

# Évoluer dans un monde incertain

## Préambule

<b>1 – Définitions</b>	<b>P.2</b>
<b>2 – Un monde plus incertain, vraiment ?</b>	<b>P.2</b>
<b>3 – Des facteurs aggravants</b>	<b>P.2</b>
<b>4 – Incertitudes en Géopolitique</b>	<b>P.3</b>
<b>5 – incertitudes et écologie</b>	<b>P.6</b>
<b>6 – Approche psychologique</b>	<b>P10</b>
<b>7 – Comment réduire l'anxiété</b>	<b>P.13</b>



## Préambule :

D'une manière générale, les être humains sont désemparés dès qu'une situation d'incertitude apparaît. Ces incertitudes peuvent être liées à leur existence propre ou à celle de leur entourage : Mon petit-fils aura-t-il son Bac ? Ma sœur va-t-elle guérir de son COVID ?, etc.

Ce ne sont pas ces types d'incertitudes dont nous traiterons dans ce dossier mais de celles dont la source est externe à la sphère privée, commune à de nombreux (voire à tous) êtres humains, et sur lesquelles nous n'avons pas (ou si peu) de prise : Une pandémie, la guerre à nos portes, etc.

## 1 - Définitions

L'incertitude correspond à des états inédits, des situations jamais encore rencontrées, dans lesquelles les données disponibles sont peu nombreuses et peu fiables, et les références historiques ont peu d'utilité.

L'incertitude résulte aussi du fait que le phénomène considéré soit en développement.

L'incertitude est donc le propre des phénomènes complexes : elle renvoie à des situations marquées par l'ignorance de leurs origines, de leurs développements possibles, de leur durée, renforcées par le fait qu'ils produisent des vagues de conséquences inattendues de nature parfois très différente (sociales, politiques, économiques, etc.).

## 2 – Un monde plus incertain, vraiment ?

Citoyens d'un pays développé, le **monde nous apparaît de plus en plus incertain. Mais est-ce vraiment le cas** ? Est-il plus incertain qu'il y a vingt, cinquante ou cent ans ? C'est notre ressenti des choses en tout cas ; mais quelle est la réalité observable ?

Ne serait-ce pas plutôt l'information qui a envahit nos existences, notamment depuis l'émergence d'internet, qui nous donnerait l'image d'un monde beaucoup plus chaotique et incertain qu'il n'est ? Trop d'infos tue l'info. Paradoxalement, une condition à notre bonheur ne serait-il pas notre ignorance ?

Ces questions peuvent être abordées au regard de différentes sources d'incertitude :

- Géopolitique : le monde a-t-il jamais été pacifié ?
- Le terrorisme : le risque d'attentats est-il plus grand aujourd'hui qu'hier ?
- Politique et social : instabilité politique, recul des services publics ? Quel avenir pour la Nouvelle-Calédonie, etc. ?
- Sanitaire : Avons-nous oublié les grandes pandémies du passé ?
- Écologique : À présent que l'on peut en mesurer les effets concrets ?
- Les nouvelles technologies ; le numérique et l'intelligence artificielle.

## 3 – Des facteurs aggravants :

Notre incertitude croissante est peut-être due :

- à **l'accélération du monde**. Tout va de plus en plus vite, un sujet de préoccupation chasse l'autre sans prendre le temps de l'approfondissement. D'où un sentiment de manque de maîtrise, se sentir dépassé.
- à la **complexité croissante de nos outils, de nos démarches** (cf *L'obsolescence de l'homme* – Günther Anders).

**L'incertitude accentue toute situation de crise** : L'incertitude s'est considérablement accentuée ces dernières années. Le monde a pris des directions très inattendues. La surprise semble devoir marquer nos vies dans toutes ses dimensions.

L'incertitude est naturellement anxiogène : elle rappelle que le futur est par essence inconnu et elle réduit la capacité de chacun à imaginer son avenir sereinement.

Face à l'incertitude, il est difficile d'expliquer ce qui semble chaotique, d'autant plus quand les flux d'information sont démultipliés, à la fois dans leur vitesse de transmission et dans leur quantité, grâce à Internet.

