

**ARIELY, Dan.** « le facteur excitation » dans *C'est (vraiment?) moi qui décide*, pp.117-131, Flammarion, Paris, 2008.

## **Le facteur excitation**

### **Ou Pourquoi ce qui est hot est toujours bouillant**

N'importe quel étudiant vous dira qu'il n'acceptera jamais d'avoir des rapports non protégés et vous servira le laïus habituel sur les risques de maladie et de grossesse. Demandez-lui, dans un contexte de concentration (pendant qu'il fait ses devoirs ou durant une conférence), s'il aimerait se faire fesser ou tester le triolisme avec un autre homme, et il frisera la crise d'apoplexie. « Jamais de la vie », s'insurgera-t-il, en vous prenant pour un pervers.

En 2001, j'ai passé un an à l'Université Berkeley, comme professeur associé. Mon grand ami et collègue George Loewenstein et moi-même en avons profité pour étudier avec quelle précision des individus intelligents et rationnels pouvaient prévoir leurs changements d'attitude en état d'excitation. Pour plus de réalisme, il nous fallait mesurer les réactions des participants pendant qu'ils vivaient un moment de grande exaltation. Nous aurions pu leur infliger la colère ou la faim, la frustration ou la gêne. Nous avons préféré leur faire connaître une sensation plus agréable.

C'est ainsi que nous avons décidé de faire porter notre étude sur les décisions en situation d'excitation sexuelle moins pour des raisons perverses que pour aider la société à endiguer ces graves problèmes que sont les grossesses chez les adolescentes et la propagation du sida. Les motivations sexuelles sont omniprésentes, et pourtant, leur influence sur nos décisions reste un mystère.

De plus, comme nous voulions voir si les participants sauraient prédire leur comportement dans un état émotionnel particulier, l'émotion en question devait leur être déjà familière. Or, s'il y a bien une chose de prévisible et de répandue chez les étudiants, c'est la fréquence à laquelle ils pensent au sexe.

Roy, un étudiant en biologie à Berkeley, la

vingtaine, est assis sur son lit. De la main droite, il se masturbe vigoureusement ; de la gauche, il pianote sur un clavier (utilisable d'une main) d'ordinateur portable. À l'écran, des photos érotiques défilent - Roy se laisse gagner par l'excitation.

À chaque étape, il ajuste l'« excitomètre » sur l'écran d'ordinateur. Une fois la zone rouge atteinte (grande excitation), une question apparaît :

«Auriez-vous du plaisir à coucher avec quelqu'un que vous détestez? »

Roy déplace le curseur sur une échelle allant de « Non » à « Oui », et clique sa réponse. Question suivante : «Drogueriez-vous une fille pour augmenter la probabilité qu'elle accepte de coucher avec vous? »

Roy clique à nouveau sur la réponse de son choix, après quoi une nouvelle question apparaît : « Utilisez vous systématiquement un préservatif? »

L'Université Berkeley a quelque chose de dichotomique. Dans les années 1960, les jeunes s'y sont révoltés contre l'establishment. Dans les beaux quartiers de San Francisco, on la surnommait la «République populaire de Berkeley». Mais aujourd'hui, ce vaste campus attire une population d'excellents étudiants conformistes. D'après une étude menée sur les nouveaux étudiants de première année en 2004, 51,2 % seulement des sondés se déclarèrent libéraux. Plus d'un sur trois (36%) jugeaient leurs opinions modérées, et 12% affirmaient être des conservateurs. À ma grande surprise, le jour de mon arrivée à Berkeley, je n'ai pas vu un seul étudiant rebelle, aucune tête brûlée ...

George Loewenstein et moi-même avons punaisé nos affiches sur tout le campus : «Recherchons étudiants mâles, hétérosexuels, majeurs, pour étude sur la prise de décision en situation d'excitation.» Nous précisons que

l'expérience durerait environ une heure, que chaque participant toucherait 10\$ par séance, et que certains protocoles pouvaient inclure l'utilisation de matériel sexuellement excitant. « Si vous êtes intéressé, contactez Mike. »

Dernier point : nous avons réservé notre étude aux hommes pour la bonne raison que, question sexe, ils atteignent plus facilement un état d'excitation (ainsi que nous en avons déduit de nombreuses discussions entre nous, et avec nos assistants - des deux sexes). *Playboy* + lumières tamisées = bingo.

