

Jean-Dominique Michel, Anthropologue, Genève

**Extension et amplification de soi:
vers une anthropologie des conduites dopantes**

Bonjour à tous,

J'aimerais commencer aussi par remercier Addiction Info Suisse pour son invitation. Je réponds en général "oui" à ce genre de sollicitation pour la bonne et simple raison que j'apprends toujours plein de choses au cours de ces journées et aujourd'hui ne fait pas exception à la règle. Et puis, en écoutant les exposés de ce matin, je pouvais observer mon cerveau faire toutes sortes de liens avec des choses que j'ai déjà rencontrées ou des questionnements qui sont ouverts.

Mon propos, cet après-midi, sera surtout de partager un certain nombre de ces rebonds et de ces réflexions avec vous. Il y a eu un peu de retard à cause du repas, et comme j'étais dans la salle à attendre, j'ai vraiment pu observer les effets des glucocorticoïdes, dont on a parlé ce matin, à l'intérieur de mon organisme. Si je mentionne cela, c'est en fait à dessein, parce que peut être que le point de départ sur lequel j'aimerais vous inviter, c'est quand même un rappel de cette très curieuse réalité que de faire une expérience dans un corps humain, et à quel point les processus à l'intérieur de ce corps humain sont, pour l'essentiel, étrangers à notre conscience ou en tout cas très largement inconscients. Et c'est vrai qu'à certains moments, nous en voyons les effets qui émergent dans des situations de stress chronique que nous avons évoquées.

J'ai le souvenir, en tout cas, d'un état de pré burn-out dans lequel je m'étais trouvé il y a quelques années quand j'étais vraiment à l'arrache sur pas mal de dossiers. Je m'étais précipité dans ma voiture de Neuchâtel à Genève pour assister, à tout prix, à une réunion en santé publique pour laquelle j'avais appelé la veille pour m'excuser de ne pas pouvoir m'y rendre étant donné mon emploi du temps. Et quand je suis arrivé à la direction générale de la santé et que j'ai compris que j'avais appelé la veille et que je n'en avais aucun souvenir, je me suis dit "ouh la la, là c'est grave, fais attention". Et du coup, je me suis octroyé deux ou trois jours de congé, automatiquement, parce que j'avais identifié dans mon système qu'il y avait un état de dangerosité, pour le dire tel qu'il convient, qui avait été atteint, et évidemment que j'avais failli à repérer avant.

J'ai en mémoire les questionnements que l'on a évoqués ce matin, entre la part de la responsabilité individuelle et de la responsabilité collective autour des facteurs de stress qui peuvent conduire à l'adoption de certaines conduites dopantes. Je crois que c'est important de garder en tête, et nous y reviendrons plus tard si vous le voulez bien, le fait que les états de danger se manifestent toujours à un état de gravité où un déni a été imposé sur des réalités de fragilisation, pour partie individuelles et pour partie structurelles.

Une autre considération, que j'ai vraiment trouvé intéressante ce matin, c'est finalement la difficulté de définir, mais c'est souvent le cas, la démarcation exacte d'à partir de quand un comportement naturel devient une conduite dopante. Peut-être une considération utile en la matière est-elle d'observer que la conduite dopante a finalement pour cible première une fonctionnalité de notre organisme. Si j'utilise un fusil pour chasser, ce n'est pas du dopage, c'est le recours à un moyen extérieur qui vient amplifier une fonctionnalité naturelle qui, en l'occurrence, est celle de lancer une pierre ou une sagaie sur un animal. Mais ce n'est pas du dopage. C'est un recours technique, c'est le recours à l'outil qui est évidemment une des grandes spécificités de notre espèce. Le dopage, lui, va avoir pour cible les fonctionnalités naturelles du corps.

Il faut rappeler à cet égard que les produits psychotropes, par exemple, ne viennent pas se loger dans le cerveau. Il n'y a pas de récepteurs à la cocaïne dans le cerveau, par contre la prise de cocaïne va avoir un impact sur un ensemble de systèmes et notamment la recapture de la sérotonine qui va, elle, générer un certain nombre d'effets.

