

Christophe Haag

# La contagion émotionnelle

Albin Michel



*À mes deux grands-mères alsaciennes,  
rescapées de la guerre et porteuses de la  
mémoire affective de ma famille, mon bien  
le plus précieux.*

*À vous deux je veux dire : je vous aime.*



## La particule de Dieu

Connaissez-vous ce film de science-fiction de Kurt Wimmer, *Equilibrium* ?

En voici le synopsis.

Au début du XXI<sup>e</sup> siècle éclate une troisième guerre mondiale. Un terrible holocauste nucléaire conduit à la destruction partielle de toute civilisation. Les derniers survivants, choqués et atterrés par la noirceur de l'âme humaine, cherchent désespérément un remède à la cruauté de l'homme envers l'homme. D'aucuns pensent alors que ce qui le pousse à « mal agir » est son émotionnalité : sa capacité à exprimer, à ressentir, et surtout à partager les émotions. L'émotion devient alors l'ennemi public numéro un, un virus dangereux pour la race humaine.

Pour éradiquer toute forme de propagation émotionnelle au sein de la population, une artillerie chimique lourde est déployée : chaque jour, les habitants de la citadelle sont obligés de s'injecter, à l'aide d'une seringue, une drogue liquide jaunâtre appelée le Proziium. Une substance puissante qui a pour effet de neutraliser les émotions, d'empêcher que soient ressentis ou transmis d'individu à individu la colère, la peur, le

### *La contagion émotionnelle*

mépris, la haine – mais aussi la joie, le plaisir et l'émerveillement... À force de consommer cette substance, les individus deviennent froids et insensibles, leur empathie nulle.

Les autorités décident également, par précaution, d'interdire radicalement tout ce qui pourrait faire naître des émotions chez eux. Ainsi, les œuvres d'art, la musique, les films, les textes poétiques, la littérature en général, les objets personnels rappelant une histoire de famille, ou encore les décorations trop chaleureuses sont proscrits. Le design des habitations, des rues, des bureaux est délibérément austère, terne. Des films opaques recouvrent les fenêtres pour empêcher les individus de s'émouvoir devant un ciel bleu ou un coucher de soleil. Toute personne qui enfreint la loi encourt la peine de mort pour « crime sensoriel ». Un nouveau monde se dessine : un monde fliqué par une milice formée à la détection et à l'éradication des « déviants émotionnels ». Un monde dans lequel la guerre n'est qu'un lointain souvenir. Mais à quel prix !

Ce film de science-fiction, comme beaucoup d'œuvres appartenant à ce genre cinématographique, a pour mérite d'interroger sur la psychologie humaine. Ainsi *Equilibrium* pointe-t-il du doigt un phénomène psycho-physiologique bien réel appelé « contagion émotionnelle », en tentant d'en révéler les possibles zones d'ombre mais aussi l'indispensable utilité (je ne vais pas vous dévoiler la fin du film !). Et, peu connue du grand public, la contagion émotionnelle est depuis plusieurs années scrutée, décryptée, analysée à travers le monde par plusieurs chercheurs, dont je fais partie. Une question nous taraude : est-ce un phénomène bon ou mauvais pour l'homme ?

## *La particule de Dieu*

Avant de tenter d'y répondre, essayons de saisir intuitivement ce que revêt précisément le terme de contagion émotionnelle.

Dans contagion émotionnelle, il y a « contagion », un nom féminin de neuf lettres à fort potentiel anxiogène, avis aux hypocondriaques. À son évocation, nous pensons d'abord à tout un tas de maladies infectieuses ou virus comme le VIH, le virus Ebola, la varicelle, l'herpès, la grippe, un simple rhume ou ces maladies plus rares dont raffole le misanthrope Dr House. Des maladies que le sujet infecté peut, suivant le type de germe, directement (contact cutané, rapports sexuels, échanges sanguins, etc.) ou indirectement (via la nourriture, par contact avec des objets, vêtements ou literie infectés, etc.) transmettre à un sujet sain.