## 4 – Incertitudes en géopolitique : La difficulté d’agir dans un monde incertain

Le mot “ géopolitique ” est constitué de “ Géographie ” et de “ Politique ”.

Elle peut être définie comme une **analyse du monde** d’hier afin de mieux cerner celui d’aujourd’hui, tout en anticipant celui de demain.

Le géopoliticien utilise l’histoire pour faire de la prospective.

**La géopolitique**, c’est aussi un domaine d’étude multisectoriel qui regroupe diverses disciplines. Elle est au confluent de plusieurs disciplines et sciences humaines (droit, géographie, histoire, relations internationales et affaires étrangères).

**Clé pour comprendre le monde actuel** : Napoléon : « Un pays a toujours la politique de sa géographie. »

### Quels sont les enjeux du secteur de la géopolitique ?

La géopolitique est un secteur qui aborde un large éventail d’enjeux, tous objets de relations internationales et locales. Elle se veut rassurante dans un monde contemporain ambigu et complexe via son analyse de la société humaine au travers de diverses dimensions. Anticiper, étudier et relever l’ensemble des défis futurs de l’humanité représentent l’un de ses axes majeurs.

Dans une société où l’interdépendance est de rigueur, il devient, en effet, essentiel de maîtriser la gestion des échanges et des flux, tout en prévenant toutes les crises éventuelles. La géopolitique va aider à la compréhension des grands enjeux de demain et y apporter des solutions efficaces sur le long terme.

Les **enjeux abordés en géopolitique** sont :

- démographiques et culturels (déclin ou croissance des populations, grands mouvements de population, pérennité et usages des langues) ;
- sécuritaires (gestion des menaces terroristes, maîtrise des armes de destruction massive, limitation des risques de prolifération nucléaire) ;
- liés aux ressources (assainissement, accès à l’eau potable, accès aux ressources énergétiques, accès aux ressources naturelles) ;
- territoriaux (maillages mondiaux, polarisation, fracture numérique, imbrications économiques) ;
- environnementaux (réchauffement climatique par exemple) ;
- politiques (séparatismes, régionalismes, mouvements d’unification).

Les **thèmes abordés** :

- la gouvernance mondiale
- le terrorisme
- la prolifération nucléaire
- la permanence de la guerre
- le réchauffement climatique etc .....



## Régime autoritaire versus régime libéral

Dans un contexte d'incertitude, les décisions doivent être prises face à des transformations nouvelles et en plein développement, en disposant de peu d'informations.

Personne, même au sommet, ne dispose de l'information complète. Plus encore, les postes hiérarchiques les plus élevés sont les moins équipés car éloignés d'un "terrain" en plein mouvement.

### L'apparente supériorité du régime autoritaire

Face à l'incertitude, les régimes autoritaires revendiquent au moins quatre avantages qui feraient leur supériorité sur le monde libéral.

**Le premier** est un système de décision plus efficace et plus rapide,

**Le deuxième** avantage est l'inscription dans le temps,

**Le troisième** est lié à la stabilité de ces régimes.

**Le quatrième**, enfin, est de reposer sur une idéologie qui offre une clef de lecture du monde.

Plus encore, tous ces régimes, ont en commun de partager une croyance dominante selon laquelle le rôle d'un dirigeant serait de réduire l'incertitude pour ceux dont il a la charge.

### L'apparente infériorité du régime libéral

Face à l'évidence du plan, le régime libéral semble inférieur: son processus de décision n'apparaît pas clairement.

La délibération est ainsi souvent perçue comme une perte de temps.

**Au regard de l'histoire, cette apparente supériorité des régimes autoritaires ne se vérifie pourtant pas**

De façon schématique, tous ont conduit à l'appauvrissement des économies, à l'aliénation des peuples et finalement à leur effondrement de l'intérieur.

Le XX<sup>ème</sup> siècle en a été la pénible et douloureuse illustration. Plus proches de nous, les faillites du Venezuela, de Cuba et de la Corée du Nord sont de nouveaux exemples de l'échec de ces modèles.

