'une souris, et celle-ci devient furieuse, déchire tout ce qu'elle voit et s'agite en tous sens; on pourrait dire qu'elle s'énerve. Dès que l'on cesse la stimulation de cette région cérébrale, la souris redevient calme et placide. Cela donne l'impression qu'il y aurait dans le cerveau un bouton on/off responsable de l'agressivité, mais cela ne nous avance pas beaucoup! Vouloir identifier des aires ou des réseaux cérébraux comme causalement impliqués dans l'énerverment me semble inadéquat. On peut certes stimuler électriquement ma main pour qu'elle bouge mais pas pour qu'elle donne une gifle! Il faut être très vigilant lorsqu'il s'agit d'interpréter les données du cerveau énervé!* » On a en effet vite fait de prendre les conséquences pour les causes et de confondre les causes et les raisons.

Ces précautions posées, comment cependant les neurosciences éclairent-elles la compréhension de nos émotions et comment situer l'énerverment parmi elles? « *L'énerverment n'est pas une émotion en soi* », nous détrompe Catherine Belzung. Elle distingue classiquement les émotions « *primaires* » et « *secondaires* ». La joie, la tristesse, la colère, la peur (auxquelles on ajoute souvent la surprise et le dégoût) sont primaires, parce qu'elles ont une base biologique par leur fonction adaptative: elles nous permettent d'évoluer et de survivre dans notre environnement (par exemple, la peur nous alerte et nous protège d'un danger) et sont présentes chez tous les humains (et sans doute d'autres vivants). En revanche, les émotions secondaires peuvent être spécifiques à certaines cultures: par exemple, la culpabilité, que l'on peut penser façonnée par une culture judéo-chrétienne. Néanmoins, cette partition est remise en cause: des travaux récents, croisés avec ceux de l'anthropologie, montrent que même les émotions primaires sont en partie socialement construites: la fonction et les valeurs attachées à la joie, la peur, la colère, la tristesse ne sont pas les mêmes dans toutes les cultures et influent sur leur expression ou leur inhibition, y compris cérébrale. Quoi qu'il en soit, nulle place particulière là-dedans pour l'énerverment. Selon Catherine Belzung, il n'est ni défini culturellement ni non plus adaptatif, car « *il n'améliore pas notre manière de faire face à l'environnement* ». ●●●

••• Autrement dit: l'énervernement ne sert à rien! Énoncé plus scientifiquement: il est « non spécifique ». Car, comme le stress dont on pourrait le rapprocher, il est une réaction similaire de l'organisme à des situations qui n'ont rien à voir les unes avec les autres: je peux être stressée parce qu'il fait chaud, parce que je suis en retard, parce que j'ai trop de travail, parce que j'anticipe un examen ou parce que j'ai vécu un événement traumatique. « Dans l'espèce humaine, nous sommes souvent stressés en absence, c'est-à-dire par des choses que l'on ne perçoit pas, par des représentations mentales et des voyages virtuels dans le passé ou dans le futur », explique Catherine Belzung. S'il fallait tout de même classer l'énervernement dans le champ des émotions, il pourrait être comme un « arrière-plan », un état qui favorise le déclenchement et l'expression des autres émotions. Mais, souligne Catherine Belzung, uniquement les émotions de « polarité négative » (la colère et le dégoût, et non la joie).

TOUT EST AFFAIRE DE SITUATION

Entrons plus avant dans le fonctionnement du cerveau émotionnel avec Olivier Koenig, professeur de neurosciences cognitives au Laboratoire d'étude des mécanismes cognitifs qu'il a fondé (EMC, université Lumière-Lyon-2). Il défend la théorie, débattue mais assez partagée, selon laquelle « l'émotion fait partie de la cognition ». Autrement dit, il n'y a pas, d'un côté, la rationalité et la conscience, et, de l'autre, la sensibilité et l'instinct, ou bien, d'un côté, le cerveau-esprit et, de l'autre, le corps-machine, l'un dominant l'autre. Tout est affaire de situation et d'évaluation de la situation (en anglais, *appraisal*). « Votre cerveau va traiter la "pertinence" (relevance) de la situation par rapport à vos buts et besoins, résume Olivier Koenig. Soit la situation est facilitatrice, et vous allez avoir tendance à agir en "approche"; soit elle est obstructrice, et vous allez agir par évitement. Mais je précise que ces pertinences sont valables à un moment donné, elles ne dépendent ni de l'objet lui-même ni même de l'individu en soi, mais de la correspondance entre un objet et un état du système, lequel peut être renseigné par le corps: un même gâteau au chocolat va vous attirer si vous avez faim et vous dégoûter en fin de banquet! »