Mais il est rare qu'une seule définition épuise tous les sens d'un mot. À gratter un peu la croûte étymologique du terme, on finit par tomber sur une définition souterraine, moins connue. Je vous la livre à travers le titre d'un article paru dans *Le Figaro* : « La peur du virus Ebola est aussi contagieuse que l'épidémie. » Tout y est dit : la contagion peut aussi être de nature « émotionnelle ». On parle alors de « transmission d'un état affectif d'un individu à un autre » – *dixit* le Larousse. En effet, les émotions sont comme les poux et les virus : elles se transmettent d'un individu à l'autre selon des schémas de transmission bien définis, avec des émetteurs et des récepteurs.

Les émotions peuvent être hautement contagieuses, selon différents modes de transmission que nous découvrirons à travers ce livre. Imaginez déjà : selon certains chercheurs<sup>1</sup>, notre cerveau (surtout notre inconscient) peut recevoir jusqu'à

## *La contagion émotionnelle*

11 millions de bits d'informations\* (des informations sensorielles comme des images, des sons, des odeurs, des sensations tactiles) par seconde. Et chacun de ces bits peut, théoriquement, être porteur d'une ou plusieurs émotion(s) contagieuse(s) en provenance d'autrui.

Bref, vous l'aurez compris, les émotions « s'attrapent ».

Je considère l'émotion comme « la particule de Dieu », tant elle fait la pluie et le beau temps sur notre moral et sur notre vie d'une façon générale. C'est elle qui permet, de manière quasi miraculeuse et explosive, d'animer en un instant nos corps mécaniques et ralentis par la routine de nos vies en leur injectant des envies ou des pointes d'angoisse, du tonus musculaire et un semblant d'âme et de consistance spirituelle. « Au commencement était l'émotion... », écrivait si justement Céline. L'émotion en tant que telle ne se voit pas à l'œil nu (ce sont ses manifestations que l'on repère), mais, qu'on croie en elle ou pas, elle se ressent au plus profond de nous-mêmes dans tous les moments de vérité qui jalonnent notre existence.

Or, on connaît aujourd'hui la durée de vie (de quelques millisecondes à quelques minutes), les causes et les conséquences de cette particule. Ses effets physiques et physiologiques sont répertoriés et codifiés. On sait même où elle loge dans notre esprit, ou devrais-je dire notre cerveau, car elle y

---

\* Ce nombre a été calculé par les scientifiques en comptabilisant le nombre de récepteurs cellulaires de chaque organe sensoriel et les nerfs qui partent de ces cellules jusqu'au cerveau. Nos yeux reçoivent et envoient 10 millions de signaux à notre cerveau chaque seconde ; le nez 100 000, tout comme les oreilles.



## *La particule de Dieu*

laisse des traces, aussi nettes que les empreintes d'un animal dans la terre ou la neige et qui permettent de l'identifier et de retracer son parcours. Une « signature neurale », comme l'appellent les neuroscientifiques. Peut-être sera-t-on capable un jour de connaître son grammaire exact ?

Cette particule traçable à l'imagerie médicale est capable de voyager de corps à corps comme d'esprit à esprit. Après la physique quantique, place donc à la physique émotionnelle ! Et cela n'a rien de farfelu.

Car nous formons un tout émotionnel, une sorte de champ psychique invisible qui nous relie émotionnellement les uns aux autres, un peu comme des gouttes dans l'océan, formant une vaste mer d'énergies vibratoires. Les émotions des autres nous imprègnent tous, d'une manière ou d'une autre, et influent sur nos états d'âme, nos comportements et souvent le cours de nos vies.

