

<https://www.fakirpresse.info/mal-dans-votre-corps-social-un-seul-remede-egalotherapie-2-3>



Mal dans votre corps social ?

Un seul remède :

Egalothérapie (2/3)

- Le Journal - Dossiers -



Publication date: samedi 25 mars 2017

Copyright © Journal Fakir - Tous droits réservés

Economie, sociologie, psychologie, immunologie, et même endocrinologie...

C'est comme un puzzle que reconstitue pour nous l'épidémiologiste Richard Wilkinson, comme des pièces qui se rassemblent, qui donnent une cohérence au monde, et à la lecture de son livre, ça m'a fichu un vertige, un genre de révélation.

Assez pour qu'on parte à sa rencontre, à York, en Angleterre. Assez pour qu'on claque 600 £ d'essence + ferry + train.

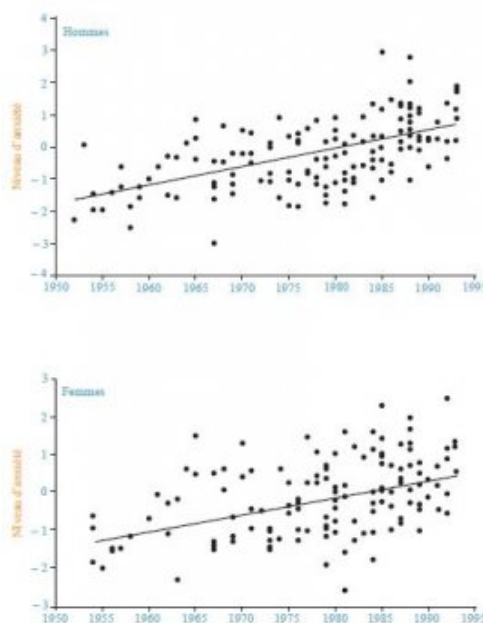
Car il offre un socle solide, un fondement scientifique à une conviction morale : l'égalité, c'est bon pour la santé !

La montée du narcissisme

Fakir : Vos graphiques font sans doute ressortir un lien statistique. Mais on a du mal à percevoir un lien causal entre, par exemple, les inégalités et l'espérance de vie...

R.W. : Ce lien est complexe, mais bien réel. L'inégalité fait dysfonctionner tout le corps social, et les corps tout court. Partons d'un autre angle : la montée de l'anxiété. On peut en avoir une connaissance intuitive, avec la consommation d'anxiolytiques, devenue une pratique courante, ou avec ce sentiment de « stress » souvent évoqué. La chercheuse Jean Twenge, psychologue à l'université de San Diego, a rassemblé 269 études qui nous le confirment : nous sommes bien plus anxieux que par le passé. En 1993, l'étudiant américain moyen était plus anxieux que 85 % de ses semblables en 1952. Plus ahurissant encore, vers la fin des années 1980, l'enfant américain moyen était plus anxieux que ceux qui faisaient l'objet d'un suivi psychiatrique dans les années 1950 [Figure 10] ! Et dans le même temps, toutes les recherches le prouvent, les taux de dépression dans les pays développés s'élevaient, jusqu'à parfois doubler en une quinzaine d'années.

Figure 10 : Augmentation des taux d'anxiété chez les étudiants américains entre 1952 et 1993. Données provenant de 269 échantillons couvrant 52 000 personnes.



Fakir : Et pour vous, cette montée de l'anxiété, de la dépression, est déclenchée par la hausse des inégalités ?

R.W. : « Déclenchée », non. C'est une hypothèse qu'on doit écarter : la montée de l'anxiété, de la dépression,

précède le retour des inégalités. Mais on peut affirmer, en revanche, que ces tendances ont été aggravées par l'augmentation des inégalités.

Fakir : Comment ?

R.W. : La santé mentale s'est dégradée, et pour comprendre pourquoi, il faut ajouter un autre élément, bizarre, contradictoire au premier abord : « *l'estime de soi* » a massivement grimpé.

Dans les années 1950, par exemple, seulement 12 % des adolescents étaient d'accord avec la phrase « je suis une personne importante », cette proportion est passée à 80 % vers la fin des années 1980. Voilà qui ne cadre pas, en apparence, avec la montée de l'anxiété et la multiplication des dépressions.

