

# La superstition, remède contre l'anxiété?

Il faut savoir là où s'arrêtent les « bons » comportements et où commencent ceux qui deviennent handicapants.

AGNÈS LECLAIR

**MENTAL** « D'abord la jambe gauche, toujours. Chaussette, chausseur. » Pour Zinédine Zidane, avant un match, le rituel était immuable. Pour éviter le mauvais œil, la star du film *Black Swan*, Natalie Portman, ne voulait pas acheter des vêtements pour son bébé avant d'accoucher. Dans les tournois, le tennismen Paul-Henri Mathieu fait toujours rebondir sa balle le même nombre de fois avant de servir. Sacrée meilleure actrice aux César 2011, Sara Forestier portait des dessous porte-bonheur quand elle a reçu sa statuette! Dans une vie riche en défis et en hasards, sportifs et artistes reconnaissent volontiers s'entourer de grigris ou pratiquer des rituels. Ils ne sont pas les seuls.

Près de 41% des Français avouent être superstitieux, selon un sondage TNS Sofres de 2009. Un pourcentage qui grimpe à 51% chez les 15 à 34 ans, plus sensibles aux petits arrangements avec la chance que leurs aînés. Poser le pain à l'envers sur une table ou passer sous une échelle sont, aujourd'hui encore, des gestes proscrits. Trouver un trèfle à quatre feuilles, voir une étoile filante ou toucher du bois sont toujours considérés comme des bons présages.

## « Coup de pouce »

Comment interpréter ces survivances de l'époque des bûchers de sorcières à l'heure d'Internet? Et si notre cerveau avait besoin de ce ressort, de ce « coup de pouce » de l'irrationnel? « C'est une manière de me préparer, de me sentir plus pugnace, plus déterminé », concède un financier qui ne peut résister à la tentation de remettre la même cravate à chaque fois qu'il doit signer un contrat important. Mais pas question pour ce quadra-

naire bon teint d'assimiler cette pratique à une « croyance de bonne femme ». « Les superstitions existent depuis que l'homme est homme, rappelle l'historienne Éloïse Mozzani, auteur du *Livre des superstitions : mythes, croyances et légendes* (éd. Robert Laffont). Combattues par les philosophes du siècle des Lumières et pendant le XIX<sup>e</sup> siècle, elles n'ont jamais disparu. » Elles se sont simplement adaptées à la société de consommation et à notre mode de vie. Comme en témoignent les cagnottes gonflées par La Française des jeux chaque vendredi 13 ou la prolifération des breloques porte-bonheur exotiques ou personnalisées.

« Certains grands symboles comme le trèfle à quatre feuilles persistent mais chacun concocte sa recette de bonne fortune dans son propre petit chaudron. La superstition s'est privatisée », decode Éloïse Mozzani. Si les modes évoluent, le besoin, lui, persiste. Freud y voyait une projection dans le monde extérieur de craintes et de désirs refoulés. « On sait aujourd'hui que les superstitions sont d'autant plus importantes que la personne a un sentiment de contrôle faible sur son existence et le cours de sa vie », souligne le psychiatre Christophe André dans sa *Psychologie du bonheur*.

« Croire en la participation des éléments et de la nature dans sa vie n'est pas forcément une mauvaise chose et ce n'est pas forcément pathologique. Il faut faire la différence entre les personnes qui ont des superstitions et les superstitieux, relève le Dr Élie Hantouche, psychiatre et directeur du Centre des troubles anxieux et de l'humeur (CTAH). Ces derniers ont généralement une personnalité anxieuse. Leurs pratiques leur permettent de masquer leurs angoisses et leur donnent l'impression de reprendre le contrôle. » Tout est question de fréquence, s'accordent à penser les spécialistes. Éviter de poser le

piéd sur les lignes d'un dallage avant un rendez-vous important : pourquoi pas? Ne pas supporter de marcher sur les joints du trottoir 365 jours par an relève du trouble obsessionnel compulsif (TOC). « Autrefois, on appelait ce trouble "mélancoïe superstitieuse" en raison des similitudes entre les deux phénomènes. Mais la frontière est claire : la superstition, compulsion acceptée socialement, n'implique pas de souffrance ou de perte de temps se chiffrant en heures », indique Élie Hantouche, qui vient de publier *TOC : vivre avec et s'en libérer* (éd. J. Lyon).