Mais en fait, la conduite dopante, elle, impacte une fonctionnalité biologique qu'elle vient renforcer. Et là on est effectivement dans une configuration qui est, je dirais, tout à fait originale et spécifique. À ce titre, j'aimerais peut-être, c'est le propre des anthropologues, prendre à un moment beaucoup de distance et chercher à revenir sur cette réalité anthropologique qu'est l'extraordinaire appétence de notre espèce pour les produits psychotropes.

Il y a déjà des précurseurs dans le monde animal! Vous savez que certaines espèces animales, notamment les fourmis, consomment des psychotropes. Il y a eu récemment des faits divers d'éléphants qui s'étaient pris de goût pour la bière en Thaïlande et qui posaient un sacré problème de sécurité publique parce que, comme Obélix dans "Astérix chez les Bretons", ils faisaient des razzias nocturnes pour aller fracturer les tonneaux et boire de la bière. Il y a donc déjà des prémices dans le monde animal, mais en même temps, cette appétence pour les produits psychotropes est vraiment une spécificité de notre espèce. À tel point que, sur les à peu près 15'000 cultures répertoriées dans la littérature ethnographique, moins de 10 cultures ne connaissent aucune consommation de psychotropes. C'est-à-dire qu'il y a vraiment une rencontre, j'ai envie de dire, naturelle qui fait partie du programme de l'espèce, entre qui nous sommes et ces produits, ces substances susceptibles de modifier le comportement. Alors le rappeler, je crois que c'est utile. Utile aussi d'observer que dans cette appétence est concerné au premier chef l'impact biologique de ces substances dirigées sur le système nerveux.

Le système nerveux c'est tout ce qui nous permet de percevoir le monde et l'environnement, c'est tout ce qui nous permet d'agir à l'intérieur du monde et de l'environnement et à cet égard, c'est vrai, que la ligne de démarcation entre des usages archaïques, nous avons envie de dire naturels, anthropologiques, de stupéfiants et le dopage, finalement, n'est pas si clair que ça.



Dans les modes de consommation anthropologiques naturels de produits modifiant le comportement, les psychotropes, nous avons trois grandes catégories:

1. La première comprend les usages rituels dans tout ce que nous appelons l'univers de sociétés simples. La réalité matérielle n'est que le reflet d'un monde immatériel et il est possible de voyager dans cet autre monde pour aller apporter des correctifs aux phénomènes qui se déroulent dans la réalité humaine. Donc le psychotrope, en brouillant le fonctionnement du système nerveux, déconstruit la réalité dans laquelle nous sommes et nous permet d'être propulsés dans cet autre monde qui, dans ces visions-là, surdétermine les phénomènes. Mais nous ne sommes plus une culture chamanique depuis longtemps, même si nous avons encore un certain nombre de résidus ici ou là. Donc je dirais que ce mode-là nous concerne relativement peu.

Les deux autres grands modes de consommation ancestraux, universels, eux, sont beaucoup plus proches de notre sujet.

2. Le deuxième d'entre eux est un usage de convivialité. Chaque société humaine sélectionne dans son environnement, ou s'il y en a très peu utilise le seul ou les seuls qu'il y a, des produits qui ont une influence sur le système nerveux pour réaliser de manière répétée ou particulière une espèce de synchronisation du système nerveux (je ne sais pas comment le dire autrement). Et ça, c'est vrai d'un ensemble de choses que nous avons vu ce matin.

Nous pourrions dire que les débriefings alcoolisés de la police ou le joint qui tourne dans les locaux de musiciens, dans les locaux de la protection civile, qui aspirent à devenir des rocks stars, sont des moments de partage d'un psychotrope qui va avoir un certain impact et qui va polariser le système individuel de chacun dans la même direction. Nous trouvons déjà là cette caractéristique du psychotrope venant amplifier des fonctionnalités naturelles. Il vient stimuler la polarisation potentielle du système nerveux pour générer du réel collectif.

Dans ces modes d'usages conviviaux, il y a notamment toute une partie qui est réservée à ce que nous pourrions appeler des compensations ou des défoulements. Le carnaval, la fête des fous ou le 31 décembre où, à ce moment-là, il y a des formes d'abus qui sont prescrites et qui servent évidemment en partie de défouloir par rapport à la pression sociale telle qu'elle se déroule au jour le jour.

