

Présupposés

« ...cela veut dire que non seulement nous n'avons pas les principes qui mènent au vrai, mais que nous en avons d'autres qui s'accommodent très bien avec le faux. »

Fontenelle (*Histoire des oracles*, IV)

On est parfois tenté, en lisant les comptes rendus de travaux scientifiques, de s'étonner de la peine que se donnent des équipes de chercheurs pour imaginer le dispositif expérimental qui prouvera que pour bien se laver les mains, il faut les savonner et les frotter longtemps (22 secondes), ou mener à bien l'étude suivie sur trente ans des dossiers de patients et l'observation de ces derniers qui confirme qu'avoir bon moral accroît les chances de vivre longtemps. Pourtant, rien n'est plus suspect que ce que nous tenons pour des évidences (la terre est plate, les caves sont chaudes l'hiver et fraîches l'été, etc.) Ce qui saute aux yeux appelle vérification, mais un fait établi doit encore être interprété.

Les études sur l'influence du moral sur la santé, les chances de guérison et l'espérance de vie sont nombreuses. Toutes concluent qu'il vaut mieux être optimiste et « positiver » si on veut survivre, ce qui paraît relever du bon sens, et recommandent de cultiver cet état d'esprit, ce qui ne saurait nuire. Tenons nous-en à deux exemples, l'un puisé dans *Le Times d'Israël* ¹ et l'autre dans *Marie-Claire* ² : on a les références scientifiques qu'on peut ! Plus sérieusement, celle-ci s'appuie sur un article de la revue de cardiologie *Circulation* et celui-là sur une publication de l'Université hébraïque de Jérusalem. Des chercheurs danois ayant

1 [*L'optimisme peut prolonger l'espérance de vie – étude israélienne*](#)

2 [*Les pensées positives rallongent notre espérance de vie*](#)

Le Témoin Gaulois – Au Fil des jours IX

demandé à 607 patients de l'hôpital de Holbæk, avant puis après une opération cardio-vasculaire, s'ils se sentaient optimistes ou pessimistes, ont observé que la mortalité des optimistes n'était « que » de 10 % contre 16,5 % dans le groupe des pessimistes. À l'Université hébraïque de Jérusalem, le professeur Jeremy Jacobs et le docteur Yoram Maaravi, ont « *suivi environ 1 200 résidents âgés de Jérusalem, nés en 1920 et en 1921. Les chercheurs ont analysé leur santé, leurs capacités physiques, leur bien-être économique, leurs compétences sociales, leur niveau d'anxiété, leur intégrité et leur optimisme pendant plus de 30 ans. [...] L'optimisme a été mesuré par le biais de questions au sujet des expériences positives des participants et des attentes qu'ils nourrissaient face à l'avenir [...] Ils ont également eu des entretiens individuels avec les participants au fil des années.* » Ils ont conclu « *que l'optimisme a un impact sur la survie tandis que d'autres études ont montré qu'il améliorerait les fonctions liées à la santé – comme le système immunitaire – ce qui réduit les facteurs de risque en termes d'hypertension ou de problème cardiaque, et même peut-être de cancer* » Puis, reprenant les mêmes données dans une seconde étude « *Ils ont expliqué que les participants, âgés de 85 à 90 ans, dont la note d'optimisme était élevée avaient présenté un meilleur taux de survie – à hauteur de 20 % – par rapport à ceux qui étaient plus pessimistes. Dans la catégorie des 90 ans et plus, ce pourcentage grimpe à 25 %.* » (*Le Times d'Israël*, 02/06/2021) Comment ne pas être convaincu par de si savantes démonstrations ?

Le Témoin gaulois s'incline respectueusement : l'hypothèse initiale a bien été vérifiée, même si l'on n'a pu suivre les règles classiques de la méthode expérimentale, qui impliquent une variation des paramètres. Mais il se permet d'observer que la proposition démontrée – plus on est optimiste, plus on a de chances de survivre – est réversible : plus on a de chances de survivre, plus on est optimiste, ce qui est un truisme. Et que la formule que nos

Le Témoin Gaulois – Au Fil des jours IX

chercheurs ont choisie est dictée par une représentation du vivant plutôt archaïque, puisqu'elle nous vient de la théologie, que le vieil Anatole France définissait joliment comme « *la science de l'inconnaissable* ». Bref, leur question réfère, sans qu'ils paraissent s'en douter, à une conception dualiste : d'un côté le corps, ses fonctions, ses appétits, ses jouissances et ses douleurs ; de l'autre l'esprit (ou l'âme) qui pense, ses aspirations, ses attentes, ses joies, ses craintes et ses douleurs ; entre les deux, un dialogue qui ne cessera qu'avec la mort, c'est-à-dire leur séparation. Chacun reste libre d'adhérer à cette vénérable représentation. Mais il est également permis de penser qu'elle ne fait que séparer deux aspects indissociables d'une seule réalité, ce qui explique que leur hypothèse soit réversible, de même qu'en Occident nous opposons (mais de moins en moins) l'homme et la nature ; et d'avancer qu'il faut un organisme vivant pour penser et sentir, et que ces fonctions se développent au fur et à mesure qu'il se complexifie. Dans une telle perspective, la question de savoir si on vivra longtemps (sauf accident, bien sûr) parce qu'on est optimiste ou si l'on est optimiste parce qu'on est taillé pour vivre longtemps n'a guère de sens, et l'on peut craindre que nos savants aient tout simplement perdu leur temps.

Quoi qu'il en soit, gardez-vous bien de tirer des conclusions prématurées de ce débat : si vous êtes d'un tempérament optimiste, réjouissez-vous et ne prenez pas une déprime passagère (et soignable) pour le symptôme d'une détérioration générale de votre état. Si vous inclinez au pessimisme, ne vous laissez jamais imposer sans examen les jugements que l'on vous assène : il en est d'autoréalisateurs.

Lundi 7 juin 2021