## Rituels

Parmi les personnes atteintes de TOC, les conjurateurs sont obsédés par l'idée d'attirer le malheur ou de faire du mal. Certains s'enferment dans des rituels destinés à annuler le mauvais sort. À l'instar de cette femme qui refusait d'effectuer plus de treize activités par jour. Après avoir pris une douche, un café, fait les courses, elle arrivait rapidement à douze. Alors elle se recouchait pour le reste de la journée. « Grâce aux thérapies cognitives et comportementales, ces personnes peuvent apprendre à changer leurs croyances vis-à-vis des peurs et soucis, à différer la réalisation des rituels et surtout à affronter les situations évoquant les obsessions et les compulsions », explique Élie Hantouche.

Tous les superstitieux peuvent d'ailleurs essayer, un jour, de se passer d'un rituel ou d'un grigri. Ils découvriront peut-être que leur bonne fortune ne les abandonne pas. L'expérience a été tentée avec succès par un ténor du barreau, Éric Dupond-Moretti. Pendant des années, ce pénaliste mettait systématiquement une chemise blanche pour aller aux assises. « Un jour, j'ai eu un bon résultat sans et je me suis rendu compte à quel point tout cela était stupide, irrationnel », a-t-il rapporté. La chance sourit décidément aux audacieux. ■



## « Une création des sociétés pour aménager la peur du monde »

ROLAND JOUVENT, professeur de psychiatrie à l'université Paris-VI, dirige le centre « émotion » du CNRS à la Salpêtrière. Il a notamment écrit *Le Cerveau magicien : de la réalité au plaisir psychique* (éd. Odile Jacob).

LE FIGARO. - En quoi les superstitions peuvent-elles nous aider dans la vie de tous les jours?

Roland JOUVENT. - Notre pensée nous aide à pallier les insuffisances du réel. La superstition est une magnifique création des individus et des sociétés pour aménager la peur du monde. Elle permet d'approprier l'anxiété, de fixer le danger sur un seul objet et de faire en sorte de l'éviter en pratiquant certains rites. Au lieu de ressentir une angoisse diffuse, on la focalise. Si vous avez eu un accident de scooter un vendredi et que vous décidez que ce jour est dangereux pour vous, vous éviterez d'être inquiet tous les autres matins de la semaine. La peur de passer sous une échelle, superstition courante, nous renvoie peut-être à la crainte de nos ancêtres de voir tomber le ciel sur leur tête, à l'angoisse de l'apesanteur et de la chute dans le vide. Il suffit de ne pas passer en dessous pour conjurer le danger et donc aller bien. C'est une règle finalement assez proche de la convention qui consiste à marcher sur le trottoir pour éviter les voitures et grâce à laquelle la rue n'est pas un terrain trop dangereux et inquiétant.

Les superstitions ne sont donc pas forcément aussi absurdes qu'elles peuvent en avoir l'air?

Un certain nombre de superstitions ont une vertu adaptative et sont issues de croyances apprises par l'expérience. C'est du bon sens darwinien. Les Romains ont désigné le côté gauche - *sinister* en latin - comme étant de mauvais

d'une guerre de tranchées où les soldats avaient appris à leurs dépens que, la nuit, c'était le temps des trois séquences nécessaires à l'ennemi pour repérer un combattant, armer son fusil et tirer.

Comment créons-nous des superstitions?

Par la pensée, un individu peut transformer, remodeler son environnement. Nous sommes programmés biologiquement pour nous approprier les événements du monde. C'est ce que nous faisons quand nous pensons : « Il pleut, cela tombe bien je voulais aller au cinéma. » La superstition se situe un cran après : « Il pleut et je vais donc passer une mauvaise journée. » C'est la pensée magique, qui a une puissance telle que l'on peut prédire ce qui va arriver. Si je décide qu'en mettant un grigri dans ma poche ma journée va être bonne, j'agis comme un metteur en scène. L'invente une nouvelle loi physique et je reprends l'avantage sur le monde. Cela revient à attribuer à notre pensée une supériorité sur la réalité. On change les règles, on devient moins impuissant face aux événements du monde. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR A. L.