Une fois reçues par notre organisme, quels sont les effets de ces émotions contagieuses sur notre santé psychique et physique ? Toxiques ou, au contraire, bénéfiques ? Existe-t-il des « trucs » pour les contrôler, autrement dit pour rendre cette particule stable ? Peut-on consciemment et efficacement contaminer autrui dans un but précis ? Y a-t-il des personnes plus ou moins sensibles aux émotions émanant d'autrui ? Est-il possible de se « décontaminer » d'émotions destructrices ? Ne contracte-t-on ce virus qu'au contact de l'homme ? Qu'appelle-t-on *hum* émotionnel ? Et si le sort tout entier de l'humanité dépendait de ce phénomène de contagion émotionnelle ? Autant de questions auxquelles, avec l'aide de spécialistes, j'essaie de répondre ici.

## *La contagion émotionnelle*

L'idée originelle de ce livre remonte à 2001 : cette année-là, l'humanité a connu deux séismes médiatiques inédits, d'ampleurs bien différentes. Le premier a été lié aux attentats du 11 Septembre, théâtre d'une contagion émotionnelle dite de « masse » qui a plongé une bonne partie de la planète dans l'effroi le plus total. Nous gardons tous en mémoire les scènes de panique collective retransmises à la télévision, où l'on voyait des individus mus par la peur sauter dans le vide ou courir dans les rues de New York pour fuir la mort. Dix ans plus tard, dans un article du journal *Le Monde* au titre évocateur, « À New York, dix ans de psychothérapie », on lisait : « [des dizaines de milliers de rescapés] restent obsédés par une image, une odeur, une vision, une "peur" diffuse et récurrente qui les submerge par moments ou hante leurs cauchemars, générant panique ou désespoir soudains, insomnies, etc. ».

Émotionnellement contaminés, certains le sont profondément.

Le second séisme de 2001, d'un autre genre, a été la première diffusion en France, durant l'été, de l'émission de télé-réalité, dite « d'enfermement », « Loft Story ». Elle a suscité de nombreuses critiques, notamment sur le sans foi ni loi des producteurs d'une télé-poubelle et le voyeurisme des téléspectateurs. Force est de reconnaître qu'en tant que chercheur en herbe, j'ai été à cette époque, comme beaucoup de ceux qui allaient devenir plus tard mes confrères, à la fois atterré par ce sous-produit culturel qui pouvait faire de gros dégâts sur la santé psychique des candidats et redessinaient complètement le paysage audiovisuel, et intrigué par cette aventure humaine hors norme.

Le « Loft » me rappelait d'une certaine manière les expériences psychologiques sadiques des années 1960 et 1970,

## *La particule de Dieu*

celles menées par Philip Zimbardo ou Stanley Milgram, peu soucieuses des dommages psychiques causés sur les participants mais qui ont révolutionné ma discipline. Leurs récits et leurs décryptages apparaissent encore aujourd'hui au programme de nombreuses facs et grandes écoles. Pour mémoire, l'une de ces expériences consistait tout de même à enfermer plusieurs semaines durant des étudiants d'une célèbre université américaine dans un même local faisant office de prison fictive, certains jouant le rôle de maton, d'autres celui de prisonnier. Dans une autre, des volontaires étaient payés pour poser des questions à des répondants (des comédiens en réalité) placés de l'autre côté d'une cloison : en cas de mauvaise réponse, ils étaient invités, sous le regard et l'égide d'un type (nommé *teacher* lors de l'expérience) en blouse blanche et cravate noire qui faisait office de figure d'autorité, à leur délivrer des chocs électriques de plus en plus violents. En 2010, cette expérience a été reproduite et diffusée en prime time sur France 2, dans une émission intitulée « Le jeu de la mort » qui confirmait les conclusions intemporelles de Milgram : il est toujours facile, au XXI<sup>e</sup> siècle, de « dominer » un individu, quand bien même les actions qu'on lui demande d'exécuter sont immorales et qu'elles lui sont ordonnées par une « gentille » présentatrice météo qui n'avait de commun avec les *teachers* de l'époque, physiquement parlant, que la couleur de sa veste de tailleur, blanche comme les blouses et les cols de ces messieurs.