Dans un régime autoritaire dont la légitimité se fonde sur la prétendue capacité supérieure d'une élite idéologique à guider le peuple, tout changement de politique est délicat, tant il peut s'interpréter comme un aveu de faiblesse.

### **L'incertitude ruine les avantages apparents du régime arbitraire**

Le modèle de décision autoritaire repose sur l'idée qu'il suffit de définir un but dans l'avenir puis de trouver les ressources pour l'atteindre. Sa fragilité évidente est qu'il ne fonctionne plus face à l'incertitude et dans un monde complexe.

D'abord, la rapidité d'action : dans un contexte d'incertitude, la difficulté est plutôt d'élaborer la bonne décision.

Ensuite, la stabilité dans le temps s'avère dangereuse dans un monde mouvant, dynamique et concurrentiel.

Enfin, la lecture du monde proposée par l'idéologie peut être une prison, dès lors que la grille de lecture utilisée ne parvient plus à décrire un phénomène nouveau

L'époque contemporaine, marquée par la numérisation, renforce encore les faiblesses de ces régimes car elle accélère la production, la quantité et la rapidité de diffusion de l'information.

## **Le Rapport RAMSES**

Ouvrage prospectif de référence, publié chaque année, sous la direction de Thierry de Montbrial et de Dominique David, par l'Institut français des relations internationales (IFRI), le rapport Ramses propose des analyses et des repères indispensables pour décrypter et comprendre les grands enjeux géopolitiques du monde et les stratégies mises en œuvre par les uns et les autres.

L'édition 2025 de Ramses a pour titre *Entre puissances et impuissance*. Instabilité fondamentale du monde, fragmentation des espaces stratégiques, montée des régimes autoritaires, retour des politiques protectionnistes et multiplication des gouvernements populistes... Le décor est posé, avec lucidité et sans complaisance, dans cette 44<sup>ème</sup> édition, qui compte quatre parties : Perspectives, trois enjeux pour 2025, le Monde en questions et Repères. Un rapport très documenté à lire et à partager sans modération.

*« Jamais on n'a décompté autant de puissances pouvant, dans leur espace de jeu, dérégler les équilibres internationaux ; jamais les puissances dominantes n'ont semblé aussi impuissantes à parer à la fragmentation du monde. »*

*La situation mondiale actuelle résulte de la mondialisation libérale, qui a commencé à se déployer à partir des années 1970, dont l'émergence résulte d'une suite de révolutions technologiques.*

*La plupart des pays ont aujourd'hui horreur que les Occidentaux leur disent comment ils doivent gouverner. Les Occidentaux ont tendance à tout voir à travers un filtre idéologique, et cela est de plus en plus mal ressenti par ce qu'on appelle le Sud Global... »*

*En matière de relations internationales, toute politique qui n'a pas une compréhension fine de la réalité et des conséquences, à court et long termes, des décisions et des actes pris, est vouée à des échecs et parfois à des tragédies.*

*La politique étrangère allemande a aujourd’hui pour conséquence une montée des forces d’extrême droite, voire d’une forme de nostalgie du communisme, dans les régions qui correspondent à l’ancienne RDA.*

*Pour le président de l’IFRI, la guerre entre la Russie et l’Ukraine se terminera nécessairement par un compromis territorial de fait, et, peut-être, ultérieurement de droit.*

*Les Chinois seront-ils assez imprudents pour se lancer dans une offensive contre Taïwan, sauf dans le cas où les Taiwanais déclaraient leur indépendance, ce qui serait contraire à toute leur histoire ? »*

Or la Chine a besoin d’une certaine forme de mondialisation. Les relations entre les deux puissances vont continuer à être tendues, les États-Unis ayant peur de perdre leur primauté sur le plan international. Toutefois, si on ne peut pas totalement l’écartier, le risque d’un énorme conflit est peu probable.

