

Une hirondelle ne fait pas le printemps...

Par Audrey Platania-Maillot, psychologue.



Il est essentiel d'être attentif à préserver le mieux possible un raisonnement multi déterminé, car les mécanismes de généralisation à partir d'un fait isolé ou d'une parole sont bien trop dangereux.

Le déterminisme est un biais.

Les rumeurs peuvent être de véritables fléaux.

Parfois, nos croyances restent douteuses, nous ne sommes pas vraiment sûrs, nous accordons une part d'incertitude « *oui j'y crois, mais peut-être pas, je doute mais peut-être que non...* ». Mais parfois nos croyances nous leurrent et se déguisent en vérité. Nous ne doutons plus, nous sommes certains. C'est à ce moment-là, que notre cerveau peut nous piéger. Ces croyances deviennent des automatismes de pensée, nous nous y référons sans aucun recul, sans mise en perspective.

Une rumeur est une information qui nous est donnée sans preuves solides qui permettraient de la vérifier, mais à laquelle nous allons adhérer avec plus ou moins de conviction.

C'est « un bruit qui court » sans réel contour, sans réelle substance, sans preuves tangibles ou scientifiques. Et pourtant ce bruit, nous allons l'accueillir et le traiter comme une vérité.

Fonctions sociales de la rumeur

Nous fonctionnons ainsi depuis la nuit des temps, car rumeurs et croyances ont des fonctions considérables autant sur le plan social que psychologique.

- Tout d'abord une rumeur, l'adhérence à une croyance, est avant tout une tentative de donner du sens à ce qui n'en a pas. Expliquer l'inexplicable : créer de la logique. Notre cerveau est ainsi fait, il a besoin de comprendre, de sens, de logique sinon nous nous sentons en inconfort. L'absence de sens rend anxieux.

- Deuxième fonction forte de la rumeur : elle nous rassemble. La notion de « scoop » crée un lien social, un intérêt commun qui nous relie. Nous avons tous besoin d'appartenir à des groupes, de nous sentir liés, pour ou contre des causes et des valeurs communes. Les scoops, les rumeurs et autres croyances, plus ou moins fausses, plus ou moins vraies, ont ce pouvoir de faire vibrer notre cohésion sociale. Et se sentir moins seul, c'est tellement important dans la vie !

- Enfin, nous pourrions ajouter que dans la rumeur il y a un besoin profond d'être valorisé. « J'ai un truc incroyable à te dire... » Détenir une information sensationnelle, c'est occuper une place de prophète !

Quand on a « un truc incroyable » à dire à un groupe, alors on détient un certain pouvoir social qui galvanise.

Et pourtant, souvent, trop souvent, ce « truc incroyable » est cousu de toutes pièces d'informations non vérifiées prises çà et là.

Soyons vigilants, surtout dans nos sociétés à forte propension médiatique, avec Internet et les réseaux sociaux qui règnent en maîtres dans cette valse sans fin d'innombrables rumeurs... Soyons vigilants, donc, à notre besoin, parfois si fort, si impérieux, de vouloir créer le buzz ou d'y participer.

« Il n'y a pas de fumée sans feu » voilà encore une maxime populaire totalement fautive. Il existe des rumeurs sans aucune once de vérité derrière.

Et quand bien même, si derrière certaines rumeurs, une part de vérité se niche, la rumeur aura amplifié, déformé, distordu l'information initiale, ce qui rendra, *in fine*, la rumeur fautive, au moins en partie.

Pourquoi ?

Autopsie d'une rumeur (à une lettre près c'est une tumeur...)

Nous connaissons aujourd'hui les pièges de la communication. Nous savons que plus une information est relayée, plus elle se déforme et se transforme.

Le processus de diffusion d'une rumeur est bien connu. Les chercheurs appellent ce processus « la construction d'une réalité par la diffusion de rumeur ». Les études sont édifiantes et expliquent ce phénomène par trois grands mécanismes de communication :

- la réduction : pour être massivement diffusée, une rumeur emprunte des raccourcis. Les études montrent que 35 à 20% seulement des informations réelles subsistent ! L'information colportée perd donc jusqu'à 80% des détails qui la composent. Elle est vidée de son sens. « Certains détails sont progressivement oubliés pour aboutir à une information minimale qui finira par ne plus bouger tant elle est réduite et donc simple à retenir ». C'est ce que Michel-Louis Rouquette appelle « la phase d'invariance ».
- l'accentuation : indissociable de la phase de réduction, les détails qui perdurent vont subir un processus d'accentuation. C'est parce que 80% des détails sont oubliés que les colporteurs vont accentuer la densité des détails restants. L'accentuation pervertit totalement le message car elle change la nature profonde de l'information transmise.
- l'assimilation : le plus important est que l'information subit un processus d'assimilation. Si la réduction et l'accentuation concernent directement les failles quantitatives de la mémoire, l'assimilation est un processus par lequel certaines informations sont transformées pour devenir conformes aux attentes ou aux croyances initiales des colporteurs. On assimile une information

nouvelle aux sentiments et intérêts de ceux qui véhiculent la rumeur. C'est à cette étape que les préjugés jouent un rôle important en ce qui concerne les groupes sociaux. Les préjugés sont des croyances *a priori* dont nous disposons à propos des groupes sociaux auxquels nous n'appartenons pas. Ainsi, les préjugés vont jouer un rôle de guide dans l'interprétation des informations véhiculées par la rumeur. Si un élément du récit est compliqué ou ambigu, il sera assimilé aux préjugés préexistants.

Comment se protéger d'une rumeur ?

La stratégie la plus spontanée et la plus fréquente pour contrôler les rumeurs est le démenti. Il s'agit d'une information qui vient contredire la rumeur.