3. Le troisième mode d'usage est en lien avec la définition de soi-même. Comme la consommation de psychotropes est universelle, les groupes humains, ou certains individus, se singularisent par le fait qu'ils recourent à telle ou telle substance. Et là, évidemment, il y a tout un ensemble de nuances à apporter, entre des consommations qui sont très inclusives socialement, le verre de blanc à l'apéro en Valais, et des consommations qui sont relativement transgressives mais qui permettent du coup de s'inscrire dans une sous-



culture. Et puis des consommations qui sont très individuelles, mais qui n'en gardent pas moins cette connotation de marquage social.

Si on prend, par exemple, la consommation d'antidépresseurs, c'est en général pour ceux qui la vivent, quelque chose qu'ils affichent peu vis-à-vis de l'extérieur. Parce qu'il y a cet élément de honte ou d'embarras que nous avons évoqué ce matin. Mais en même temps, quand nous observons la manière dont certaines personnes dévoilent le fait qu'elles consomment des antidépresseurs, il y a non seulement la révélation d'une réalité intime que la personne, pour des raisons affectives, cherche à partager avec vous à ce moment-là, mais aussi l'ambition indirecte d'être reconnue dans une certaine réalité de souffrance.

La personne est embarrassée de dévoiler cette réalité, mais en même temps, il y a aussi un côté soulageant à dire: "voilà, j'ai dû prendre des antidépresseurs parce que ma réalité n'est pas facile". Du coup, ça l'inclut aussi dans une espèce de sous groupe de personnes en difficulté. Je pense, nous l'avons encore évoqué ce matin, que la pression sous laquelle nous sommes tous aujourd'hui d'être performants en permanence, crée par moments le repli sur des positions de: "non je ne suis pas toujours performant et au top et, oui il peut m'arriver d'être en difficulté" qui peut avoir aussi quelque chose de soulageant. Peut-être aussi d'ailleurs, dans la direction de la requalification d'une certaine humanité tant ces idéaux collectifs tendent à devenir déshumanisés.

Alors voilà, le dopage où commence-t-il, où s'arrête-t-il? C'est vrai, nous l'avons dit, il y a une abondance de substances ou de comportements qui sont capables d'impacter sur ces spécificités du système nerveux. La réponse, c'est probablement la ligne de démarcation pertinente, celle qui différencie le moment où le comportement n'est plus une inscription collective, ne sert plus à la fonctionnalité de la personne, mais devient une problématique en soi, conduit à un isolement.

Nous pourrions en débattre les détails, mais je crois qu'il y a une ligne de démarcation assez claire que nous pourrions appeler les dopés du quotidien et les personnes souffrant d'addiction. Les dopés du quotidien utilisent des psychotropes pour rester insérés et fonctionnels socialement et professionnellement. Pour la personne qui souffre d'addiction, à un moment donné, la réalité de sa consommation va prendre un tel poids sur sa vie, que le but poursuivi va, au contraire, dériver vers un isolement de la personne dans sa relation obsessionnelle à son produit.

Cela dit, il est intéressant d'observer qu'en Occident, et j'ai fait beaucoup de recherches socio-historiques en la matière à l'époque, si nous nous intéressons à la genèse de la toxicomanie dans sa forme moderne, début du 19^{ème} siècle, il n'y a aucun cas répertorié dans la littérature médicale. Pourtant les médecins écrivaient déjà à l'époque pour décrire ce qu'ils voyaient, c'est-à-dire la situation de personnes qui entraient dans un usage d'isolement dysfonctionnel avec un produit.

A l'époque, il y a déjà des consommations d'opium. Les préparations sont disponibles à la taverne, il n'y a pas encore de monopole de la pharmacie sur les préparations thérapeutiques. L'opium est cultivé en Occident et les seules consommations de dérivés de l'opium, décrites dans la littérature médicale, sont à des fins de fonctionnalité sociale et professionnelle. C'est pour aider les classes laborieuses à tenir le coup par rapport aux conditions de travail. Ce n'est qu'à partir de 1920-1930 qu'apparaissent les premières descriptions d'expériences psychédéliques à des fins récréatives ou de recherche de sensations, comme cela a été décrit tout à l'heure, avec des phénomènes de personnes qui s'isolent de plus en plus avec le produit au point de perdre les fonctionnalités sociales. Donc, même par rapport à ces archétypes de produits illicites pour lesquels aujourd'hui nous avons une vision collectivement construite de la toxicomanie, à l'origine le recours à ces substances était pour l'essentiel intégratif.