Ces deux expériences révèlent toute la cruauté du genre humain : donnez du pouvoir à un groupe d'individus et, à coup sûr, ils en abuseront. Placez une figure d'autorité au-dessus de votre tête qui vous demande de faire des choses

### *La contagion émotionnelle*

contraires à vos valeurs, et vous finirez, sans trop broncher, par « exécuter » en vous dédouanant lamentablement. Comme le tweetait si justement Edgar Morin : « Nous allons rapidement vers le sous-homme éthique. »

Même si les conditions expérimentales du « Loft » n'étaient pas scientifiques, il était intéressant d'observer (en temps réel) combien le fait d'enfermer des gens dans une maison dopait leur émotionnalité. Médusés, nous découvrions alors les effets de la contagion émotionnelle en petit groupe – appelons-la « de proximité » –, impliquant un nombre limité d'individus, de deux à vingt le plus souvent, différente de la contagion « de masse » dont l'échelle de mesure est la foule ou un pays tout entier – rappelons-nous la tristesse suscitée par les obsèques de Johnny Hallyday ou la joie après les deux sacres mondiaux de l'équipe de France de football.

De fait, à l'intérieur du « Loft » pullulaient les prises de bec, les gestes obscènes, les démonstrations de joie et d'amour, et les mots qui cognent aussi fort que « bombe » prononcé dans un avion. Les réactions des lofteurs étaient amplifiées et accélérées, comme si les émotions des uns et des autres, telles les balles d'un revolver ricochant contre les murs dans une pluie d'étincelles, provoquaient des rafales de ressentis, positifs comme négatifs, maintenant sous tension émotionnelle les habitants de cette prison dorée, filmés vingt-quatre heures sur vingt-quatre par des caméras infrarouges.

Manipulation de la production, sans doute, à certains moments. N'empêche, ces onze rats de laboratoire ont vécu des choses, certes intensifiées, mais authentiques et tellement humaines, durant leur enfermement. Ils nous ont permis, à nous chercheurs, qu'on se l'avoue ou non, d'observer à la loupe

## *La particule de Dieu*

grossissante des mécanismes émotionnels souvent microscopiques qui opèrent subtilement et imperceptiblement dans notre quotidien et qui sont pourtant une composante capitale de nos relations sociales, nos choix, notre bien-être et notre qualité de vie en général.

C'est ce qui m'a poussé à étudier à ma manière, dans ce livre, l'« extraordinaire » en matière de contagion émotionnelle. Aussi allons-nous ensemble nous aventurer dans des univers émotionnellement extrêmes – et souvent fantasmés car l'entrée au public y est interdite ou très limitée. Ces terreaux fertiles nous permettront de révéler plus nettement la contagion émotionnelle qui opère d'ordinaire. Car c'est souvent en étudiant un phénomène dans un contexte extrême que l'on atteint à sa substantifique moelle. Cette méthode a un nom : la tératologie. Derrière ce terme à consonance quasi raëlienne, se cache l'idée que c'est en étudiant les monstres, le bizarre, l'in vraisemblable, le « pas ordinaire » que l'on comprend mieux la normalité.

Regardez par exemple les neuroscientifiques qui, pour mieux appréhender le fonctionnement du cerveau humain, étudient depuis toujours, grâce à des outils ultrasophistiqués d'imagerie médicale, des individus qu'on qualifierait de « différents », au premier rang desquels des sociopathes, des tueurs en série, des personnes atteintes de maladies chromosomiques et génétiques, des autistes, etc., parfois encore longtemps après leur mort. Le cas tératologique le plus célèbre est ainsi, au XIX<sup>e</sup> siècle, celui de Phineas Gage, ouvrier des chemins de fer américains, calme et bienveillant, qui devint du jour au lendemain crasseux, agressif, vulgaire et perdit toute once

### *La contagion émotionnelle*

d'empathie après qu'une barre à mine de 6 kilos, 1,10 mètre de long et 3 centimètres de diamètre lui eut transpercé accidentellement le crâne sur un chantier, déchirant au passage la face inférieure du lobe frontal du cerveau du malheureux pour atterrir 20 mètres plus loin dans le sable. L'homme avait survécu, mais il s'était transformé physiquement et psychologiquement en une sorte de monstre, l'antithèse du Gage d'avant.