*« L’Europe est, en miniature, un modèle de gouvernance mondiale. L’Union européenne réussie est une gouvernance réussie sur le plan régional.*

*La construction de l’euro a été une décision politique majeure, qui a sauvé la Communauté devenue l’UE. Si la zone euro ne fonctionnait plus, ce serait le début de la décomposition de l’UE. »*



## 5 – Incertitudes et écologie

### Le réchauffement climatique :

- Les risques climatiques s’accélèrent à mesure que les émissions de GES continuent d’augmenter et que les grands émetteurs échouent à prendre des actions résolues pour réduire ces émissions.
- L’incidence du changement climatique sur les pays dépasse largement les risques économiques.

- Le changement climatique entraînera un accroissement de la violence politique, des troubles sociaux et des risques géopolitiques.
- De plus en plus de conflits et de migrations de masse seront provoqués par la hausse de l'insécurité alimentaire et les pénuries d'eau.
- Tous les pays seront fortement touchés, mais de manière inégale puisque le changement climatique devrait affecter plus durement les pays à faible revenu.
- Le changement climatique augmente les risques sociopolitiques et géopolitiques.

### **Les risques climatiques :**

Les risques climatiques peuvent revêtir différentes formes. Les principaux risques sont d'ordre physique et consistent en des catastrophes naturelles plus extrêmes et plus fréquentes, l'élévation du niveau de la mer et la hausse des températures moyennes.

Ces risques ont un impact sur tous les aspects des écosystèmes et des sociétés humaines, tels que l'approvisionnement en eau, la production agricole, la sécurité alimentaire, l'activité économique, les moyens de subsistance des populations, le secteur de la pêche (notamment en raison de l'acidification des océans) et la biodiversité.

### **Impacts du changement climatique :**

À long terme, dans un délai qui ne cesse de se raccourcir, le changement climatique affectera considérablement l'économie mondiale. Il a un impact sur la pauvreté et les inégalités, alimentant la violence politique ; mais aussi sur la sécurité alimentaire et la disponibilité en eau.

Le rapide déclin de la biodiversité est également particulièrement préoccupant en raison du rôle central qu'elle joue dans le maintien des écosystèmes et donc pour l'humanité.

Le changement climatique provoquera également une raréfaction des ressources, telles que l'eau. Les réserves d'eau douce diminuent de plus en plus : près de deux tiers de la population mondiale est en situation de stress hydrique.

Le changement climatique provoquera des migrations de masse et influencera le jeu des puissances géopolitiques.

Des maladies se développent : Les changements dans les précipitations et la hausse des températures favorisent la transmission de maladies infectieuses mortelles, qui touchent désormais de nouveaux territoires. C'est le cas de la dengue, du paludisme

La chaleur tue de plus en plus. En 2023, les décès liés à la chaleur chez les personnes de plus de 65 ans ont battu un nouveau record : +167% par rapport aux années 1990, selon *The Lancet*, alors qu'à température constante, la démographie aurait entraîné une hausse de 65%. Les maladies cardiaques ("le premier facteur de risque en cas de canicule"), les maladies rénales, le diabète, les problèmes de santé mentale... toutes sont aggravées, tout comme les maladies respiratoires".

Tous ces risques se matérialiseront dans le monde entier, avec des disparités en fonction des pays et des régions

### **À quoi ressemblera l'Europe en 2050 ?**

L'EEA (Agence européenne de l'environnement) est l'équivalent de l'ADEME mais à l'échelle européenne.

Cette agence a réalisé dernièrement une projection de ce à quoi pourrait ressembler l'Europe en 2050, selon deux scénarios. Pessimistes et optimistes.

Voici ce qu'il faut retenir :

L'ensemble de l'Europe pourrait être affectée par les principaux risques climatiques (sécheresses, inondations, feux de forêt, élévation du niveau de la mer, etc...).

Le changement climatique est bel et bien en cours et va s'aggraver. Si les efforts mondiaux sont à la hauteur des objectifs définis, ces impacts seront en revanche largement atténués. Il est donc encore et toujours important d'agir.

Les écosystèmes seront durablement et largement impactés. On fait ici référence non seulement à l'aspect économique mais également à la santé et au bien-être des personnes.



