

Divinités de la mythologie, ancêtres idéalisés ou figures légendaires de l'Histoire, les héros de notre imaginaire représentent une source d'inspiration fertile. Celle-ci nous invite au dépassement de nous-même. Le stimulus est puissant, indispensable peut-être. Dès lors, certains sociologues s'interrogent. Car, dans une époque où les références religieuses, le culte des morts et les connaissances historiques s'estompent, les nouveaux héros de la *presse people* remplacent peut-être les modèles exemplaires du passé. Le succès de certains magazines semble confirmer cette hypothèse. Aurions-nous besoin d'être fascinés par l'un ou l'autre personnage emblématique ? De nombreux psychologues pensent que oui. Et, selon une étude réalisée par Robert Deaner de l'université de Durham, nous partagerions cette propension avec nos cousins les singes. En effet, des macaques mâles adultes préfèrent se passer de nourriture plutôt que d'être privés de la possibilité de contempler des photographies des mâles dominants de leur groupe. En revanche, regarder les photos des mâles dominés ne les intéresse guère. L'attrait pour les stars de la horde se révèle donc une priorité. Et Deaner a montré que cette attirance est au moins aussi importante que l'intérêt manifesté pour les organes sexuels des femelles de l'espèce !

Le pouvoir et le sexe

Il n'est donc pas étonnant de trouver le pouvoir et le sexe au cœur de la plupart des intrigues de la mythologie, des romans, des films et des récits de la presse à scandale. Observer nos héros, comprendre leur manière de vivre et tenter de s'en approcher constituerait un moyen de s'assurer une meilleure place au sein du groupe. Et, selon David Buss, de l'université du Texas, tant chez les animaux que chez les humains, les femelles éprouveraient une préférence pour les mâles dominants, sans doute plus capables d'assurer la protection de leur progéniture.

Du coup, nos héros sont riches, beaux et célèbres. Largo Winch en bandes dessinées, Brad Pitt et Georges Clooney sur les écrans de cinéma, David Beckham dans les magazines à grands tirages. Et, comme l'a montré le psychologue Robert Zajonc de l'université de Stanford dans les années 1970, plus une personne est visible dans les médias, plus elle finit par être appréciée. Ce phénomène de *simple exposition* se vérifie même pour des symboles chinois dont la traduction nous est inconnue : après les avoir vus une trentaine de fois, nous finissons par leur accorder une signification positive ! Une bonne raison pour les hommes politiques, les écrivains et les artistes de rechercher la médiatisation.

« S'IDENTIFIER À UNE PERSONNE CÉLÈBRE, SURFANT SUR LA VAGUE DU SUCCÈS ET DE LA RÉUSSITE, PERMET DE RENFORCER L'ESTIME QUE L'ON A DE SOI-MÊME. »



Depuis la nuit des temps, l'être humain se choisit des héros. Comme si il lui fallait admirer la vie d'autrui **pour assumer sa propre existence**. Ce stratagème n'est peut-être pas sans danger...

POUR EN SAVOIR PLUS

_C. André et F. Lelord, *L'estime de soi*, Paris, Odile Jacob, 1999

_C. André, *La folie People*, Cerveau & Psycho, 2005, 12, p. 16-19

LE BESOIN DE HÉROS

_Thierry Janssen est médecin et psychothérapeute. Son dernier livre, *La Solution intérieure - vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, vient de paraître aux éditions Fayard.

_Vous pouvez consulter l'ensemble des rubriques psychologie de La Libre Essentielle Homme sur le site www.thierryjanssen.com

Renforcer l'estime de soi

Comme le rappelle le psychiatre Christophe André, s'identifier à une personne célèbre surfant sur la vague du succès et de la réussite, permet de renforcer l'estime que l'on a de soi-même. Ainsi une étude, réalisée auprès d'étudiants à qui on avait fait croire qu'ils avaient échoué à leurs examens, a montré que la perte de l'estime d'eux-mêmes les incitait à se passionner davantage pour leur équipe de sport favorite. Identifiés à leurs idoles victorieuses, les étudiants regagnaient de la confiance en eux et ils retrouvaient un meilleur moral. On n'ose pas imaginer ce qui se serait produit en cas d'échec de leurs favoris. Car l'engouement pour les héros n'est pas dénué de risque. À force de profiter de la grandeur de ses héros on peut être entraîné dans leur chute. Dans d'autres cas, le fait de se comparer à un idéal trop parfait peut induire le découragement. Loin d'être une motivation, l'identification au héros devient alors une source d'inhibition. Voire même de dépression. C'est ainsi, par exemple, que le psychologue britannique John Maltby a constaté que des adolescents admirant des stars *people* sont moins souvent satisfaits de leur propre apparence physique.

Des héros de papier

Il paraît donc important de proposer des modèles de héros moins idéaux. Cette nécessité explique certainement une partie du succès des reality-shows où des citoyens ordinaires sont valorisés malgré le fait qu'ils vivent *comme tout le monde*. Cela explique probablement aussi pourquoi, tôt ou tard, les héros *people* paient le prix de leur célébrité en essayant de méchantes critiques. En effet, dénigrer nos héros et les faire tomber de leur piédestal nous rassure. Surtout si ceux-ci sont, comme nous, des êtres faits de chair et d'os. De ce point de vue, les héros de la bande dessinée sont sans doute davantage à l'abri des retraits d'affection de leurs admirateurs. Car, même si une partie de nous-même aime s'identifier avec ces personnages hauts en couleurs, quelque part, dans un coin de notre cerveau, nous savons que nous ne pourrions jamais complètement nous comparer à eux. Puisqu'ils ne sont fabriqués que de papier.