L'écueil majeur de cette méthode est que le démenti se révèle souvent inefficace pour plusieurs raisons. D'une part, le démenti circule beaucoup moins bien et moins vite que la rumeur elle-même. C'est une information qui est moins sensationnelle et qui remet en cause les croyances qui se sont répandues. En d'autres termes, elle vient dire aux gens qu'ils ont eu tort. Elle est donc accueillie avec moins d'enthousiasme et plus de méfiance.

Ensuite, le démenti n'a pas toujours la capacité de prouver que la rumeur est fautive : soit la preuve existe mais cela passe par une démonstration trop compliquée soit la preuve n'existe pas et les deux versions s'opposent sans que la crédibilité des uns prenne le pas sur celle des autres.

Enfin, le démenti a un effet parfois pire que le fait d'être simplement inefficace. En effet, on peut voir apparaître un "effet boomerang". C'est le cas quand c'est le démenti lui-même qui déclenche ou accroît la portée de la rumeur.

Pourtant ne rien faire, laisser dire, est parfois encore plus destructeur que la rumeur elle-même. Le sentiment d'injustice est brûlant, aliénant, persécutant. Il draine des moments de profond désespoir lié à l'impuissance de ne pouvoir agir pour rétablir la vérité. Pour tenter de minimiser les impacts et les séquelles psychologiques, formuler un démenti reste tout de même une étape importante lorsque nous sommes victimes de rumeur mais en gardant bien en tête que son effet ne sera pas idéalement celui que l'on espère...

Pourquoi est-il si difficile de remettre en question une rumeur, même si nous avons des preuves qu'elle est fautive ?

Pour deux raisons principales :

1) Les biais de confirmation, quand nous adhérons à une croyance collective, nous allons toujours trouver un moyen de venir renforcer cette croyance. Par exemple, chez nos patients, une croyance fréquente est « je suis nul », « je n'y arriverai jamais ». Chaque petit événement de vie viendra alimenter cette croyance : « mon patron n'a pas voulu me recevoir, vous voyez, c'est parce que je suis insignifiant », « mon fils ne veut plus aller en cours, c'est parce que je suis trop nulle ».

comme mère, c'est ma faute », « un ami ne m'appelle pas le jour de mon anniversaire, c'est évident qu'il a des amis plus intéressants que moi, je suis... » C'est la bizarrerie de notre cerveau humain qui cherche à confirmer nos pensées même lorsqu'elles nous font souffrir...

2) La deuxième raison a un nom savant, c'est la dissonance cognitive : il est beaucoup plus reposant pour notre cerveau de continuer à croire à une pensée, même si elle est fautive, plutôt que de faire l'effort de voir les choses autrement. Notre cerveau est paresseux, il emprunte les autoroutes dans nos têtes plutôt que de sortir de sa zone de confort et s'aventurer sur des petits chemins inconnus. C'est en partie pour cette raison que nous continuons à reproduire des situations qui nous font souffrir, car c'est étrangement plus confortable, et en sortir demande un réel effort, une forme de tension.

Rumeur et harcèlement

La rumeur offre parfois une explication simplifiée et rassurante de certains problèmes de société. Ces explications se limitent souvent à la désignation d'un responsable (ou plutôt d'un bouc émissaire), avec une « raison » fautive, mais que pour cause de préjugés, nous avons envie de croire.

Le harcèlement se tient souvent dans l'ombre de la rumeur.

Messages d'intimidation, propos diffamatoires, création de groupes à l'encontre d'une personne ou d'un autre groupe de personnes, images, gifs ou messages humiliants, technique de lynchage et autres stratégies de dégradation de l'image du bouc émissaire... Tous ces comportements définissent le harcèlement moral et social et ont la rumeur comme point de départ.

Rumeur et harcèlement, notamment le cyberharcèlement, peuvent avoir des effets dévastateurs. Nourrir ce cercle vicieux en répondant

directement aux attaques est la plupart du temps contre-productif. L'agressivité s'amplifie jusqu'à atteindre des pointes de violences d'une maltraitance parfois inouïe. Il est important de s'extraire du « ring » avant le K.O pour prendre une autre posture et se réfugier dans un autre cadre. Celui de la loi et de la justice qu'il est indispensable d'interpeller pour faire le point sur la situation, sortir de la victimisation et être acteur de sa propre restauration.

Le cyberharcèlement est un fléau, encore plus à l'adolescence. Il n'est ni à minimiser ni à banaliser. La prévention et la communication autour de la propagande de rumeur et du cyberharcèlement sont des priorités sociales actuelles majeures. L'adolescent pris dans des sentiments de honte et de désespoir intense peuvent se recroqueviller en eux-mêmes jusqu'à un point de non-retour. Lui tendre la main, l'informer sur ses droits et engager avec lui une justice réparatrice sont des étapes essentielles pour l'aider.

« Une justice réparatrice consiste à s'élever soi-même et non à rabaisser ceux qui nous ont blessé »

Les rumeurs sont universelles et intemporelles. Il y en a même qui sont vieilles comme le monde ! Et certainement, elles le resteront tant elles remplissent des fonctions centrales socialement et psychologiquement.

Il y aura toujours des bruits de couloir, des cancans, des ragots parfois amusants, mais trop souvent destructeurs pour ceux qui les subissent et qui deviennent victimes de harcèlement.

Il en tient à notre responsabilité individuelle et collective, de veiller à notre capacité d'adhérence, à notre libre-arbitre, finalement à notre liberté de penser pour décider en toute conscience et non plus de manière automatique d'y croire ou de ne pas y croire.