Je peux parler aujourd'hui à partir de trois points de vue, celui d'anthropologue de la santé où, évidemment, j'ai longtemps investigué les dynamiques de santé mentale et de santé publique. J'ai également depuis quelques années une activité de coach et de thérapeute, qui me met beaucoup en contact avec des gens en souffrance dans le milieu professionnel. C'est un des grands motifs de consultation; en tout cas chez moi, avec le couple, c'est le deuxième, et les troubles émotionnels. Cela dit, je soulignerai encore en passant qu'en général, la souffrance de ne pas parvenir à créer le couple est encore plus aiguë que le désagrément d'être en couple. Donc, la plupart des gens qui viennent me voir en lien avec le couple, c'est surtout parce qu'ils n'arrivent pas à le fonder et que ça leur pose une difficulté d'existence fondamentale. Et nous savons, au passage, que le mariage est un protecteur de la santé mentale. C'est un des facteurs de protection qui est tout à fait identifié et fiable dans les recherches épidémiologiques.

Cela dit, ce qui est intéressant, c'est de repérer qu'à l'origine de la conduite dopante ou de recherche de dopage, il y a toujours une défaillance à l'intérieur de la personne ou ce qu'elle perçoit comme étant une défaillance et qui rend le recours nécessaire à une substance extérieure. Dans ce sens, la définition de la recherche de la performance, évidemment, n'est pas erronée, elle est tout à fait respectable, mais c'est important d'identifier aussi que c'est toujours ce manque ou cette déficience perçue à l'intérieur de la personne qui va précipiter le passage à l'acte de la conduite dopante. Sinon elle dispose en elle-même, d'une capacité à accepter le réel tel qu'il est, notamment ses propres vulnérabilités, sans avoir la tentation d'un recours extérieur.

Peut-être que la seule exception à ce que je dis ici serait effectivement un milieu où tout le monde consommerait des produits dopants. On affirme notamment que c'était le cas dans le cyclisme des années 50, où à ce moment-là, le fait de ne pas se doper aurait été un handicap par rapport à la concurrence. Donc là, nous aurions été dans un autre cas de figure. La conduite dopante ou le dopage direct aurait été en fait une manière de se mettre à niveau.

Par ailleurs, dans un contexte qui n'est pas celui-là, la conduite dopante cherche toujours à amener la personne ailleurs que là où naturellement elle est capable d'aller. En d'autres termes, si je suis un athlète accompli et que je suis le 10^{ème} meilleur sprinter au monde, évidemment qu'il se joue quelque chose à l'intérieur de mon psychisme et de mon image de moi. Soit j'accepte d'être le 10^{ème} sprinter au monde, partant du principe que c'est déjà une réalisation admirable, soit il y a quelque chose en moi qui ne peut pas se satisfaire de cette définition, qui m'intime de devenir à tout prix le meilleur et qui, à ce moment-là, implique le recours à des adjuvants extérieurs qui viennent bonifier la réalité du système qui est à ma disposition.

Je crois que c'est important de le rappeler, car dans le réel de ce que j'observe, dans la réalité des situations professionnelles rencontrées par les gens et qui les mettent en souffrance, j'imagine que vous serez d'accord avec moi de penser que ce n'est pas uniquement le réel de la situation rencontrée qui est impliquée. Mais c'est précisément les fragilités ou les vulnérabilités de la personne qui font que ce qu'elle a à disposition n'est pas en mesure de répondre à la situation présente. Notamment, dans tout ce que la personne évidemment rapporte de ses blessures passées dans le présent.

En d'autres termes, la personne qui recourt à des conduites dopantes se conduit au moins autant dans un dopage par rapport à son passé que dans un dopage par rapport à son présent. C'est la réactivation en elle d'une certaine souffrance qui va la conduire à chercher un palliatif. Ce qui, évidemment, n'efface pas le réel de la situation présente, mais explicite, je crois, un certain nombre de choses par rapport à ce stress perçu dont nous avons beaucoup parlé ce matin. Ce n'est pas le stress objectif des situations qui conduit des personnes à se doper, c'est la rencontre entre les conditions objectivement stressantes et les sentiments de défaillance de la personne, ses propres vulnérabilités, qui à un moment donné déclenchent la recherche d'une solution à l'extérieur d'elle-même. C'est une question sensible, parce que c'est vrai que nous sommes, je crois, souvent dans la tentation de mettre des monos causes ici ou ailleurs, et j'ai bien entendu l'interpellation ce matin qui me semblait très utile, par rapport à cette propension de privatiser la gestion du stress dans le milieu du travail.