Notre grand souci était de faire accepter le projet par la Sloan School of Management du MIT (mon employeur durant cet intermède californien). L'affaire s'annonçait compliquée. Richard Schmalensee, notre doyen, avait formé un comité - composé en majorité de femmes - censé examiner le projet. Ce comité posa plusieurs réserves: que se passera-t-il si un participant retrouve, suite à l'expérience, le souvenir refoulé d'un viol? Qu'advient-il si un ou une des participant(e)s se découvre accro au sexe? À mon sens, leurs inquiétudes n'étaient pas justifiées : n'importe quel étudiant disposant d'un ordinateur et d'une connexion Internet peut avoir accès à toute la pornographie imaginable.

Par chance, j'étais également membre du labo média du MIT, dont le directeur, Walter Bender, apporta un soutien décisif au projet. Mais cet épisode m'aura au moins appris que, cinquante ans après la parution des rapports Kinsey, et malgré leurs apports fondamentaux, le sexe reste un sujet d'étude tabou – du moins pour certaines institutions.

Nous avons finalement pu disséminer nos affichettes à travers Berkeley, et, les étudiants étant ce qu'ils sont, la liste des candidats n'a pas tardé à se remplir.

Parmi les vingt-cinq retenus se trouvait donc Roy.

Né à San Francisco, il y avait passé toute sa vie. C'était quelqu'un de doué, de gentil et d'intelligent – le gendre idéal, quoi. Il jouait les études de Chopin au piano et aimait la techno. Élève modèle durant toute sa scolarité, il avait aussi été capitaine de l'équipe de volley de la fac. Plutôt orienté républicains, il avait

néanmoins des amis de tous bords. Il sortait avec une fille depuis un an, et prévoyait de s'inscrire dans une école de médecine.

C'est Mike, notre assistant, qui s'occupa de l'inscription de Roy et des informations liminaires : cette étude traite des relations entre la prise de décision et l'excitation sexuelle; elle se déroule sur la base du volontariat; les données seront confidentielles; tout participant a le droit de contacter le comité chargé de la protection de ses droits, etc.

Roy n'émit aucune objection.

«Tu es libre d'arrêter l'expérience à tout moment, conclut Mike. Tout est bien compris?»

- C'est bon », répondit le futur cobaye, avant de signer sa fiche.

Mike lui expliqua ensuite ce qui l'attendait, et lui remit un iBook, muni d'un mini-clavier à douze touches.

« C'est un modèle un peu spécial, précisa notre assistant. Tu ne devras utiliser que ce petit clavier pour répondre. Nous allons te fournir un code d'accès qui te permettra de commencer l'expérience. Durant chaque séance, on te posera une série de questions auxquelles tu répondras, sur l'ordinateur, en déplaçant le curseur sur une échelle allant de "Non" à "Oui". Si l'activité décrite dans la question te plaît, réponds "Oui", sinon, réponds "Non". N'oublie pas, on te demande de prévoir ton comportement, et de dire quel type d'activité te plaît en état d'excitation.»

L'étudiant acquiesça.

«Assieds-toi sur ton lit, pose l'ordinateur sur une chaise, de sorte à ce que l'écran soit visible et le clavier à portée de main. Veille bien à être tout seul.»

Roy tiqua légèrement.

« La séance terminée, tu m'envoies un e-mail, et on prend rendez-vous pour que je te remette tes dix dollars. »

Sur les questions elles-mêmes, Mike resta silencieux.

Quand Roy lança la première séance, il lui fut demandé de s'imaginer excité sexuellement, et de répondre à toutes les questions comme s'il se trouvait dans cet état. Une première série concernait ses préférences sexuelles: trouvait-il

les chaussures de femmes érotiques? Imaginait-il être attiré par une quinquagénaire? Aimait-il coucher avec une obèse? Aurait-il du plaisir à coucher avec quelqu'un qu'il déteste? Aimait-il se faire ligoter, ou bien ligoter sa partenaire? Était-il frustrant d'en « rester au baiser » ?

