



# La potion magique contre le cynisme politique par Françoise Garabed

J'éprouve un besoin brûlant d'écrire sur ce sujet depuis plusieurs semaines. À la radio, dans les journaux, à la télé ou dans les blogues, la politique a de quoi donner le goût de vomir à n'importe qui. Guerres, terrorisme, xénophobie, promesses brisées, toutes ces histoires d'horreur rabâchées *ad nauseam* par des médias carburant sur les cotes d'écoute nous font, chaque jour, perdre foi en l'humanité. Le climat ambiant qui règne au Québec me dégoutte. En particulier : corruption structurelle notoire, mesures d'austérité sauvages et irréfléchies, querelles de partis profondément malsaines... Dans notre «Belle Province», fini le temps où les politiciens se critiquaient tout en ayant un profond respect l'un pour l'autre. Aujourd'hui, nos enfants grandissent avec des bambins comme modèles... Quand le populisme est favorisé au détriment de la justice, quand on écrase toute ambition au profit de la médiocrité, je me demande tout le temps si les adultes qui nous ont inspiré dans notre jeunesse pour un monde meilleur ne sont qu'un mirage, un rêve lointain et irréalisable...

Tout d'un coup, je retombe dans la vie réelle et je remarque que mon cœur bat trop rapidement tandis que mes tempes s'étaient tendues douloureusement sans que je m'en rende compte. Les forces obscures (si je peux leur donner ce nom) avaient failli s'emparer de mon âme. Inspire, expire, inspire... Ma tension cardiaque diminue peu à peu... Mes pensées noires s'éclaircissent et je me sens tellement mieux qu'avant. Apaisée, j'éteins mon ordinateur, me lève pour me préparer un thé et m'installe sur mon lit, un guide de voyage dans les mains. Suis-je atteinte par le virus du cynisme? Probablement, et cela est tout à fait normal. Par contre, il est essentiel de se doter d'outils pour y faire face convenablement.

## Avec la morale vient le cynisme

L'espèce humaine est instinctivement repoussée par les transgressions à la morale dès sa plus tendre enfance. On l'a même découvert chez les bébés qui, dans une expérience sociale, ont majoritairement affichés une préférence pour la marionnette «gentille» plutôt que la marionnette «méchante» (Bloom, 2013). Bien sûr, l'éducation et les influences extérieures viennent donner une direction à notre conception du bien et du mal; il n'en demeure pas moins que notre dégoût pour l'injustice est ancré dans notre biologie. Cela se reflète également dans la politique. Quel que soit le continent dans lequel ils vivent, la très grande majorité des citoyens (au moins 90%) affirme n'avoir aucune ou peu de

tolérance envers les pratiques de corruption (Gong et Wang, 2013; Lascoumes et Tomescu-Hatto, 2008; López López, Bocarejo, Peralta, Pineda Marín et Mullet, 2016). Ceux-ci auraient encore moins confiance envers leurs institutions parlementaires s'ils percevaient une corruption élevée au sein de leur gouvernement (Pellegata et Memoli, 2016). Ce cynisme touche également les partisans les plus engagés dans le support d'une personnalité politique. Une baisse de popularité d'un candidat en raison de scandales financiers ou sexuels entraîne une baisse significative de soutien oculaire prolongé et de perception de similarité avec ce candidat (Porciello, Liuzza, Minio-Paluello, Caprara et Aglioti, 2016).

### Avec le cynisme vient la colère

Le rôle de la colère a été mis en évidence par la polarisation des opinions politiques. Plus un candidat ou un chroniqueur met agressivement l'accent sur les forts désaccords entre deux camps, plus l'identité partisane submerge l'individu au point où ce dernier évite de se baser sur le contenu d'une opinion ou d'un programme pour exercer son esprit critique (Harrison, 2015; Vallone, Ross et Lepper, 1985). L'avènement des réseaux sociaux a empiré la polarisation des opinions créant un *nasty effect* expliqué en bonne partie par l'anonymat qu'offre la Toile (Anderson, Brossard, Scheufele, Xenos et Ladwig, 2014). Il a d'ailleurs été démontré que regarder à la longue des commentaires haineux augmente notre cynisme et pousse de plus en plus d'internautes (surtout les moins partisans) à éviter de commenter l'actualité (Prior, 2013; Yamamoto et Kushin, 2014).