J'avais effectué à l'époque beaucoup de recherches dans le cadre de la planification sanitaire qualitative du canton de Genève autour de la santé mentale et du travail. Ce programme a été déconstruit le jour où un médecin est devenu Conseiller d'Etat et considérait que la santé était essentiellement du ressort de la médecine. Nous en sommes donc restés là, ce qui n'incrimine pas la profession dans son ensemble, mais nous n'avons pas pu aller aussi loin que nous l'aurions voulu. Et une des difficultés majeures que l'on voyait, c'est que l'essentiel des programmes de prévention du stress au travail s'adresse aux individus. Apprenez à respirer, à vous relaxer, à mieux interagir avec vos collègues, alors que dans les faits, quand nous analysons les facteurs de stress au travail, l'essentiel d'entre eux sont structurels, ils relèvent de l'organisation.

Donc là, évidemment, il y a quelque chose de "faux cul" et de douloureux à vivre pour les collaboratrices et les collaborateurs: le fait de se voir vraiment renvoyer la responsabilité d'une souffrance qui est en grande partie au moins organisée par le collectif et donc la nécessité de sensibiliser évidemment les entreprises à leur prise de responsabilités par rapport à ça.

Mais en même temps, la mono cause structurelle ou organisationnelle, pour des raisons politiques ou militantes, ne tient pas réellement la route non plus. Parce que, même s'il y a eu 21 suicides à France Télécom, ce n'est pas tout le monde qui s'est suicidé, ce n'est pas n'importe qui, qui s'est suicidé.

Evidemment que la flambée du stress résulte forcément de la rencontre de quelque chose de problématique au niveau de l'organisation, quand elle atteint une prévalence anormale, mais elle résulte aussi de ce qui est mis en jeu ou en réactivité à l'intérieur de l'individu. Et ça, c'est aussi un discours que nous avons de la peine à aborder, notamment du fait que l'on fait cette distinction entre univers professionnel et univers intime ou psychologique. Comme si c'était problématique d'évoquer le fait que des employés d'une entreprise sont des êtres humains, qu'ils ont une affectivité, qu'ils ont une histoire, qu'ils ont un passé, qu'ils ont des héritages et que toute cette épaisseur humaine peut dessiner des facteurs de risque, des facteurs de fragilité et que des conditions difficiles sur le plan de l'organisation du travail peuvent à moment donné, réactiver ces vulnérabilités de sorte à créer une difficulté.

Et là, il me semble vraiment essentiel d'oser réfléchir ces questions dans un continuum qui va de la réalité humaine dans sa dimension psychoaffective jusqu'aux grandes questions structurelles. J'ai suffisamment péroré contre les formes de perversités institutionnelles qui peuvent atteindre des degrés de gravité extrêmes. Mais en même temps, dans la réaction des collaborateurs et leur fragilité, il y a aussi toute une diversité humaine qu'il convient de prendre en compte, justement pour pouvoir éviter, autant que faire se peut, que s'installe un double déni. Le déni de l'entreprise ou de l'institution par rapport à ces fonctionnements et ce qu'ils provoquent, notamment les états de stress chroniques qu'ils risquent d'induire, mais aussi le déni de la part des individus de leur réalité humaine... j'ai envie de dire.

Il y a un cas intéressant que j'aimerais vous soumettre. Entre d'autres choses, je fais des supervisions et j'ai commencé récemment une supervision d'équipe avec des infirmiers responsables d'unités en institution psychiatrique. Ils me disaient, par exemple, à quel point il leur est tout à fait impossible de verbaliser une souffrance personnelle vis-à-vis de la hiérarchie parce que c'est instantanément pris et exploité contre la personne comme étant une marque d'incompétence à assumer ses responsabilités.

Nous évoquons tout à l'heure le fait que le milieu infirmier au contraire, en général, était plutôt ouvert à énoncer les réalités humaines. Et dans ce cas de figure là, nous pouvions observer aussi que cette frustration par rapport à la hiérarchie ou au milieu permettait en retour, comme effet bénéfique, à ces infirmiers responsables d'unités d'être très proactifs avec leurs équipes pour tenir compte de leur réalité émotionnelle à eux.