**Ce n'est plus
d'être dévoré
par un lion,
pas davantage
de mourir
de faim.**

De nombreux chercheurs ont travaillé sur ce paradoxe, et ils en sont venus à distinguer deux « *estime de soi* ». D'abord, celle, bien réelle, associée au bonheur, à la confiance, à la capacité d'accepter la critique, de se faire des amis, etc.

Mais les études ont mis en évidence, à plusieurs reprises, un autre groupe dont l'estime de soi était, à première vue, élevée : ces personnes tendaient à être violentes, racistes, indifférentes aux autres, éprouvaient des difficultés à nouer des relations personnelles.

Ils ont baptisé cette estime de soi « *défensive* » : l'autovalorisation sert de carapace, implique le déni de ses points faibles, comme une tentative intérieure de se mettre en avant, de maintenir une image positive de soi-même face à des menaces pesant sur sa propre estime. Cette attitude est donc fragile. Elle rappelle ceux qui sifflent dans le noir pour se rassurer. C'est une estime de soi à la fois forte et précaire, où l'on se préoccupe excessivement de soi, de sa réussite, de son image, de son apparence aux yeux des autres...

Il est désormais largement admis, chez les scientifiques, qu'on a assisté à la montée de ce narcissisme, insécurisé, en particulier chez les jeunes, plutôt qu'à une estime de soi authentique.

La menace d'évaluation sociale

Fakir : Pourquoi pas. Mais on ne voit toujours aucun lien avec les inégalités...

R.W. : Quelle est la principale cause de stress dans notre société ? Ce n'est plus d'être dévoré par un lion, pas davantage de mourir de faim, et fort rarement d'être battu par un concitoyen, non : c'est d'être évalué socialement. Des chercheurs ont concentré leur attention sur une hormone, le cortisol, qui joue un rôle central dans le stress. Elle est libérée par le cerveau et sert à nous préparer physiologiquement contre des menaces et des urgences potentielles.

Des volontaires ont été exposés à des bruits intenses, invités à écrire sur des expériences déplaisantes, filmés ou non pendant qu'ils accomplissaient ces tâches, etc. Et durant ce stress expérimental, on mesurait le taux de cortisol dans la salive. Eh bien, les 208 rapports parvenaient à la même conclusion - je cite Sally Dickerson et Margaret Kemeny, chercheuses à l'université de Californie : « *Les tâches qui incluent une menace d'évaluation sociale (comme des menaces sur l'estime de soi ou sur le statut social) pouvant impliquer le jugement négatif d'une performance par autrui provoquent des modifications plus importantes et plus avérées du taux de cortisol que des facteurs de stress qui ne génèrent pas ces menaces.* » Ainsi, « *les êtres humains sont animés du souci de préserver leur moi social et sont vigilants face aux menaces qui peuvent y porter atteinte.* »

Le stress le plus puissant, et le plus chronique - dont on verra, plus loin, les conséquences pour la santé - c'est donc

l'inquiétude face au jugement d'autrui.

Fakir : Mais pourquoi cette « menace d'évaluation sociale » se serait renforcée ?

R.W. : Le retournement a commencé il y a une cinquantaine d'années, donc avant - je le rappelle - la montée des inégalités. L'éclatement des communautés est une explication plausible.

Auparavant, on grandissait dans son village, ou dans son quartier, au contact de personnes qu'on allait fréquenter toute sa vie. On vieillissait entouré de sa famille, de ses frères, qui habitaient bien souvent à proximité. Et avec ces proches, que l'on connaissait par coeur, et qui nous connaissaient par coeur, il n'existait aucune menace permanente d'évaluation sociale.

La mobilité géographique, grâce à la voiture, à l'avion, pour les études ou un emploi, a bouleversé cette réalité. Un flux constant d'inconnus a remplacé les visages familiers. Notre identité, notre valeur sociale, peuvent être continuellement remises en cause.

Dès lors, nous sommes devenus extrêmement conscients de nous-mêmes, obsédés par ce que nous donnons à voir aux autres, inquiets de passer pour peu séduisants, ennuyeux ou stupides, et constamment occupés à gérer les impressions que nous laissons. Comment ces inconnus nous jugent-ils ? Avons-nous fait bonne figure ? Cette vulnérabilité fait partie intégrante de la condition psychologique moderne.

Envahi par la honte

Fakir : Mais où voyez-vous un lien avec les inégalités ?

R.W. : Les inégalités accroissent, de façon évidente, ce stress de l'évaluation. Quand, dans un pays, les niveaux de revenus et les modes de vie sont proches, on redoute moins d'être classé, c'est-à-dire exclu, en un regard. La société se divise moins en « eux » et en « nous », avec la crainte d'être rejeté.