Tout l'enjeu se trouve donc dans ce traitement de la pertinence pour adapter la réponse émotionnelle. Et là se déclenche une véritable chaîne à partir de régions cérébrales qui gèrent les réactions préconscientes jusqu'au cortex préfrontal, centre de contrôle de la réponse émotionnelle – l'hémisphère gauche étant plus spécialisé dans les comportements d'approche, le droit dans ceux d'évitement. Mais, insiste le neuropsychologue, « il

« On ne perçoit plus les raisons légitimes de s'énerver, on valorise l'hyperadaptation, la résilience. Or être résilient sur une situation pourrie mène surtout à l'impuissance »

ALBERT MOUKHEIBER,
NEUROSCIENTIFIQUE ET PSYCHOLOGUE



n'y a pas de centre cérébral de la colère ». Si l'on peut remarquer chez les sujets prédisposés à la colère une préactivation de l'hémisphère gauche, même au repos, l'information importante est que les régions impliquées dans les émotions sont largement partagées d'une émotion à l'autre. En revanche, les « patrons d'activité cérébrale » – les modèles de réseaux – différent, et ce sont eux qui permettent de parvenir à la reconnaissance subjective de mon émotion: de savoir que je suis joyeuse ou en colère, avant même de savoir pourquoi. Encore que, ajoute Koenig, « ils peuvent se combiner et se ressembler: par exemple, le “patron d'activité cérébrale” de la colère est assez proche de celui de la peur, entraînant dans le premier cas un comportement d'approche et dans l'autre d'évitement. Un chat face à un chien, soit il se bat, soit il fuit, et il peut aussi passer d'un comportement à l'autre ou bien rester bloqué entre les deux dans une impossibilité de réagir ».

Alors, comment caractériser l'énervement? « Comme une colère à bas bruit, répond le neuropsychologue. Je vois entre colère et énervement une différence d'intensité qui est réglée par ma capacité de contrôle, selon que l'agression perçue est grave ou non selon mes buts et besoins. Une panne d'ordinateur, cela peut être à peine contrariant si j'ai tout sauvegardé; énervant, si j'ai l'impression d'être impuissant face à une machine; mais si la panne survient à un moment de tension et me cause des pertes irrémédiables, alors je serai en colère! Le cerveau analyse toutes ces situations. Et il arrive que notre système de contrôle dysfonctionne, qu'il soit perturbé par une autre émotion qui teinte toute la réalité – par exemple, si l'on est sous le coup d'un deuil. Alors, même si l'ordinateur se rallume, on peut péter les plombs! » S'énervement n'est donc pas en soi « positif » ou « négatif », mais, modère Koenig, « une colère incontrôlable et présente en arrière-fond tout le temps signifie que l'individu est en perpétuelle alerte pour interpréter le réel (en situation d'appraisal), ce qui requiert de l'adrénaline, sollicite le cœur et le système circulatoire et finalement, provoque des états de fatigue extrême ». Les éternés pathologiques seraient donc des fatigués, et les fatigués plus facilement éternés: intéressant...

RÉDUIRE L'AMBIGUÏTÉ DU MONDE

Pour sa part, le neuroscientifique Albert Moukheiber, auteur de *Votre cerveau vous joue des tours* (Allary Éditions, 2019), insiste sur le contexte de la situation. Dans sa clinique de la psychologie, il s'intéresse particulièrement au traitement du stress et intervient sur des terrains divers pour décrypter de façon pratique les biais cognitifs ou

les sortes de pensées automatiques qui induisent des interprétations différentes de la même réalité. Dès lors, être colérique est l'un des modes par lesquels on essaie de « réduire l'ambiguïté du monde »: c'est « une grille d'analyse de la réalité parmi d'autres et pas cérébralement différente des autres », explique Albert Moukheiber.