Donc la reconnaissance qu'ils n'obtenaient pas dans la chair hiérarchique, ils la mettaient à profit pour pouvoir tenir compte de cette dimension humaine à l'intérieur du milieu professionnel.

Cela me semble très important à énoncer. Dans ma pratique clinique, j'ai souvent rencontré des cas de mobbing. C'est assez courant aujourd'hui. Nous observons que le mobbeur, qu'il ne s'agit en aucun cas d'excuser ou d'absoudre, a des comportements pervers qu'il faut reconnaître et dénoncer comme tel, mais qu'en même temps, évidemment dans un milieu professionnel, le mobbeur ne s'attaque pas à n'importe qui. Il y a là une espèce de mise en polarisation des deux profils, qu'on retrouve chez la personne mobbée qui a le plus souvent, je dirais, un certain déficit d'immunité, une difficulté à poser ses limites de sécurité, une difficulté à identifier la gravité des choses. Elle commence le plus souvent à se rendre compte qu'elle souffre de mobbing quand les choses ont déjà atteint des proportions, en général, assez importantes. Alors qu'une personne qui serait mieux construite, ou plus en capacité d'auto-défense et d'identification de ce qui la met en souffrance, pourrait très rapidement intervenir. Et ce que l'on observe dans ces cas là, c'est que le mobbeur, en général, s'adresse à quelqu'un d'autre.

De nouveau, il ne s'agit pas du tout de nier la caractéristique du mobbeur ou les caractéristiques perverses de certains fonctionnements institutionnels, mais peut être de rétablir ou de restaurer à l'intérieur du panorama humain que l'on prend en compte, la réalité de ces interactions, de sorte aussi de pouvoir proposer des réponses qui soient plus proches de la réalité humaine que simplement des programmes de gestion du stress individuel ou des élaborations d'équipe où l'on noie le poisson ou on fait une espèce de catharisme, mais sans vraiment s'adresser au cœur des choses.

Il a été beaucoup questionné, aussi ce matin, la réalité de la péjoration de l'atmosphère de travail, des contraintes auxquelles nous sommes soumis, et si les conditions d'aujourd'hui sont meilleures qu'il y a 50 ans. Les sages orientaux nous rappelleraient que c'est très difficile de comparer des choses qui ne sont pas comparables. Néanmoins, c'est important d'observer que dans l'usage de ce système nerveux dont nous a dotés la nature et dont nous faisons tous l'expérience au quotidien, il y a effectivement une évolutivité en lien avec l'environnement. Et à cet égard, je crois que dans les éléments de fragilisation actuels, il est important de repérer qu'il y a une augmentation de la quantité, de la rapidité et de la texture des informations qui viennent en notre direction et qui sont vraiment une nouveauté pour l'espèce humaine.

Pour le dire bêtement, l'être humain n'est pas fait pour recevoir 80 e-mails par jour, plus 12 SMS, plus 17 messages sur son répondeur. Ça, c'est une nouveauté anthropologique. Et quand on s'intéresse un peu à la manière dont nous avons construit notre façon d'habiter notre système nerveux, nous voyons, là encore, que de l'endroit où nous regardons notre fonctionnement, nous perdons souvent la perspective des évolutions qui se dessinent à très long terme.

Une des découvertes étonnantes que j'avais faite à l'époque par rapport à cette pratique du système nerveux, c'est par exemple la mentalisation. Le fait de pouvoir lire un texte en se le disant dans la tête avait été une innovation qui remonte au 8^{ème} siècle après J.-C. Dans l'Antiquité, jusque-là, évidemment les textes existaient, mais la lecture était systématiquement verbale, c'est-à-dire que personne ne lisait un texte dans sa tête. Même les gens seuls qui lisaient chez eux disaient les mots à voix haute.

Nous avons une foule de documentations historiques extrêmement convaincantes sur ce sujet. Donc, l'acte de lecture intériorisé, tel que nous le faisons aujourd'hui, est quelque chose qui est apparu au 8^{ème} siècle après J.-C., notamment dans les monastères où a été prescrite la lecture divine. Tous les moines devaient lire les textes par eux-mêmes. Et évidemment que 50 moines beuglant à tue-tête l'évangile de St. Jean, ça devenait problématique, donc le niveau sonore de l'énoncé est passé de la déclamation au chuchotement. Puis, à un moment donné, le chuchotement a disparu et la capacité de se dire des choses à l'intérieur de soi-même s'est construite.