Lisez donc ce témoignage, d'un ouvrier de Rotherham, dans les Midlands britanniques, croisant une femme de la classe moyenne. Sans même qu'un propos soit échangé, il est envahi par la honte, par un sentiment d'infériorité, et il bascule ensuite dans l'hostilité.

L'autre jour je suis allé au bureau d'aide sociale. Il y avait des sièges et l'un d'entre eux était vide à côté de cette femelle étriquée, vous savez, du genre mince, belle, classe moyenne, et je ne voulais pas m'asseoir à côté d'elle, je sentais que ce n'était pas bien. Alors je me suis rendu compte de tout, de mon poids, de mon surpoids, j'ai commencé à suer, je suis devenu maladroit, j'ai commencé à traîner des pieds.

Je me disais « non, je ne vais pas m'asseoir là, je ne veux pas la chasser, je ne veux pas qu'elle ait l'impression d'être chassée », on n'a pas envie de les déranger, on sait qu'on les insupporte. Cette façon qu'ils ont de vous regarder avec l'air dégoûté, ils vous regardent comme si vous envahissiez leur espace, comme ça, droit dans les yeux, vous sentez que vous n'êtes pas à votre place, ça vous ôte l'envie de sortir. Je vais vous dire ce que c'est, c'est une forme de violence, c'est comme une barrière qui dirait « écoute bien, minable, ne pense même pas à venir près de moi [haussement de la voix avec accents de douleur et de colère] ! Qu'est-ce que tu fous dans mon espace. Nous, on paye pour ne pas voir les moins que rien dans ton genre. » Et ça vous stresse, ça vous épuise.

C'est partout, tout le temps. Je veux dire, je l'ai repérée [regard vers elle] et elle m'a repéré, vous voyez. Et j'ai pensé « putain, je vais même pas m'asseoir là ». Je vais l'embarrasser et ça va m'embarrasser, vous voyez [haussement de la voix avec accents de douleur et de colère], juste d'être assis là, vous comprenez ce que je veux dire ? On se comprend sans se parler. Vous savez ce qu'ils sentent et vous le sentez aussi, comme je vous l'ai dit.

Qu'ils aillent se faire foutre, ils n'ont rien, c'est cet air qu'ils ont, ils ont le bon corps, les bons vêtements et tout, la confiance, l'attitude, vous voyez ce que je veux dire. Nous [tristesse, la voix baisse] on n'a rien, on ne peut pas l'avoir. On arrive avec un air de chien battu, on traîne les pieds en marchant. On a juste envie de se cacher.

R.W. : Nous ne sommes pas tous égaux devant la menace d'évaluation : un haut statut social en préserve

largement. Certes, on peut appartenir aux classes supérieures et se sentir rejeté, mais en général, plus vous êtes juché sur un échelon social élevé, plus le doute de soi est faible. Les symboles extérieurs de la réussite - revenus, voiture, logement, vêtements, vacances - exercent tous une influence sur l'image que l'on donne de soi, et que l'on a de soi. Il est alors plus facile de ressentir de la fierté, de la dignité, de la confiance en nous.

À l'inverse, un faible statut social produit de la honte, toute une gamme d'émotions consistant à se sentir bête, stupide, ridicule, inadapté, déficient, incompetent, maladroit, exposé, insécurisé.

Quand vous êtes inquiet sur votre statut, il y a alors deux réactions opposées. Un sentiment d'infériorité, une anxiété sociale, de la dépression, vous pouvez aller en dessous. Ou vous pouvez avoir l'inverse, une autopromotion permanente. Vous pouvez dire « *Je suis passé par telle excellente université, j'ai obtenu les meilleurs résultats, j'ai fait ça quand j'étais très jeune...* », il y a plein de moyens d'introduire ça dans la conversation.

La modestie est une victime des inégalités.



Les effets du stress chronique

Fakir : Mais je reviens à ma question initiale : on perçoit toujours mal le lien causal entre inégalités et espérance de vie...

R.W. : La menace d'évaluation sociale produit, chez l'être humain, un stress chronique, particulièrement accru dans les sociétés inégalitaires. Quels sont les effets de ce stress ?