Pourquoi on s'énervement? Il identifie deux leviers qui jouent dans l'évaluation du contexte. Le premier est externe: ce sont les facteurs conjoncturels qui vont à ce moment-là me rendre irritable, voire justifier ma colère – la perception d'une injustice, qui me touche ou touche autrui (lire ou entendre des propos racistes, méprisants, discriminants), un état physique (j'ai mal dormi, la fatigue me rend plus fragile, plus sensible aux micro-agressions) ou un stress intense. « Le stress est un modulateur de la colère, analyse la psychologue, parce qu'il fonctionne comme un signal d'urgence. Si je sais qu'il y a le feu dans l'immeuble et vous dis d'en sortir très vite, je vais m'énervement si vous me répondez: “Attends, je finis mon café.” Mais quand je suis stressé, le feu est juste dans ma tête, pas dans celle des autres. » C'est pourquoi l'on peut agir sur cet état d'irritabilité que provoquent des facteurs externes. C'est ce qu'on appelle « le contrôle métacognitif », précise Moukheiber. Celui-ci « corrige les pensées automatiques, les biais qu'induit mon état. La métacognition est la pensée que j'ai sur mes pensées, c'est la petite voix qui me dit: “Albert, tu sais que tu as mal dormi, ne t'énervement pas contre le type qui te bouscule dans le métro ou contre ton enfant qui ne veut pas faire la sieste.” »

En revanche, le second levier est interne, permanent, et sans doute moins facile à contrôler: il est ce qu'il faut bien appeler le « tempérament », « les traits stables de la personnalité » et qui ne s'expliquent pas davantage par des aires cérébrales. « Il n'y a rien de spécifique au fait de s'énervement vite par rapport à pleurer d'un coup. Nous connaissons tous des gens plus ou moins impulsifs, qui vont avoir la colère facile, ou le rire facile, ou la larme facile. Ce sont des sortes de filtres quasi permanents de la réalité. Certains, face à l'adversité, vont penser automatiquement qu'il vaut mieux s'écraser, que c'est de leur faute, qu'ils ne sont pas assez bons. D'autres vont penser: on me cherche, on me teste, on joue avec mes limites, on va me trouver, et ils s'expriment spontanément par la colère. »

Comment jouent alors, dans le contrôle que nous essayons d'avoir sur nos pensées automatiques, les jugements sociaux, positifs ou négatifs, sur les émotions? Moukheiber remarque justement des « changements de valence », parfois contradictoires, sur la colère et l'énervement. Nous sommes, critique-t-il, dans des sociétés de plus en plus « épurées » de tous les excès, de toutes les émotions négatives:

« Dans un débat, par exemple, il faut être calme pour être efficace, il ne faut jamais s'énervement, sinon on va commenter le fait que je m'énervement et pas ce qui m'énervement parfois de façon légitime. Résultat: on ne perçoit plus les raisons légitimes de s'énervement, on valorise l'hyperadaptation, la résilience. Or être résilient sur une situation pourrie mène surtout à l'impuissance. Une femme battue, si elle ne se met pas en colère contre son mec, n'arrivera jamais à partir. Pour changer une situation oppressante, il faut savoir s'énervement! »

CRISE D'IDENTITÉS

Pourtant, nous vivons également une époque énervement sur le plan collectif. Si le sociologue Georg Simmel (*lire le cahier central*) remarquait au début du XX^e siècle les effets de la vie urbaine sur la nervosité ambiante, Albert Moukheiber discerne une autre caractéristique très contemporaine: la « polarisation » des opinions. « Tous les avis, opinions, options, sont devenues quasi identitaires: être contre le port du masque est vécu comme une fonction définitoire de la personne, celle-ci ne se révélant que dans l'adversité. Deux individus défendant des positions contraires ne discutent plus de deux avis, ce sont deux identités qui s'affrontent. Or, quand on se sent attaqué ou contredit sur qui l'on est, la colère est plus immédiate. Nous sommes tous, à propos de n'importe quoi, comme les plus “ultra” des supporters de foot capables d'aller saccager la ville de Manchester un jour de match contre le PSG. L'énervement devient une expression identitaire, de même que le dédain, le mépris, la disqualification systématique de l'adversaire (“pauvres vous”, “vous êtes manipulés, à la solde de...”, “vous faites le jeu de...”)). Un comportement qui n'est pas conforme à mes critères moraux devient une agression, mais on érige pour soi notre opinion sur tel ou tel vaccin, le confinement, les masques, en valeurs sacrées, alors que, n'étant ni médecins ni immunologistes, nous n'en savons rien. »

Est-ce cette ignorance refoulée, ou cette incertitude refusée, qui nous rendrait potentiellement fous furieux? « Il est totalement absurde de vouloir penser par soi-même sur tous les sujets! s'agace Moukheiber. Avoir une opinion sur le Covid, c'est la même chose que vouloir construire sa maison tout seul, alors que l'on n'est ni maçon ni architecte. Le raisonnement critique ne consiste pas, quoi qu'on en dise, à “penser par soi-même” mais à déléguer: à savoir à qui faire confiance pour penser juste. La question n'est pas moins vaste mais plus réelle: comment choisir qui est fiable sur tel ou tel sujet pour que je puisse lui déléguer mes opinions? Et que suis-je capable de penser seul? »