La seconde série de questions traitait de la possibilité d'adopter un comportement immoral, telle fait de violer la fille avec qui on a rendez-vous. Roy était-il prêt à dire à une fille qu'il l'aimait, juste pour augmenter la probabilité qu'elle veuille bien coucher avec lui? Encouragerait-il une fille à boire, dans le même but ? Insisterait-il après que la fille lui eut dit « non » ?

La troisième série de questions avait trait aux rapports non protégés. Le préservatif diminue-t-il le plaisir sexuel? Utiliserait-il toujours un préservatif s'il ignorait les antécédents sexuels de sa partenaire? Utiliserait-il un préservatif s'il craignait que la fille change d'avis pendant qu'il va le chercher ?

Quelques jours après avoir répondu à ces questions dans un état d'esprit rationnel, Roy prit contact avec Mike.

« Intéressante, votre étude, fit-il.

- Je confirme, répliqua notre assistant. Kinsey n'a qu'à bien se tenir. D'ailleurs, l'expérience comporte une seconde phase. Ça t'intéresse d'y participer? »

Roy accepta, et Mike lui remit des formulaires. « La paperasse est toujours la même, mais la suite de l'expérience est un peu ... spéciale. Cette fois, on te demande de te mettre en état d'excitation sexuelle en regardant des photos érotiques, puis de te masturber. Excite-toi au maximum, mais sans éjaculer. Si tu n'y arrives pas, de toute façon, l'ordinateur est protégé. »

Mike tendit alors à Roy un iBook dont l'écran et le clavier étaient recouverts de film plastique.

Notre cobaye allait donc visionner des photos érotiques afin de l'aider à atteindre le niveau d'excitation requis. Après quoi, il n'aurait plus qu'à répondre aux mêmes questions que précédemment.

En l'espace de trois mois, plusieurs étudiants subirent diverses séances, dans des ordres

aléatoires. Au cours des séances effectuées dans un état rationnel, ils prédirent quelles seraient leurs décisions morales et sexuelles s'ils étaient excités. Durant les séances effectuées en état d'excitation, ils prédirent également leurs décisions – sauf que, cette fois, du fait qu'ils vivaient la situation, ils avaient une conscience plus claire de leurs préférences. L'étude terminée, les conclusions nous apparurent cohérentes ... et limpides.

D'une limpidité effrayante. Dans chaque cas, tous nos brillants cobayes nous avaient fourni des réponses bien différentes suivant qu'ils se trouvaient en état d'excitation ou non. Sur les dix-neuf questions relatives à des activités sexuelles bizarres, quand Roy et compagnie étaient excités, leurs prédictions se révélèrent presque deux fois supérieures (72 %) à ce qu'ils avaient prédit « à froid ». Ainsi, l'éventualité d'apprécier le contact d'un animal reçut plus du double de suffrages en état d'excitation. Sur les cinq questions relatives à l'éventualité d'activités immorales, la propension des participants à accepter la chose fut plus du double (136 %) de celle en état rationnel. Idem avec le thème des rapports protégés (et ce malgré toutes les mises en garde qu'on leur serine depuis des années sur l'importance du préservatif) : en état d'excitation, ils s'affirmaient davantage enclins (25 % en plus) à se passer de protection. À froid, aucun étudiant n'a réussi à prédire l'influence de l'excitation sur ses préférences sexuelles, sa moralité ou bien son rapport au préservatif.

Les résultats montrèrent que, lorsque nos participants se trouvaient dans un état rationnel, froid, dominé par le surmoi, ils respectaient les femmes; les bizarreries sexuelles auxquelles nous les invitions à se livrer ne les intéressaient pas; ils restaient toujours du côté de la morale; et ils pensaient qu'ils utiliseraient systématiquement un préservatif. Ils croyaient se connaître, connaître leurs préférences, et savoir de quoi ils étaient capables. Mais le fait est qu'ils sous-estimèrent leurs réactions du tout au tout.