C'est étonnant parce nous n'avons pas l'habitude de penser aux choses comme ça, mais qu'est ce que cela veut dire? Cela veut dire que l'être humain de l'Antiquité n'avait probablement pas les facultés discursives intérieures qui sont les nôtres. Si nous observons un peu le fonctionnement de notre psychisme, nous tombons très vite sur cette réalité que nous sommes à peu près à longueur de journée en train de nous raconter des histoires, de reprendre la dispute que nous avons eue la veille, de commenter dans notre tête comme ça. Nous vivons dans notre bulle avec toutes sortes de discours.

Quand vous allez dans des contextes un peu plus lointains, vous trouvez, par exemple, à certains endroits, des gens qui sont posés au milieu du paysage. Vous repassez 3 heures après, ils sont toujours là. Et il est fort probable que les processus mentaux qui se déroulent dans leur esprit ne correspondent pas à la mentalité discursive obsessionnelle dans laquelle nous sommes. Donc le fonctionnement du système nerveux... évolue. Et aujourd'hui, il est important de repérer que nous sommes dans une révolution complète par rapport à l'utilisation de ce système nerveux en lien avec la quantité et la rapidité d'informations que nous recevons.

Entre autres choses, je réalise aussi de temps en temps des films et c'est génial de voir l'intensification du rythme du montage des images. Aujourd'hui, vous regardez un reportage à la télévision, il n'y a, à peu près, plus aucun plan qui dure plus de 3 secondes, et, en général, avec un effet lumineux entre deux plans, soit vers le noir, soit vers le blanc le plus souvent. Donc un film n'est pas comme c'était encore il y a 30-40 ans, un déroulement de séquences dans laquelle nous entrons et nous découvrons les personnages. C'est une succession de flashes qui viennent construire, pointillé par pointillé, une impression générale. Dès lors, il est évidemment que l'exposition à ce langage filmique, à ce discours et à sa mise en forme a un impact sur notre système nerveux qui est totalement différent.

À tel point qu'aujourd'hui, il est difficile pour la plupart d'entre nous, mais encore plus pour les générations qui nous succèdent, de regarder un film de l'époque. Parce qu'au bout de 10 minutes, c'est tellement lent, c'est tellement ennuyeux....

En fait, aujourd'hui, nous sommes dans une amplification de ce système nerveux dont je pense que nous avons de la peine à mesurer parce que nous vivons en direct les phénomènes. Souvent nous n'avons pas le recul, sauf si notre portable tombe en panne ou que, tout à coup, nous n'avons plus de connexion Internet et que nous sommes relativement désemparés par rapport à ce qui se passe.

A mon sens, l'apprentissage collectif à l'ère numérique, c'est le grand défi auquel nous sommes confrontés aujourd'hui et cela d'autant plus que nous semblons avoir une bonne aptitude d'espèce pour ce faire. Donc sans être vraiment le Jacques Chirac, qui ne peut pas être posé 10 minutes sur sa chaise longue sans consulter ses SMS, j'observe néanmoins en moi à quel point une journée sans avoir vérifié ce qui est arrivé sur mon mail, c'est quand même quelque chose où je dois faire un effort ou prendre une résolution en ce sens, tellement ça s'est inséré à l'intérieur de ma vie quotidienne.

Par contre, il est évident aussi que cette sur-nourriture extérieure, cette stimulation en provenance de l'extérieur, pose des problèmes d'équilibrage au niveau du système nerveux. Et si l'on reprend la description, qui a été faite tout à l'heure, des cadres avec l'augmentation de la durée de travail, avec cette espèce de déluge de sollicitation qui ne cesse d'intervenir et qui empêche même de se mettre à sa tâche pour 2-3 heures d'affilée, c'est évidemment quelque chose qui ne peut pas ne pas avoir de conséquences sur notre manière d'habiter notre système nerveux, donc aussi notre confort. Il faut repérer que nous sommes très myopes par rapport à cette évolution. Nous pouvons en voir certains effets, notamment à travers des conséquences comme le stress et le burn-out, mais en même temps, nous n'avons pas le recul nécessaire pour vraiment bien construire ou aménager cette nouvelle réalité à l'intérieur de notre champ collectif d'une manière qui soit plus protectrice par rapport aux individus. Ca c'est, je dirais, la grosse évolution à laquelle on assiste aujourd'hui.