#### **Ce que l'on vivra en France au quotidien :**

La France, en toute logique, ne sera pas épargnée. Mais dans quelle mesure ? Quelles seront les régions où il sera encore agréable de vivre ?

En France, on bat déjà chaque jour de tristes records (nombre de jours sans pluie, nombre d'inondations, ampleur des feux de forêts, etc...).

Les scientifiques s'accordent à dire que la montée de chaleur est inévitable. Elle pourrait d'ailleurs dépasser les 50°C dans certaines régions.

Voici un aperçu de ce que l'on peut s'attendre à vivre :

- Incendies en série dans l'ensemble des régions,
- Assèchement des nappes phréatiques et sécheresses (ponctuelles et sur le long terme),
- Fonte et disparition de la plupart des glaciers en montagne (comme la fameuse mer de glace),
- Prolifération des algues sur les côtes (comme on peut déjà le voir en Bretagne),
- Contamination de façon plus fréquente de l'eau potable (et traitements plus complexes),
- Inondations des zones côtières dues à la hausse du niveau de la mer et des océans,
- Pertes économiques sur certains secteurs (tourisme, agriculture, technologie, etc.),

- Risques sanitaires et risques en termes de santé (fortes chaleurs, humidité, virus, etc.).

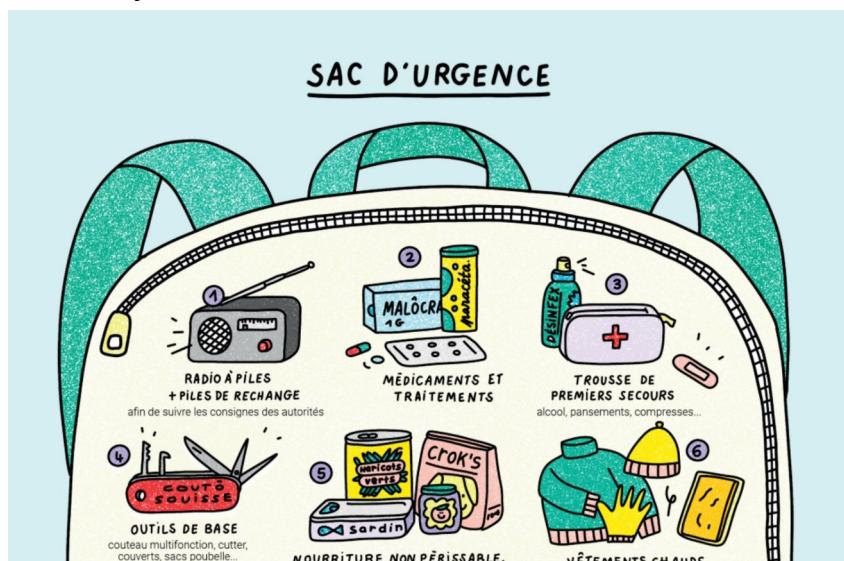
Les cinq régions où il fera bon vivre en France en 2050 :

- **La Bretagne** : Cette région devrait faire partie des plus épargnées en termes de chaleur et d'augmentation des températures. Elle bénéficie d'un climat plus propice, en raison de sa proximité avec l'Océan Atlantique. Les experts s'accordent à dire que cela pourrait devenir la région la plus peuplée d'ici trente ans (et également un must d'un point de vue touristique).
- **La Normandie** : Déjà attractive aujourd'hui, particulièrement pour les Franciliens, cette région va voir sa côte augmenter. Elle permettra de bénéficier d'un environnement naturel varié et doux. Le climat sera plus agréable qu'ailleurs, l'agriculture y sera plus répandue et les produits locaux facilement accessibles.
- **Les Yvelines** : Cette destination va devenir privilégiée pour les Franciliens. Elle bénéficie de sa proximité avec la capitale et de températures qui seront plus clémentes. Ce sera l'occasion de prendre un bol d'air à la campagne, sans aller trop loin. La Seine sera un îlot de fraîcheur avec baignade possible et les forêts seront les nouveaux spots incontournables.
- **La Côte d'Azur**, et en particulier, Nice, Cannes et l'arrière pays provençal, Marseille. Attention cependant, le rythme des saisons aura changé. On préfère y aller à Pâques et à la Toussaint plutôt qu'en été, où les chaleurs sont difficilement soutenables. Ce sera donc une région prisée pour les vacances, légèrement moins pour la vie à l'année.
- **La Bourgogne** : Cette région verra les températures évoluer vers un climat plus méditerranéen. Elle bénéficie par ailleurs d'un cadre varié et propice au bien-être (vignes, forêts, lacs, etc...). Des villes comme Dijon ou Mâcon ou encore Beaune, vont ainsi devenir incontournables.