Nous avons beau retourner les chiffres dans tous les sens, la part de sous-estimation était importante et omniprésente. À tous les niveaux, ces données révélaient que nos cobayes ne

savaient pas, à froid, qui ils étaient sous l'effet de l'excitation. Dans ces conditions-là, toute notion de prévention, de protection, de conservatisme et de moralité disparaissait. Aucun étudiant n'était capable de prédire les changements que la passion allait entraîner chez lui.

Imaginez qu'un matin, en vous regardant dans la glace, vous découvriez qu'un autre être (humain, certes, mais étranger) s'est emparé de votre corps. Vous voilà enlaidi, rabougri; vous êtes plus poilu, vos lèvres sont plus fines, vos incisives plus longues, vos ongles sales et votre visage aplati. Deux yeux froids, reptiliens, vous fixent. L'envie vous prend, irrépressible, de fracasser quelque chose ou de violer quelqu'un. Vous n'êtes plus vous-même. Vous êtes un monstre.

Bouleversé par cette vision cauchemardesque, Robert Louis Stevenson hurlait dans son sommeil, aux petites heures d'un matin de l'automne 1885. Sitôt que son épouse l'eut réveillé, il entreprit de rédiger un « joli conte d'horreur » - *Le Cas étrange du Dr Jekyll et de M Hyde* dans lequel il affirmait: «L'homme n'est en réalité pas un, mais bien deux.» Très vite, l'ouvrage remporta un vif succès. Rien d'étonnant à cela, tant l'histoire captiva l'imagination de l'Angleterre victorienne, fascinée par le contraste entre les bienséances répressives (représentées par le doux scientifique Henry Jekyll) et la passion incontrôlable (incarnée par le criminel Edward Hyde). Le Dr Jekyll croyait savoir se contrôler. M. Hyde vint bientôt lui démontrer le contraire.

Ce récit n'était toutefois pas si original que cela. Depuis la nuit des temps, ce conflit intérieur entre le bien et le mal nourrit les mythes, les religions et la littérature. En langage freudien, on dit que chacun de nous abrite un « ça » - une brute susceptible, à tout moment, sans qu'on puisse prévoir quand, d'arracher au surmoi la maîtrise qu'il exerce sur nous. C'est ainsi qu'un gentil voisin, pris de folie, va projeter son véhicule contre un semi-remorque. Ou qu'un adolescent prend un fusil pour aller tuer ses camarades. Ou qu'un prêtre viole un petit garçon. Toutes ces personnes, par ailleurs de bonnes gens, croient se connaître. Mais sous

l'effet de la passion, en un clin d'œil, un décliv se produit en eux qui vient tout bouleverser.

Notre expérience à Berkeley n'a pas seulement confirmé que nous étions tous des Jekyll et des Hyde, elle nous a également appris que tout le monde - bon ou mauvais - a tendance à sous-estimer l'effet de la passion sur son comportement. Dans tous les cas de figure, nos étudiants se sont trompés. L'individu le plus intelligent et le plus rationnel lui-même, pris d'un accès de passion, semble se détacher absolument et complètement de la personne qu'il croyait être. En outre, ce qui frappe, à la lecture des résultats, c'est l'ampleur de la différence entre les prévisions et les réponses en situation.

Cette étude nous apprend que, la plupart du temps, Roy est une personne intelligente, honnête, raisonnable, gentille et digne de confiance. Les lobes frontaux de son cerveau fonctionnent à plein régime, et Roy se maîtrise. Mais lorsqu'il se trouve en état d'excitation sexuelle, son cerveau reptilien prend le dessus, et il ne se reconnaît pas lui-même.

Roy croit savoir comment il se comportera en état d'excitation, mais il n'en a qu'une compréhension limitée. Ignorant que les facteurs de motivation sexuelle gagnent en intensité, il oublie toute notion de prudence. Il s'expose ainsi à des maladies sexuellement transmissibles et à des grossesses non désirées, dans le seul but d'atteindre la satisfaction sexuelle. Sous l'emprise de la passion, ses émotions peuvent brouiller la ligne de démarcation entre le bien et le mal. En fait, Roy n'a aucune idée de la «folie» qui l'habite car, lorsqu'il tente de prédire son comportement dans un état qui n'est pas, présentement, le sien, il se trompe.