Il est important de savoir que le cynisme affecte, sans qu'on le sache, notre santé physique. En effet, Why et Johnston (2008) ont mesuré l'impact du cynisme et de la colère sur la réactivité cardiovasculaire chez deux groupes de participants. Le premier groupe effectuait une tâche de rappel de la colère, visant à faire augmenter la colère «interpersonnelle». Le deuxième groupe devait faire des tâches multiples sur un ordinateur, cristallisant ainsi la colère «non-interpersonnelle». Les résultats ont révélé que dans les deux groupes, lorsque le niveau de colère était bas, le cynisme était corrélé positivement avec l'augmentation du débit cardiaque et la baisse de l'activité vasculaire. Par contre, quand le niveau de colère était élevé, on remarquait une augmentation significative de la pression sanguine seulement lorsque cette colère était d'origine «non-interpersonnelle». Ainsi, le cocktail «cynisme + colère» représente non seulement une source importante de maladies cardiaques, mais elle est encore plus nocive lorsque nous pétons des câbles contre l'actualité plutôt que contre notre collègue de travail.

### Quoi faire?

À la lumière des conséquences du cynisme sur notre santé physique et psychologique, il est d'abord important de prendre conscience du présent, de nos sensations physiques et des émotions négatives qui nous habitent. Néanmoins, cela ne suffit pas. Il est important de ne pas les nier, de les reconnaître et ainsi, de pouvoir mieux identifier les situations

potentiellement anxiogènes pouvant causer du cynisme. Comme nous l'avons vu, passer trop de temps sur le fil d'actualité peut potentiellement nous transformer en troll à tout moment. Sans vous couper des merveilles offertes par la communication électronique, il est beaucoup plus sain de discuter des opinions politiques en face-à-face avec des amis ou de la famille (même si cela peut être source de conflits aussi, mais hé, les conflits peuvent aussi être source de changement positif!). Même si le cynisme nous habite, on peut toujours changer le monde à notre manière. S'impliquer constamment dans des formes diversifiées de bénévolat se révèle extrêmement positif, car elles créent des liens avec le monde extérieur en dehors de la politique et permettent de revenir dans le monde réel (Piliavin et Siegl, 2007). Un monde peuplé d'êtres humains, certes imparfaits, mais aussi capables de bonté et dignes d'appréciation. En espérant que nos politiciens en prennent note...

## Références

- Anderson, A. A., Brossard, D., Scheufele, D. A., Xenos, M. A. et Ladwig, P. (2014). The “nasty effect:” online incivility and risk perceptions of emerging technologies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(3), 373-387.
- Bloom, P. (2013). *Just babies: The origins of good and evil*. Crown.
- Gong, T. et Wang, S. (2013). Indicators and implications of zero tolerance of corruption: The case of Hong Kong. *Social Indicators Research*, 112(3), 569-586.
- Harrison, B. F. (2015). Bully Partisan or Partisan Bully?: Partisanship, Elite Polarization, and US Presidential Communication. *Social Science Quarterly*.
- Lascoumes, P. et Tomescu-Hatto, O. (2008). French ambiguities in understandings of corruption: Concurrent definitions. *Perspectives on European Politics and Society*, 9(1), 24-38.
- López López, W., Bocarejo, M. A. R., Peralta, D. R., Pineda Marín, C. et Mullet, E. (2016). Mapping Colombian Citizens’ Views Regarding Ordinary Corruption: Threat, Bribery, and the Illicit Sharing of Confidential Information. *Social Indicators Research*, 1-15. doi: 10.1007/s11205-016-1366-6
- Pellegata, A. et Memoli, V. (2016). Can Corruption Erode Confidence in Political Institutions Among European Countries? Comparing the Effects of Different Measures of

Perceived Corruption. *Social Indicators Research*, 128(1), 391-412. doi: 10.1007/s11205-015-1036-0

Piliavin, J. A. et Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin longitudinal study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 450-464.

Porciello, G., Liuzza, M. T., Minio-Paluello, I., Caprara, G. V. et Aglioti, S. M. (2016). Fortunes and misfortunes of political leaders reflected in the eyes of their electors. *Experimental brain research*, 234(3), 733-740.

Prior, M. (2013). Media and political polarization. *Annual Review of Political Science*, 16, 101-127.

Vallone, R. P., Ross, L. et Lepper, M. R. (1985). The hostile media phenomenon: biased perception and perceptions of media bias in coverage of the Beirut massacre. *Journal of personality and social psychology*, 49(3), 577.

Why, Y. P. et Johnston, D. W. (2008). Cynicism, anger and cardiovascular reactivity during anger recall and human-computer interaction. *International Journal of Psychophysiology*, 68(3), 219-227.

Yamamoto, M. et Kushin, M. J. (2014). More harm than good? Online media use and political disaffection among college students in the 2008 election. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(3), 430-445.