Roland Jouvent : « Par la pensée, un individu peut transformer, remodeler son environnement. » DR

augure. Ce choix s'explique peut-être par le fait que les routes étaient construites par et pour des droitiers, plus nombreux, et donc que le danger venait plutôt de la gauche. Cela, tout de même, tombe sacrément bien! On raconte aussi que la superstition selon laquelle il ne faut pas allumer trois cigarettes avec la même allumette provient

## L'aromathérapie de A à Z

C'EST un livre qui fleure bon. Et pour cause. Il propose de se laisser guider par le bout du nez.

*Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles*, d'Isabelle Pacchioni, aux Éditions Aroma Thera (29,90 €), est pratiquement une encyclopédie sur les plantes vues à travers les huiles essentielles. Mais il est aussi pour notre propre plaisir des yeux, car les illustrations, photos et dessins, sont magnifiques.

Et mettent même l'eau à la bouche. Tous les sens sont sollicités. Plus de cinq cents recettes sont proposées, mises au point par des médecins, pharmaciens ou aromatothérapeutes. L'auteur nous invite tout d'abord à un voyage dans le temps, puis à travers le monde. La « médecine par les plantes » existe, avec plus ou moins de bonheur, depuis la nuit des temps. Et dans cette pharmacopée végétale, les plantes aromatiques tirent bien leur épingle du jeu. On ne sait ainsi pas qui eut l'idée, en 1630, à Toulouse, pendant une épidémie de peste, de mettre au point ce que l'on appellera le « vinaigre des quatre voleurs » : quatre détresseurs de cadavres furent arrêtés et obligés de reconnaître qu'ils ne craignaient pas la contagion grâce à un vinaigre additionné d'extraits de plantes antiseptiques, absinthe, lavande, menthe, romarin, rue et sauge. L'auteur nous emmène ensuite dans de hauts lieux de production de plantes aromatiques, le Maroc et sa vallée des roses ou ses fleurs d'orange, Madagascar avec sa vanille ou son ylang-ylang,

la Provence et son romarin ou sa mélisse, la Corse enfin, avec l'hélichryse ou son myrte.

Dans la partie « herbarie aromatique », Isabelle Pacchioni, après avoir donné les principales propriétés de 66 huiles essentielles, propose une magnifique galerie de portraits des 66 plantes dont elles sont extraites. Chaque fiche, très claire et renseignée, est richement illustrée de photos et d'aquarelles. On découvre ainsi tout ce que l'on a toujours, sans le savoir, voulu connaître sur l'achillée millefeuille, l'angélique, la badiane, la carotte, le curcuma, l'encens, la marjolaine, la myrrhe, la rose de Damas...

### Menthe poivrée

Suit un très précis « abécédaire des soins » possibles, ou non, avec les huiles essentielles.

Les précautions d'usage et les cas où il ne faut pas les utiliser sont également fortement soulignés. Mais on découvre qu'en fonction des saisons, été ou hiver, les extraits de certaines plantes sont recommandés. Dans l'abécédaire proprement dit, les adeptes de l'utilisation des huiles essentielles ou ceux qui auraient envie de les découvrir sont guidés pas à pas, de A comme abcs ou acné, à V comme virus en passant par E comme eczéma ou M comme mycose. Pour l'extinction de voix par exemple, faire une infusion de thym avec une cuillerée de miel et 3 gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé, de menthe poivrée et de pin sylvestre. Les huiles essentielles peuvent également être utilisées pour assainir l'air ambiant, désodoriser ou parfumer la maison. Avec, à chaque pièce, un mélange différent. Ainsi, dans le bureau, où il faut favoriser la concentration, la cannelle de Ceylan, associée à l'eucalyptus radié, à la menthe poivrée et au romarin, a fait ses preuves. À vos pipettes.

le plaisir des livres

PAR JEAN-LUC NOTHIAS



Cliquer c'est bon pour la santé

Des informations, des conseils, des programmes interactifs élaborés par des médecins et un accompagnement personnalisé.

www.lefigaro.fr/sante