C'est ainsi qu'en enquêtant sur nos cerveaux échauffés et nos sociétés éternées, nous en arrivons à un autre problème: celui de la confiance. **D**

SCHOPENHAUER, PHILOSOPHE DE (SALE) CARACTÈRE



Pour le penseur allemand, l'irritation permet à la volonté de décharger toutes les formes de frustration. Et il sait de quoi il parle, lui qui a passé sa vie à se mettre à dos la terre entière.

Par **Octave Larmagnac-Matheron**

« **L'***homme idéalement bon n'est pas capable de s'irriter* »: si l'on doit en croire ses propres mots, Arthur Schopenhauer n'avait absolument rien d'un saint. En 1820, le philosophe s'installe à Berlin dans un appartement loué à une certaine Madame Becker. Le vestibule est partagé avec son voisin: « *Ladite entrée sert exclusivement à [un] monsieur et à moi, et à part nous deux et ceux qui nous rendent visite, personne ne doit y mettre son nez.* » Et le philosophe, volontiers misanthrope, entend

bien faire respecter cette règle. C'est sans compter sur une voisine, Caroline-Louise Marquet, couturière de son état, qui prend l'habitude de traîner dans le couloir. La situation s'envenime rapidement. « *Je ne suis pas obligé d'avoir à supporter que des inconnus, qui n'ont rien à y faire, occupent mon entrée et assiègent ma porte* », écrit dans une lettre Schopenhauer. Jusqu'au jour où, à bout de nerfs, il s'emporte et pousse l'importune dans les escaliers. « *Je ne l'ai pas traitée de*

“garce” et de “vieille créature” mais une seule fois, comme sujet et prédicat, de “vieille garce” », précise-t-il en bon cynique. Le procès durera cinq ans, et le penseur sera condamné à payer à la plaignante une rente de 60 thalers par an (un peu moins de la moitié du revenu moyen d’un Allemand). L’anecdote contribuera à forger l’image d’un homme acariâtre, prompt à l’accès soudain de colère. Sale caractère qui n’a, pourtant, pas grand-chose à voir avec une philosophie qui tient plus du détachement d’un Bouddha que de l’exaspération accessible au premier *quidam* venu.

FAUTE D’AMOUR

S’il l’exprime rarement avec les mains, Schopenhauer n’a à vrai dire jamais caché son mépris des femmes, objet récurrent de ses accès de haine: « *Les femmes sont le sexe sequior, le sexe second à tous égards, fait pour se tenir à l’écart et au second plan* »; elles sont « *puériles, futiles et à courte vue – en un mot, elles demeurent toute leur vie de grands enfants* »; elles « *sont comme des miroirs, elles réfléchissent mais ne pensent pas* ». Des « *animaux à cheveux longs et à idées courtes* », « *uniquement créées pour la propagation de l’espèce* ». Les commentaires misogynes sont légion. « *Il a fallu que l’intelligence de l’homme fût obscurcie par l’amour pour qu’il ait appelé beau ce sexe de petite taille, aux épaules étroites, aux larges hanches et aux jambes courtes* », ajoute encore le philosophe. Une remarque, pourtant, permet de comprendre les énervements schopenhaueriens: « *Quant aux femmes, je leur étais très favorable – si seulement elles avaient voulu de moi.* »

Schopenhauer est un homme frustré! Son désir est sans arrêt brimé. Moquez-vous tant que vous voulez, vous n’êtes pas mieux loti réplique-t-il. À ses yeux, le principe fondamental de toute vie, c’est la volonté, qu’elle s’exprime dans le désir sexuel ou sous une autre forme. Nous ne cessons jamais de vouloir. Problème: « *Pour un désir qui est satisfait, dix au moins sont contrariés. [...] la Volonté sera donc bien plus souvent contrariée que contentée. [...] La Volonté, dans cet état d’exaspération, est nécessairement et par nature une source intarissable de souffrances* », car « *tout ce qui obstrue, traverse ou contrarie notre volonté* » est « *déplaisant et douloureux* ». L’homme est volonté, mais plus encore, il est une volonté constamment empêchée, freinée, frustrée.