De plus, cette étude semble affirmer que le temps et l'expérience ne font rien à l'affaire. L'excitation sexuelle est quelque chose de familier, de personnel, de très humain et d'éminemment banal. Néanmoins, nous sous-estimons systématiquement la négation de notre surmoi qu'elle opère. De même que nous sous-estimons la façon dont nos émotions peuvent prendre le contrôle de notre comportement.

Que se passe-t-il quand notre moi irrationnel se réveille dans un état émotionnel que nous croyons connaître, mais qui nous est, en réalité, étranger? Si nous ne nous connaissons pas nous-

mêmes, est-il seulement possible de prévoir quel sera notre comportement - ou celui d'autrui - en cas de forte colère, de faim tenace, de peur intense ou d'excitation sexuelle? La situation est-elle désespérée?

Les réponses à ces questions nous incitent à nous méfier des situations dans lesquelles notre M. Hyde peut prendre le dessus. Si notre patron nous critique en public, on peut être tenté de répliquer par un e-mail vengeur. Mais ne vaudrait-il pas mieux laisser passer quelques jours avant de cliquer sur «Envoyer»? Avant d'acheter le beau cabriolet que l'on vient d'essayer, cheveux au vent, ne devrait-on pas prendre le temps de la réflexion - mettre en balance le bolide avec le projet « monospace », soutenu par notre épouse?

Voici quelques exemples de comportements susceptibles de nous protéger de nous-mêmes:

### **Rapports protégés**

Bon nombre de parents et d'adolescents, lorsqu'ils se trouvent dans leur état rationnel, ont tendance à croire que la simple promesse d'abstinence suffit à les protéger des MST et des grossesses non désirées. Estimant que cette promesse tiendra encore, même au comble de l'excitation, les tenants de l'abstinence ne voient pas l'utilité d'avoir des préservatifs sur eux. Cependant, notre étude a montré que, au comble de l'excitation, nous risquons tous de passer du «Non merci» au plus enthousiaste des «Oui!». Et ce, quand bien même nous n'avons pas de préservatif sur nous à ce moment-là.

Que doit-on en déduire? Tout d'abord, qu'il est essentiel d'avoir des préservatifs sur soi, au cas où. On ne doit pas avoir à décider, dans un état rationnel, d'en emporter ou non. Ensuite, l'éducation sexuelle devrait se concentrer un peu moins sur la physiologie et la biologie de l'appareil reproducteur, et davantage sur les stratégies permettant de gérer les émotions liées à l'excitation. Enfin, préparons-nous à reconnaître que ces précautions ne seront pas forcément suffisantes.

Dans plus d'une situation, les adolescents seront incapables de gérer leurs émotions. Pour s'assurer qu'ils n'auront pas de rapports sexuels, il convient peut-être de leur apprendre à

s'éloigner du torrent de la passion avant d'y être engloutis. Ce conseil ne sera certes pas évident à mettre en application, mais, ainsi que le démontrent les résultats de notre étude, il est plus facile d'éviter la tentation que de la combattre.

Voilà une recommandation qui devrait faire plaisir aux partisans de l'abstinence. À ceci près que ces derniers estiment que l'on peut endiguer le torrent de la passion à tout moment, tandis que notre expérience prouve le contraire. Si l'on accepte d'oublier un instant le débat entre les tenants et les adversaires d'une sexualité adolescente, il devient clair que, pour aider les adolescents à éviter les rapports sexuels, les MST et les grossesses non désirées, nous disposons de deux stratégies: leur apprendre à dire «Non» avant que la tentation ne s'empare d'eux, et ne devienne irrésistible; ou bien les préparer aux conséquences d'un «Oui» prononcé sous l'influence de la passion (en ayant toujours un préservatif sur eux, par exemple). Une chose est sûre: si l'on n'apprend pas aux jeunes à gérer leur sexualité aux premiers instants de l'excitation, ce n'est pas seulement à eux, mais aussi à nous-mêmes, que nous jouons un mauvais tour. Peu importe la leçon que nous leur enseignons, l'essentiel est de les aider à comprendre que l'on réagit différemment selon que l'on est excité ou non.

