



Les réponses de la psychologie scientifique aux questions que tout le monde se pose

**La question que tout le monde se pose un jour ou l'autre :
Pourquoi pense-t-on que l'on court moins de risques que les autres ?**

**Les spécialistes qui y répondent sur la base de la psychologie scientifique :
Isabelle Milhabet, Daniel Priolo & Emmanuelle LeBarbenchon**

Une courte biographie des auteurs :

Isabelle Milhabet est Maître de Conférences en Psychologie Sociale à l'Université de Nice-Sophia-Antipolis. Daniel Priolo est docteur en Psychologie Sociale. Emmanuelle LeBarbenchon est Maître de Conférences en Psychologie Sociale à l'Université de Chambéry. Ils sont membres du Laboratoire de Psychologie Expérimentale et Quantitative de Nice-Sophia Antipolis. Leur travail de recherche porte, en particulier, sur l'optimisme comparatif.

La réponse fournie par les auteurs :

De quoi mon avenir sera-t-il fait ? Comment se présente-t-il comparativement à celui de mon voisin ?

Nul besoin d'une boule de cristal pour répondre à cette question. Chacun de nous, sans détenir la vérité, formule au quotidien des réponses toutes faites à cette interrogation quelquefois inquiétante. Les dangers sont nombreux, l'accident de voiture, le Sida, le chômage, le divorce, etc. Cette multitude de risques est généralement déniée, ou pour le moins minimisée, et s'exprime par un optimisme dit comparatif. Concrètement, penser à son avenir se fait souvent dans la comparaison à celui que l'on prête aux autres. Nous tendons à penser que les événements positifs (par exemple, obtenir une promotion) sont plus probables pour nous que pour les autres. Inversement, nous tendons à penser que les événements négatifs (par exemple, rater une promotion professionnelle) sont plus probables pour les autres que pour nous.

Cet effet, initialement nommé optimisme irréaliste (Weinstein, 1980), a été par la suite qualifié d'optimisme comparatif (Harris et Middleton, 1994). Ainsi renommé, nous comprenons que, certes, il est irréaliste de penser que l'avenir des autres est plus risqué que le nôtre. En revanche, il n'est pas aberrant de penser que tel ou tel événement soit moins susceptible de nous arriver que d'arriver aux autres. Plusieurs raisons peuvent conduire à cette vision de notre futur. Pour mieux les comprendre, les chercheurs se sont appliqués à répondre aux questions suivantes : pourquoi percevons-nous notre avenir comme étant plus favorable que celui d'autrui ? Quelles sont les informations que je possède à propos de l'autre ? Est-ce une façon de se protéger contre de sombres pensées ? Qui est l'autre ? Quelles sont ses capacités ? Qui exprime une perception auto-favorable de son avenir ?

Pourquoi percevons-nous notre avenir comme étant plus favorable que celui d'autrui ?

Quelles sont les informations que je possède à propos de l'autre ?

Le jugement comparatif dépend notamment de l'information que nous possédons ou retenons à propos des uns et des autres. Le recueil de l'information, la disponibilité et l'accessibilité de celle-ci, les ajustements, les erreurs de traitement de l'information, les éclairages différents sur les comportements, capacités, antécédents ou événements passés participent à la construction de l'image que nous avons de l'avenir. Prenons l'exemple de Nicolas, un conducteur

qui ne respecte pas les limitations de vitesse et qui sait que certains conducteurs les respectent. Nicolas peut détourner, minimiser ou tourner à son avantage ces informations. Il pourrait, par exemple, penser que les limitations de vitesse ont un but économique et non un but de prévention des accidents. La littérature scientifique a abondamment mis en évidence les processus de sous-estimation des perspectives et points de vue des autres et de surestimation des informations précises et positives relatives à soi (voir les notions d'égoïsme et de focalisation).

Est-ce une façon de se protéger contre de sombres pensées ?

Penser à son avenir, c'est également penser à ce qui pourrait arriver (de tragique) ou qui pourrait ne pas arriver (de réjouissant). En soi, penser à son avenir peut être source d'anxiété. L'incertitude est grande et le risque possible. Ainsi, estimer que le risque est plus grand pour les autres que pour soi serait une façon, si ce n'est de le dénier (car nous savons qu'il existe), tout au moins de le minimiser. Cette vision auto-avantageuse permettrait de rétablir du bien-être psychologique face aux doutes et aux dangers potentiels. « Le risque existe, aïe ! Mais il est plus probable pour les autres que pour moi, ouf ! ». Dans ce cas, l'optimisme comparatif présente l'intérêt - à l'évidence - du rétablissement du confort psychologique. Si cette tendance est avérée dans bien des cas, il demeure que certaines études montrent que l'anxiété génère plutôt du pessimisme que de l'optimisme.

