

LES ANGOISSÉS SONT DES SORTES D'ALLERGIQUES À L'INCERTITUDE

Repéré par Myriam Lebret

Science & santé - 20.03.2015

Qui ne s'est jamais demandé, la boule au ventre, ce qu'il devait faire?

L'incertitude alimente l'anxiété, c'est ce qu'explique Dan Grupe, un chercheur au Center for Investigating Healthy Minds de l'université Wisconsin-Madison (Etats-Unis), à The Atlantic. Pour lui, l'incertitude peut mener chez l'homme à «une forte détresse».

Michel Dugas, un professeur de psychologie de l'université de Québec en Outaouais, travaille sur l'anxiété généralisée avec son équipe et a relié l'intolérance élevée à l'incertitude (mesurée par une échelle spécifique) avec les troubles de l'alimentation et la dépression.

Mais pour Michel Dugas, l'incertitude alimente l'anxiété chez tout le monde:

«Les personnes qui sont atteintes par l'anxiété généralisée sont à un niveau d'inquiétude extrême, mais cette inquiétude n'est pas différente de la vôtre ou de la mienne. Il y en a simplement plus.»

Le scientifique compare cette intolérance extrême à une réaction allergique. Pour lui, «une petite dose d'une substance qui n'est pas dangereuse pour la plupart des gens provoque une réaction violente chez vous».

Dan Grupe et son collègue Jack Nitschke ont développé une théorie selon laquelle les mécanismes du cerveau pourraient avoir un rôle dans cette «allergie psychologique», publiée dans la revue Nature en 2013. Grupe pense que l'intolérance à l'incertitude est liée à des processus du cerveau comme la régulation émotionnelle, la détection des menaces et la détection des situations sûres.

L'inconnue n'est pas toujours un facteur d'anxiété, comme l'explique Michael Smithson, professeur au National University's College of Medicine, en Australie:

«Nous ne voulons pas connaître immédiatement la fin de tous les livres que nous allons lire.[...] Nous aimons aussi un certain sens de la liberté et de l'autonomie, et avoir des options.»

Ayelet Fishbask, professeur de science du comportement et de marketing à l'université de Chicago, souligne que l'incertitude peut aussi être motivante, comme lorsqu'on effectue une tâche sans connaître la taille de la récompense accordée. A condition que les enjeux soient peu importants.

Quand le suspense est trop grand, deux stratégies sont possibles: chercher à savoir au risque de devenir suspicieux, ou fuir l'inconnu. Mais Dugas et ses collègues ont développé une thérapie comportementale basée sur une troisième stratégie possible: vivre avec son anxiété.

«Le but est toujours le même, les laisser vivre l'incertitude et apprendre que "ce n'est pas drôle, mais je peux vivre avec".»