### **Sécurité routière**

Il faudrait également apprendre aux jeunes (mais aussi aux adultes) à ne pas prendre le volant quand leurs émotions les dominent. Le cocktail fatal «inexpérience + hormones» n'est pas le seul responsable de la mortalité des jeunes sur la route. Il faut aussi prendre en compte les rires et les cris des copains, l'autoradio à plein volume, et le paquet de chips ou le genou de la copine à portée de main. Qui s'est déjà interrogé sur la dangerosité de cette situation? Sans doute personne. Une étude récente a toutefois démontré qu'un jeune, seul en voiture, a 40 % de chances de plus qu'un adulte d'avoir un accident. Et le pourcentage double si un de ses congénères l'accompagne (un troisième larron, et le pourcentage double encore).

Pour remédier à cela, il faut oublier

l'hypothèse selon laquelle les jeunes se rappelleront le comportement qu'ils voulaient adopter lorsqu'ils n'étaient pas en état d'excitation (ou celui que leur avaient inculqué leurs parents). Pourquoi ne pas intégrer aux véhicules un système de sécurité que le jeune et ses parents programmeront en état «normal», par exemple? Et si le véhicule dépasse les 90 km/h sur route, ou les 50 km/h en agglomération, ou bien encore s'il se met à zigzaguer dangereusement, alors l'autoradio se calera sur une fréquence de musique classique et non plus de rap. Autre possibilité, la voiture pourrait décider, en pareils cas, de brancher la climatisation l'hiver, ou le chauffage l'été, ou bien d'appeler automatiquement la mère du conducteur (bonjour la honte, s'il a ses copains avec lui). Ce dernier devrait alors comprendre qu'il est l'heure, pour M. Hyde, de passer le volant au Dr Jekyll.

N'y voyez pas de la science-fiction : les véhicules modernes sont déjà bourrés d'électronique pour contrôler l'injection d'essence, la climatisation et l'autoradio. Avec toute cette technologie, on peut tout à fait imaginer qu'une voiture appelle la maman du conducteur en cas de besoin.

### **Mieux appréhender les grandes décisions**

Dans la plupart des cas, pour leur premier accouchement, les femmes annoncent à leur médecin (longtemps avant d'avoir perdu les eaux) qu'elles refusent tout analgésique ou calmant. Cette décision, prise à tête reposée, force l'admiration. Cela dit, ces femmes-là sont incapables d'imaginer l'épreuve qui les attend. Et une fois devenues mères, elles jurent de s'offrir une péridurale pour le prochain accouchement.

Quand mon épouse, Sumi, attendait notre premier enfant, nous avons décidé de procéder à un petit test avant de trancher la question. Une sage-femme avait conseillé à Sumi de plonger les mains dans un saladier rempli de glaçons pendant deux minutes, tout en travaillant sa respiration avec moi. Si elle ne supportait pas cette épreuve, alors elle aurait besoin d'analgésiques pour l'accouchement. Les deux minutes écoulées, Sumi trouva un charme fou à la péridurale!

Il est difficile de prévoir quel comportement on adoptera dans un état donné, si l'on ne se trouve précisément pas dans l'état en question. La chose n'est pas toujours possible. Mon épouse a même appris, à ses dépens, combien cela pouvait être douloureux. Si l'on veut se décider en toute connaissance de cause, il convient de comprendre l'état émotionnel dans lequel on se trouvera au moment concerné par la décision.

Jamais il ne nous viendrait à l'idée d'emménager dans une ville sans en discuter avec des amis qui y vivent déjà. Ni d'aller voir un film sans en avoir lu de critiques. Alors pourquoi nous intéressons-nous si peu à toutes les facettes de notre personnalité? Pourquoi réserver ce thème aux cours de psychologie, s'il nous permet d'éviter de commettre toujours les mêmes erreurs? Chacun devrait explorer les deux faces de sa personnalité; comprendre qui il est dans un état normal et qui il est dans un état exalté.

Il ressort de nos expériences que les modèles de comportement sont peut-être à repenser. L'être humain pourrait bien être un conglomerat de moi multiples. Mais en ayant conscience qu'une émotion intense risque de nous fourvoyer, nous avons plus de chances d'appliquer notre connaissance du «Hyde» intérieur à notre quotidien. Et c'est ce que nous allons aborder maintenant.