

Qui peut savoir avec certitude ce qui va se passer dans quelques minutes ? Depuis l'instant où nous nous réveillons le matin jusqu'au moment où nous nous couchons le soir, vivre comporte toujours une part d'incertitude. Et la nuit, lorsque nous dormons, qui peut savoir si le plafond de la chambre à coucher ne lui tombera pas sur la tête ? Vivre n'est donc jamais dénué de risque. Cette évidence pourrait nous faire frémir. Pourtant, souvent, nous provoquons des situations où le danger semble sciemment recherché. C'est alors que nous prenons des décisions sans en mesurer les conséquences. Nous fumons notre cigarette, nous traversons la rue sans regarder, nous roulons trop vite ou nous brûlons le feu orange. Comme si, à l'instar des petits enfants qui s'amusent à inventer des méchants loups, nous avons besoin de créer du risque afin de pouvoir l'assouvir d'une manière calculée et contrôlée.

### Sauter dans le vide

Bruno Sicard, médecin-chef de la section **FACTEURS HUMAINS** de la marine française à Toulon a mené plusieurs études destinées à comprendre le comportement des personnes capables de prendre des risques extrêmes<sup>(1)</sup>. Ainsi les « BASE-Jumpers », parachutistes qui se jettent dans le vide depuis un pont, une falaise ou un immeuble – activité qui présente une importante probabilité d'accidents. Lorsque l'on interroge ces jouisseurs de l'extrême, on constate qu'avant le saut, ils sont prêts à tout. La conscience du danger encouru ne diminue en rien leur intrépidité. Cependant intrépidité n'est pas synonyme d'impulsivité. Comme cela a été observé chez les pilotes de chasse, malgré leur enthousiasme, les BASE-Jumpers restent maîtres de leur acte<sup>(2)</sup>. Ils peuvent différer le moment de leur saut, ce que l'impulsivité ne leur permettrait pas. Étrangement, quelques secondes après avoir sauté, l'état d'esprit des BASE-Jumpers interrogés est considérablement modifié. Comme si, leur soif de risque assouvie, ils n'éprouvaient plus le besoin d'affronter l'incertain. Leur intrépidité s'est évanouie.

### Sous influence hormonale

Le besoin d'entreprendre des actions risquées semble procéder des mêmes mécanismes que la recherche de sensation de plaisir. Au niveau cérébral, la quête d'expériences particulières comme la prise de drogue ou les rapports sexuels, est régie par des neurones utilisant un neurotransmetteur spécifique : la dopamine. Cette molécule constitue un signal chimique associé à la récompense. Ainsi, lorsque nous avons un rapport sexuel satisfaisant ou lorsque que nous mangeons un plat que nous apprécions particulièrement, la sécrétion de dopamine augmente et sature les récepteurs des circuits cérébraux de la récompense. Détail important : le fonctionnement des neurones dopaminergiques est stimulé par la présence d'une hormone masculine, la testostérone. Ceci explique pourquoi la recherche de sensations fortes et nouvelles est fréquente chez les hommes jeunes. À l'inverse, la progestérone, hormone féminine, stimule une enzyme responsable de la dégradation de la dopamine. Les circuits dopaminergiques étant stimulés par la testostérone et atténués par la progestérone, il existerait donc une base chimique à la différence des comportements adoptés par les hommes et les femmes face au risque. Dès lors, on comprend mieux pourquoi les adeptes de sports extrêmes comme le BASE-Jump sont essentiellement de sexe masculin.

### Attention au café !

La dopamine est donc à l'origine de notre capacité à prendre des risques. Il est sans doute utile de rappeler que la caféine produit des effets analogues puisqu'elle excite les récepteurs à la dopamine. Ainsi, on a pu observer que, sous l'effet d'une prise de caféine, des pilotes de chasse gardent une propension élevée à prendre des risques et ce malgré une grande fatigue qui devrait les en dissuader. Inutile de commenter cette information, chacun pourra aisément en tirer les conclusions pratiques adaptées à sa propre vie.

### Un restant de préhistoire

Prendre des risques n'est pourtant pas inutile. Comment pourrions-nous conduire notre voiture, nous engager dans une relation sentimentale ou, tout simplement, vivre, si nous n'étions pas capables de décider et d'agir avec une certaine marge d'incertitude ? Songeons à nos ancêtres du Paléolithique. Il leur fallait pouvoir affronter des risques importants pour survivre. Sans neurones dopaminergiques, pas de survie. Sans cet instinct qui nous pousse à tenter le sort pour assouvir notre besoin de risque, pas d'évolution. Aujourd'hui, nos sociétés développées cherchent à créer un environnement sécurisant. Garanties diverses et sécurité sociale tendent à réduire la probabilité des risques. Pourtant l'humain semble avoir besoin de vivre le risque pour vivre. Cela explique sans doute le succès des sports de l'extrême, des raids d'aventure et de certains métiers comme l'aviation, la police ou les pompiers. Et si le risque ne peut être expérimenté en direct, nous tentons de le vivre par procuration sur les écrans de cinéma ou dans les parcs d'attractions. À moins que nous jouions notre argent en bourse ou au casino, ce qui est moins dangereux que les risques encourus par certains jeunes qui traversent les autoroutes pour tester leur habilité à éviter les voitures. Que ne ferait-on pas pour assouvir ses instincts ?...

THIERRY JANSSEN - illustration PASCAL LEMAITRE

Thierry Janssen est médecin, chirurgien et psychothérapeute, spécialiste en thérapies énergétiques et psycho-corporelles, auteur des livres **Le Travail d'une vie** (Robert Laffont, 2001) et **Vivre en paix** (Robert Laffont, 2003)

<sup>(1)</sup> Bruno Sicard et Olivier Blin, **Le risque, besoin biologique ?**, in Cerveau & Psycho, n°5, 2004

<sup>(2)</sup> Bruno Sicard et al., **Risk propensity in commercial and military pilots**, in Aviat Space Environ Med, vol 74, p.879, 2003

# L'INSTINCT DU RISQUE

Depuis la Préhistoire, la survie de l'être humain dépend de sa capacité à affronter les dangers de l'inconnu. Cependant, selon de récentes études, **les hommes et les femmes ne partageraient pas le même goût du risque.**

« LE BESOIN D'ENTREPRENDRE DES ACTIONS RISQUÉES SEMBLE PROCÉDER DES MÊMES MÉCANISMES QUE LA RECHERCHE DE SENSATION DE PLAISIR. »