Cette démarche défensive et adaptative, pour certains auteurs, n'est pas sans lien avec la préservation d'une bonne image de soi. Prétendre à un avenir plus réjouissant que celui des autres représente également une sorte de mise en avant de soi sous un jour favorable. Nous tendons à penser que nous sommes plus capables que les autres à engager les comportements sécuritaires. Par ailleurs, l'optimisme comparatif diminue jusqu'à disparaître lorsque les événements concernés sont dits non contrôlables (le genre humain n'est pas en mesure d'adopter des comportements permettant d'éviter cet événement ; par exemple, un tremblement de terre). En effet, ces événements ne faisant pas appel à nos capacités, ils ne représentent pas une menace pour notre identité. Et nous pouvons concéder que le risque est aussi grand pour nous que pour les autres.

Qui est l'autre et quelles sont ses capacités ?

La crainte de vivre des événements négatifs est à l'évidence plus grande pour l'autre que pour soi lorsqu'il y a asymétrie de capacités à agir. *Le risque d'accident domestique est plus grand pour ma nièce de 5 ans que pour moi adulte.* Nous tendons classiquement à penser que les autres se comportent de façon plus dangereuse (*ils ont, par exemple, une mauvaise hygiène de vie*) et contrôlent moins les comportements critiques (*les autres sont les chauffards*). En cela, ils sont plus en danger. Toutefois, à capacités équivalentes (*toute personne de mon âge est également capable que moi de mettre un préservatif dans une relation sexuelle à risque*), nous nous attribuons davantage la mise en œuvre de ces comportements (*les autres ne le font pas ; moi, je le fais*).

Qui exprime une perception auto-favorable de son avenir ?

Cette tendance est largement partagée : enfants, adultes, hommes, femmes, ouvriers, cadres, américains, marocains, etc. ont cette propension. Cependant, certaines caractéristiques sont davantage associées à une perception auto-avantageuse. L'humeur positive est propice à l'expression optimiste de l'avenir alors que l'état dépressif est couplé à l'expression de pessimisme. Quelques rares études interculturelles laissent à penser que les cultures occidentales, individualistes, sont plus favorables à une telle mise en avant de soi au détriment d'autrui.

Pour conclure.

La perception d'un meilleur avenir pour soi que pour autrui serait le résultat de la combinaison de facteurs cognitifs (relatifs à l'information) et motivationnels (réduction de l'anxiété et préservation de soi). Toutefois, les contextes sociaux ont été peu examinés et laissent

une brèche importante dans l'examen de cette question. Enfin, doit-on admettre que l'optimisme comparatif est une réponse bénéfique ? Beaucoup d'éléments précédemment exposés devraient permettre de conclure positivement en termes de confort psychologique et de bonne image de soi. Pourtant, conçue comme une politique de l'autruche, l'optimisme comparatif est également perçu comme délétère pour la prévention. *Si l'autre est plus sujet au risque que moi, pourquoi changerais-je de comportement ?* Cette restriction doit permettre d'interroger les programmes de communication préventive anxiogène poussant à se défendre par des stratégies illusoire. Chercher délibérément à effrayer les gens, à travers certaines campagnes de prévention, pourrait pousser les cibles de ces campagnes à éviter la peur plutôt qu'à éviter le danger. En d'autres termes, les campagnes de prévention qui font appel à la peur pourraient amener les gens à se convaincre que le message ne leur est pas destiné (il est probablement destiné à d'autres qui courent plus de risque que moi) pour fuir les dangers exposés.

Quelques références bibliographiques incontournables pour les spécialistes :

- Helweg-Larsen, M., & Shepperd, J.A. (2001). Do moderators of the optimistic bias affect personal or target risk estimates? A review of the literature. *Personality and Social Psychology Review* **51**: 74–95.
- Milhabet, I., Desrichard, O., & Verhac, J.-F. (2002). Comparaison sociale et perception des risques : l'optimisme comparatif. In J.-L. Beauvois, R.-V. Joule & J.-M. Monteil (eds.). *Perspectives cognitives et conduites sociales*. 8. Rennes : Presses Universitaires de Rennes ; 215-245.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology* **39** : 806-820.

Références pour que le public puisse en savoir plus :

- Milhabet, I. (2004). Voir la vie en rose, *Pour la science*, juillet 2004, 84-88

Date de livraison de l'article : 30 juillet 2007

Autre article de la rubrique en rapport avec celui-ci : L'appel à la peur dans les propagandes gouvernementales destinées à modifier les habitudes des gens