L’énervement est pour la volonté une manière de décharger cette frustration intime. « *Il y a dans le cœur de chacun de nous une bête sauvage qui n’attend que l’occasion de se déchaîner, désireuse qu’elle est de faire du mal aux autres et de les anéantir si ceux-ci lui barrent la route* », assène le philosophe. « *C’est le vouloir-vivre qui, de plus en plus aigri par les douleurs*

« Il y a dans le cœur de chacun de nous une bête sauvage qui n’attend que l’occasion de se déchaîner, désireuse qu’elle est de faire du mal aux autres et de les anéantir si ceux-ci lui barrent la route »

ARTHUR SCHOPENHAUER

perpétuelles de l’existence, cherche à alléger sa propre peine en l’infligeant aux autres. [...] Notre nature malveillante ferait peut-être un jour un meurtrier de chacun de nous s’il ne s’y mêlait une forte dose de crainte qui la maintient dans les bornes. » Les lois, les règles sociales, les productions de l’intellect permettent de réfréner cet instinct de destruction, mais il s’agit toujours d’un compromis de la volonté avec elle-même qui, pour assurer sa propre survie, consent à se restreindre. Par conséquent, l’exaspération menace toujours de resurgir avec d’autant plus de brutalité qu’elle s’est, un temps, contenue. « *Dans la colère extrême, dans l’ivresse, dans le désespoir, la volonté a pris le mors aux dents et s’est emportée pour suivre sa nature primitive. [...] La colère extrême n’est qu’une volonté extrêmement décidée et acharnée à détruire son objet.* »

L’HOMME DU RESENTIMENT

Si la contrainte n’est pas une solution, la seule issue de ce cercle vicieux, c’est alors l’« *anéantissement de la volonté* » elle-même – le programme qui est précisément

celui du bouddhisme exalté par le philosophe. Mais, en chemin, la volonté toujours plus empêchée s’agace de plus en plus: « *Accumulée comme le poison dans la glande de la dent du serpent, [la volonté insouviée] n’attend que l’occasion de se libérer pour tempêter et faire rage comme un démon déchaîné. Si aucune opportunité notable [ne] se présente, elle finit par mettre à profit l’occasion la plus mince, en la grossissant par l’imagination. La moindre contrariété, [...] si nous nous occupons constamment à la ruminer peut grandir jusqu’à devenir un monstre qui nous met hors de nous.* » Tel est le cas d’une insignifiante querelle de voisinage, par exemple. L’énervement montre qu’il reste du travail, mais c’est un passage inévitable. Le caractère sporadique et excessif de la rage est au fond, pour Schopenhauer, un bon signe. Étrange logique que Friedrich Nietzsche, en disciple dissident, s’efforcera de déconstruire de fond en comble.

Pour Nietzsche, le raisonnement est vicié dès le départ: si l’agresseur de la courtière présuppose que la volonté est nécessairement contrariée, c’est seulement parce que sa propre volonté n’est pas assez forte. Selon lui, Schopenhauer est un homme frustré, vaincu par la vie, qui a élevé sa défaite au rang de principe universel. Comment aurait-il pu continuer à assumer son existence sans donner une valeur à sa faiblesse, sans convertir en idéal la triste réalité d’une volonté recroquevillée sur elle-même, réduite à sa propre conservation, incapable de surmonter les obstacles? Schopenhauer est par excellence l’homme du ressentiment, frappé d’une « *irritabilité* » malade – ce « *déséquilibre foncier de la sensibilité au plaisir et à la douleur qui affecte les procédures d’évaluation des forces* » et conduit l’homme à s’exaspérer de la moindre entrave.

Cependant, l’homme du ressentiment continue de vouloir mais d’une manière détournée, la seule qui lui reste accessible: en retournant la volonté contre elle-même. Les énervements invraisemblables de Schopenhauer ne sont pas le symptôme d’un renoncement progressif mais, au contraire, d’une insistance, difforme, de la volonté de puissance, qui ne peut s’exprimer autrement qu’en s’énervant contre tout ce qui l’empêche de s’épanouir, en détruisant plutôt qu’en affirmant: Schopenhauer « *avait besoin d’ennemis pour garder sa bonne humeur; il aimait les paroles de fureur, de hargne et de fiel; il se mettait en colère pour se mettre en colère, par passion; il serait tombé malade, devenu pessimiste (car si fort qu’il désirât l’être, il ne l’était pas) sans ses ennemis, sans Hegel, sans la femme, sans la sensualité, sans la volonté d’exister, de rester en ce monde* ». ▀