L'autre élément, qui a été énoncé tout à l'heure, c'est celui de toutes ces images de performance, de complétude, de bonheur, de performance, d'être soi qui conduit, comme le disait Alain Ehrenberg, à la fatigue d'être soi. Comme si, quelque part, il y a une espèce de dictat de l'extérieur qui devient très clairement déshumanisé et impossible, qui renforce le sentiment de défaillance des individus et qui renforce donc la propension à aller chercher à l'extérieur quelque chose qui va le remettre à niveau par rapport à ce qui est exigé de lui.

Cette considération est importante et nous nous devons en tenir compte, mais en même temps, peut être qu'elle n'est pas aussi monolithique que nous le disons. Dans le champ social, il y a beaucoup de résistances par rapport à ça ou des remises en cause. Et je ne suis pas convaincu que l'ensemble de la population soit si dupe de ces réalités. A part ça, ces images de performance ou ces injonctions au bonheur ont quand même un effet de martèlement subliminal.

A force d'être confrontés à des messages qui nous tendent un idéal impossible, il y a quand même un certain travail de lamination qui se passe, ne serait-ce qu'au niveau inconscient. Je pense par exemple aux dessins de ces corps parfaits de femmes aux devantures des pharmacies, qui sont en général des images retouchées par synthèse. Cela veut dire qu'aucun corps humainement constitué ne peut ressembler à l'image qui est donnée. Il n'empêche que c'est l'archétype de ce à quoi nous devrions ressembler qui nous est montré en plein visage. Et nous considérons aujourd'hui que nous sommes exposés à peu près à 1'600 messages publicitaires par jour. Donc nous voyons, là encore, le bombardement que cela représente par rapport à ce qui était le cas il y a 50 ou 60 ans.

Cela dit, je trouve que nous pouvons considérer que la plupart des gens aujourd'hui ont une certaine capacité de jouer avec ces archétypes. Et que là encore, il est important de réfléchir sur ce déluge d'informations et d'images impossibles, qui sont présentées comme idéal de soi, à la lumière de certaines réalités humaines et notamment de fragilités qui peuvent exister à ce niveau-là.

Si vous voulez, nous pourrions faire une comparaison avec le jeu excessif. C'est vrai que le joueur excessif, lui, il est pris par l'idée, qu'à force de jouer il va finir par gagner et que s'il a commencé à perdre il va finir par se refaire. Le commun des mortels qui joue à un jeu de hasard, sans être dans un profil d'addiction, sait relativement bien faire la part des choses et sait qu'en entrant avec 100 balles dans un casino ou devant un tactilo, à priori il en ressortira avec rien. Evidemment que la publicité de cette industrie joue beaucoup sur cette illusion, mais ce sont les personnes qui ont une certaine fragilité par rapport à ça, qui sont à risque d'être renforcées dans leur illusion par cette image qui leur est donnée, là où le commun des mortels a normalement une certaine capacité de discrimination et de résilience par rapport à ça.

Alors, et j'en terminerai avec ça, je crois qu'autour des conduites dopantes et du risque de glisser vers des conduites dopantes, il est important de requalifier, de ré-énoncer, de réaffirmer un certain nombre de réalités humaines pour pouvoir vraiment prendre la problématique là où elle se situe, et dans une étape ultérieure, énoncer des degrés de gravité ou de dangerosité. Evidemment que bouffer 18 pilules de concentré de caféine par jour c'est problématique, ce n'est pas forcément de l'addiction, mais c'est problématique. Prendre 4 ou 5 cafés par jour ce n'est pas une difficulté, mais ce n'est pas la quantification par rapport aux substances qui va être déterminante, c'est vraiment le rôle que ce comportement prend dans l'économie psychique de la personne en relation avec son environnement. Et je crois que c'est vraiment cette complexité humaine que nous avons à mettre en avant, j'ai envie de dire comme repère naturel et sain à l'intérieur de ce domaine passionnant.

Voilà, je vous remercie.