### Quelques conseils

La Croix-Rouge conseille aux Français de s'équiper dès à présent d'un sac d'urgence pour faire face à l'urgence climatique.

*"75 % [des Français] ne se sentent pas préparés face aux inondations, 73 % face aux incendies de forêt, 59 % face à la canicule".*



## 6 – Approche psychologique :

L'anxiété face à l'incertitude est une réponse humaine courante qui peut être attribuée à plusieurs mécanismes psychologiques.

### **Pourquoi, chez l'être humain, l'incertitude génère à ce point de l'anxiété ?**

Le besoin d'anticipation est fortement ancré en nous depuis l'origine de l'humanité. Tout sentiment d'incertitude vient contrarier ce besoin d'anticipation.

#### **Le cerveau : machine à anticiper**

Pour survivre à nos prédateurs, le cerveau de nos très lointain ancêtres s'est configuré comme une machine à détecter les dangers et à les anticiper. L'évolution a sélectionné les comportements les plus à même de gérer l'incertitude, au détriment des comportements plus insouciants. *Image du chasseur-cueilleur seul en forêt voyant des feuilles bouger.*

→ Élaboration de stratégies pour se prémunir contre des menaces.

Il nous reste quelque chose de cette évolution : **le biais de négativité ou de pessimisme** (cf le cueilleur parti récolter des baies dans une forêt).

Aujourd'hui nous évoluons dans un contexte fort différent mais avec de nouvelles menaces : sécurité, terrorisme, pandémie... On peut voir des risques partout.

*Cerveau et Psycho N°164*

Notre besoin d'anticiper est donc profondément ancré en nous. D'où la recherche perpétuelle d'informations : *pourquoi sommes-nous sans arrêt le nez sur notre téléphone ?*

#### **Autre faculté sélectionnée au fil du temps :**

La technique picturale de Léonard de Vinci se caractérise par un art du flouté ou du vaporeux, appelé *sfumato*.

Ce type de motif visuel active une classe particulière de cellules nerveuses, qui représentent environ un tiers des neurones de notre cortex visuel.

Ces neurones dits "résilients à l'incertitude" tolèrent un certain degré d'imprécision dans les images, et font des hypothèses sur ce qu'ils voient.

Ils seraient particulièrement utiles pour évoluer dans la nature, où les contours des objets ne sont pas aussi nets que dans les villes.

*Le mystère de la Joconde éclairé par les neurosciences*

*Par Laurent Perrinet, Directeur de recherche au CNRS*

*et Hugo Ladret, post-doctorant à l'université de Bâle*

*Cerveau et psycho N°168 (sept 2024)*

**Que nous dit l'IA (Mistral) face à ce questionnement :**

**D'un point de vue évolutif** : nos ancêtres, qui étaient plus sensibles aux menaces potentielles, avaient un avantage en matière de survie. L'incertitude pourrait signaler un danger potentiel, donc, être anxié pourrait les rendre plus vigilants et préparés.

**Intolérance à l'incertitude** : Certaines personnes ont une tolérance plus faible à l'incertitude, ce qui peut entraîner une anxiété accrue. Ceci est souvent observé chez les personnes souffrant de trouble d'anxiété généralisée. Ils peuvent percevoir les situations incertaines comme menaçantes, ce qui entraîne une réaction d'anxiété accrue.