Le « *stress aigu* » est positif, tant pour les hommes que pour les animaux : la pression sanguine augmente, le rythme cardiaque avec, la conductivité de la peau, les muscles reçoivent plus d'oxygène, les réserves d'énergie sont mobilisées, le cerveau devient plus vif, perçoit moins la douleur. Mais pendant qu'on prépare cette réaction, d'autres activités sont diminuées, voire supprimées : la réparation des tissus, la digestion, la croissance, ou encore la reproduction. Toutes ces fonctions sont gelées, pour échapper à un danger immédiat.

Que ce stress se prolonge, qu'il devienne « *chronique* », qu'il dure des semaines, des mois, des années, et l'on devine combien le corps, et l'esprit, vont dysfonctionner : pour le cerveau, ce sont des troubles de la mémoire, un sommeil perturbé, des risques accrus de dépression.

Au niveau du thymus, une détérioration de la réponse immunitaire.

Pour le système circulatoire, une hypertension artérielle, des maladies cardiovasculaires. Pour les organes reproducteurs, des risques élevés d'infertilité, de fausses couches, etc. Bref, vous devenez vulnérable.

Voilà pour les effets biologiques directs. Mais il existe des effets indirects : on cherche l'apaisement par le tabac, par l'alcool, par la nourriture de réconfort.



La confiance brisée

R.W : Mais je le signalais tout à l'heure : ce corps qui dysfonctionne apparaît presque comme une métaphore. C'est tout le corps social qui est détraqué, tout le tissu social qui peine à se réparer. Et c'est sans doute le plus dommageable, même pour la santé.

Je voudrais partir de cette découverte étonnante : l'amitié nous maintient en forme. Cent cinquante études différentes l'ont démontré : avoir des amis, pour l'espérance de vie, c'est au moins aussi important que de fumer ou non.

Par exemple, on a mis des gouttes dans le nez, à des volontaires, avec dedans le virus du rhume. Les gens qui ont peu d'amis ont quatre fois plus de chances de l'attraper, à âge égal, sexe équivalent, etc. Ou encore, on fait des petites blessures, sur le dos de la main, à des volontaires, et on mesure à quelle vitesse vous guérissez : si vous avez des mauvaises relations avec votre compagne, ou votre compagnon, vous allez guérir plus lentement. Pourquoi ? Parce que les amis, ou votre compagne, vous offrent un sentiment de confort. Ils vous connaissent, ils vous apprécient, ils vous acceptent comme vous êtes, vous n'allez pas être jugés par eux. Bref, allégés de cette menace d'évaluation sociale, sans inquiétude sur votre perte de statut, vous disposez de davantage d'énergie pour vos défenses immunitaires.

Or, c'est toute la vie communautaire qui est affectée par les inégalités, qui en est malade. Là encore, les études convergent : dans les pays inégalitaires, la confiance dans les autres disparaît. Le politologue Eric Uslaner, de l'université du Maryland, a ainsi mesuré le niveau de confiance, le « *pourcentage de personnes à qui l'on peut se fier* », aux états-Unis, entre 1960 et 1998, donc sur une période où les inégalités ont crû rapidement [Figure 11].

engendre la division.

Quand la guerre augmente... l'espérance de vie !

R.W. : L'expérience saisissante qu'a vécue la Grande-Bretagne à travers les deux guerres mondiales démontre à quel point la réduction des inégalités peut générer des améliorations sanitaires rapides.

L'augmentation de l'espérance de vie des civils pendant la guerre y a été deux fois plus élevée que pendant le reste du XXe siècle. Pendant les deux guerres mondiales, les gains d'espérance de vie ont atteint 6 à 7 ans chez les hommes et les femmes. Pendant les décennies situées avant, entre et après les guerres mondiales, ces gains sont restés compris entre 1 et 4 ans. Bien que la situation nutritionnelle du pays se soit améliorée grâce au rationnement pendant la Seconde Guerre mondiale, il n'en avait pas été de même pendant la première. Les niveaux de vie matériels ont aussi décliné pendant les deux guerres.

Il n'empêche, les guerres ont été des périodes de plein emploi et de forte réduction des écarts de revenus, résultat d'une politique délibérée du gouvernement britannique visant à associer la population à l'effort de guerre.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, par exemple, les revenus de la classe ouvrière ont augmenté de 9 %. Ceux de la classe moyenne ont baissé de 7 %.

Les taux de pauvreté relative ont été divisés par deux. Le sentiment de camaraderie et de cohésion sociale qui en a résulté a non seulement amélioré la santé, mais il a aussi fait chuter les taux de criminalité.