

Anxiété et matraquage des médias

Posted on 18 mai 2021 by Patrick Rouillier

Il n'échappe à personne que lorsqu'un événement anxiogène survient nous sommes abreuvés, saturés, d'informations dans les médias (presse, radio, télévision). Cette sur information et d'autant plus étonnante que généralement elle n'apporte aucuns éléments nouveaux mais se contente de rabâcher les faits largement connus, de les décortiquer mille fois pour spéculer sur leurs éléments inconnus. Pourquoi étaler en quelques heures ce dont le contenu nécessiterait quelques minutes ?

Il est de bon ton de critiquer les médias et leur comportement diarrhéique, mais ceux-ci ne font que fournir ce que nous leur demandons. Il s'agit donc d'un phénomène psychosocial qui mérite que l'on s'y intéresse.

Avant tout, et pour éviter toutes confusions donnons quelques définitions :

1. **L'angoisse.** Il est difficile de définir l'angoisse car il ne s'agit pas d'un sentiment formalisé mais d'un état, d'un terrain sur lequel vont se construire nos comportements. L'être humain a besoin de se positionner, de créer ses références pour fabriquer son identité. C'est elle qui le définit en tant que ce qu'il est, en tant qu'individu. En l'absence de ces références l'être humain ne se ressent pas, il est flottant, indéfini, sans relations précises avec son environnement. Sur ce terrain mouvant il ne peut rien construire de solide, rien de sécurisant. Sa personnalité sera flottante, il ne se sentira à l'aise nulle part car on ne peut jamais positionner un objet en déplacement aléatoire. Freud situerait l'angoisse dans l'inconscient, je préfère la définir comme un état. Dans les deux cas on ne peut jamais la décrire, on ne peut qu'en décrire les conséquences.
2. **L'anxiété.** Il s'agit là d'un sentiment c'est à dire de l'évaluation d'une situation par rapport à ce que nous sommes, de notre positionnement par rapport à notre environnement.
Le sentiment d'anxiété survient lorsque nous sommes confrontés à une situation dont l'issue pourrait nous être pénalisante sans que nous puissions dire comment, quand, avec quelle intensité, avec quelle issue elle peut se produire. L'anxiété se fonde sur l'incertitude, et l'on discerne facilement sa relation avec l'état d'angoisse.
Dans de telles conditions notre premier réflexe est d'envisager une réaction pour éviter le danger qui nous menace, trouver les parades pour y échapper. Malheureusement l'évolution de la situation ne nous est pas connue et il est



difficile de trouver la parade à un événement inconnu. Nous essayons d'envisager une issue et d'y trouver la réponse adaptée. Mais, bien sûr, d'autres issues sont possibles pour lesquelles notre première réponse ne sera pas adaptée. Nous devons donc trouver une nouvelle réponse mieux en accord avec la nouvelle situation. Notre esprit tourne « en boucle » envisageant les nombreuses issues probables, positives ou négatives, définissant à chaque fois la réponse adaptée. Aucune ne peut être satisfaisante puisque l'issue nous est, par principe inconnue. Pourtant notre besoin de sécurisation nous pousse « quoi qu'il en coûte », comme dirait notre bien aimé Président, à en trouver une.

Ceci décrit le phénomène de rumination spéculative, comportement qui décrit le mieux le sentiment d'anxiété. Nous l'avons, un jour ou l'autre, tous connu à des degrés divers selon le potentiel d'angoisse qui nous caractérise.

Ceci posé On comprend mieux la position des médias devant ces événements anxiogènes. Je l'ai déjà dit, les médias nous fournissent (pour les majeurs) ce que nous attendons d'eux. L'Humanité ravi les nostalgiques du communisme, Le Figaro la bourgeoisie de droite, Valeurs actuelles a son public à l'extrême droite Etc. Etc. Chacun vend à chacun ce qu'il a envie d'acheter.

Dans le cas d'un événement anxiogène, le plus récent étant la pandémie de Covid 19, nous avons besoin d'éléments pour alimenter notre mécanisme de rumination spéculative. Or, ce sont des situations qui nous échappent car bien peu d'entre nous (excepté les intarissables hommes politiques) on les connaissances nécessaires pour alimenter nos élucubrations. Nous nous tournons alors vers les médias avec les experts qui disent blanc, les contre experts qui disent noir, les journalistes qui en rajoutent ou tentent de faire la synthèses d'hypothèses autant incertaines que contradictoires, qui spéculent à notre place, qui parlent pendant des heures sur des sujets qu'ils ignorent, que tout le monde ignore, et sur lesquels il n'y a rien à dire. Nous buvons leurs paroles car elles alimentent nos propres ruminations, nous ne pourrions nous en passer faute de nous trouver devant l'angoisse de « la mémoire blanche ».

Le matraquage des informations dans les médias n'est que le nécessaire carburant pour alimenter la rumination qui est la recherche d'une sécurisation.

PS : Notons que le mécanisme de l'anxiété se prosuit quand nous devons faire face à une situation à l'issue incertaine mais présumée négative, mais également si nous devons faire face à une situation à l'issue présumée positive mais incertaine