Des années plus tard, le crâne de l'affreux bonhomme conservé au musée d'Anatomie Warren de la faculté de médecine de Harvard a permis à de nombreux neuroscientifiques, comme les époux Damasio et plus récemment le Dr Macmillan, de modéliser en 3D son cerveau et les lésions causées par le passage de la barre à mine afin de mieux comprendre les pouvoirs extraordinaires du cerveau humain, notamment ceux de recouvrir rapidement certaines fonctions mentales ou de raisonner à partir des émotions – selon les théories qui sont avancées par les uns et les autres.

Dans cette même veine tératologique, regardez les agences spatiales qui cherchent à percer les mystères du corps humain en envoyant des hommes dans l'espace, un environnement extrême, est-il besoin de le préciser. Je m'explique. Prenez le cas de notre spationaute français, Thomas Pesquet : « Pourquoi envoyer un homme dans l'espace au prix que cela nous coûte ? » ai-je entendu dans les discussions de comptoir. La réponse, la voici.

Là-haut, Pesquet a permis à l'Inserm (l'Institut national de la santé et de la recherche médicale) de conduire tout un tas d'expériences hors norme, notamment sur le vieillissement artériel. Dans l'espace, le corps de Pesquet a en effet vieilli « accéléré » : six mois passés en microgravité équivalent pour ses

## *La particule de Dieu*

veines et ses artères à plusieurs années sur Terre (mais rassurez-vous : de retour sur le plancher des vaches, tout cela est théoriquement réversible). Grâce aux données précieuses collectées là-haut, nous pourrons un jour mieux prévenir, ici, sur Terre, toutes les maladies cardio-vasculaires (AVC, infarctus) qui sont, rappelons-le, la première cause de mortalité dans le monde. De même, les études menées chez l'astronaute français sur le mal de l'espace aideront sans doute à mieux comprendre le mal des transports et, à terme, à y remédier...

Pas besoin d'aller plus loin, vous avez saisi l'idée : j'enquêterai sur la contagion émotionnelle en étudiant ce phénomène psychologique peu connu dans des conditions extrêmes et/ou chez des individus hors normes, vaisseau spatial, ambiance impitoyable d'une salle des marchés, crash aéronautique, sommet de l'Everest, coulisses des négociations du RAID, banc de la cour d'assises... Vous verrez que nous y apprendrons des choses bien utiles pour nos vies un peu plus ordinaires (quoique!).

Dans la foulée, une chercheuse de l'université de Louvain, le Dr Moïra Mikolajczak, vous donnera les clés pour accéder à un « sas de décontagion émotionnelle » permettant de se débarrasser des émotions toxiques attrapées au contact d'une ou de plusieurs personnes.

Plus loin dans ce livre, j'ai invité Natacha Calestrémé, réalisatrice du documentaire *Héros de la nature* pour France Télévisions, Guillaume Dezecache, chercheur en sciences cognitives, et Brigitte Lahaie, connue pour son amour des animaux, afin de m'aider à comprendre si la contagion émotionnelle peut aussi opérer entre individus d'espèces différentes, notamment entre l'animal et l'homme. On connaît les « zoonoses », ces

### *La contagion émotionnelle*

maladies qui peuvent se transmettre (en touchant, respirant, mangeant ou parfois même par des tiques ou des insectes) de l'animal à l'homme et inversement. Alors pourquoi ne pourraient-ils pas aussi nous transmettre leurs émotions, bonnes ou mauvaises, puisque la plupart de ces espèces sont considérées aujourd'hui comme des êtres doués d'une forme d'intelligence, capables de « ressentir » du plaisir, du déplaisir et pour certains mêmes des émotions complexes ? Un transfert que j'appellerai la « contagion manimale ».

Et d'autres surprises vous attendront à la fin de ce livre.