**Biais cognitifs** : Plusieurs biais cognitifs peuvent contribuer à l'anxiété dans des situations incertaines :

- Catastrophiser : Imaginer et s'inquiéter du pire des cas.
- Pensée tout ou rien : voir les choses en noir et blanc, sans reconnaître les nuances et les complexités.
- Surestimation de la menace : Croire que la probabilité ou la gravité d'événements négatifs est plus élevée qu'elle ne l'est réellement.

**Besoin de contrôle** : les humains cherchent souvent à contrôler leur environnement et leurs circonstances. L'incertitude peut menacer ce sentiment de contrôle, conduisant à l'anxiété.

**Peur de l'inconnu** : Les gens ont souvent peur de ce qu'ils ne connaissent pas ou ne comprennent pas. L'incertitude, par définition, implique des inconnues, qui peuvent déclencher cette peur.

**Biais dans le traitement de l'information** : certaines personnes peuvent avoir des préjugés dans la façon dont elles traitent l'information, ce qui les amène à se concentrer davantage sur des informations menaçantes ou à interpréter des informations neutres comme menaçantes.

**Apprentissage et conditionnement** : les expériences passées peuvent également contribuer à l'anxiété. Si une personne a vécu une expérience négative dans une situation incertaine dans le passé, elle peut être conditionnée à se sentir anxiouse dans des situations similaires à l'avenir.

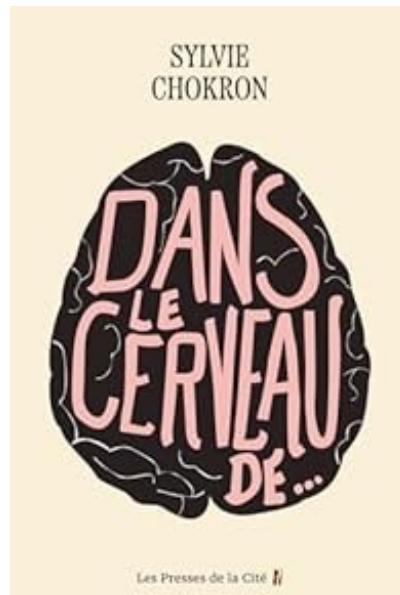
**Facteurs sociaux** : Les facteurs culturels et sociaux peuvent également influencer la façon dont les gens réagissent à l'incertitude. Certaines sociétés peuvent encourager ou décourager les expressions d'anxiété.

**Facteurs neurobiologiques** : Certains neurotransmetteurs et régions du cerveau sont impliqués dans la génération et la régulation de l'anxiété. La dérégulation de ces systèmes peut contribuer à une anxiété accrue face à l'incertitude.

**Traits de personnalité** : Certains traits de personnalité, comme le névrosisme, sont associés à une tendance plus élevée à ressentir de l'anxiété, y compris en réponse à l'incertitude.

Sylvie Chokron (Neuropsychologue directrice au CNRS) travaille sur le fonctionnement du cerveau et sur les dysfonctionnements. Chacun a sa façon d'utiliser son cerveau.

Voir son livre : *Dans le cerveau de...*



Comment notre cerveau réagit face aux incertitudes et aux peurs et comment il réagit aux images. Le cerveau ne comprend pas s'il ne peut pas décoder l'image, il n'est pas préparé à voir par exemple les inondations (On peut analyser véritablement que ce que l'on a appris à voir).

Première réaction : incompréhension

Nous sommes inondés d'images : habituation ; peut être mettre à distance les images, besoin de se protéger.

Il faut faire la différence entre le doute et l'incertitude.

**Le doute** : jugement, action que l'on va faire, décision que l'on prend par rapport à soi.

**L'incertitude** : c'est quelque chose qui nous est imposé par l'environnement et qui rend notre cerveau incapable de traiter l'information.

Notre cerveau est un organe à prédire ce qui va arriver. S'il fait des prédictions, c'est pour nous permettre de nous adapter car s'il ne peut extraire des règles, s'il ne sait pas ce qui se passe quand je tends la main vers un verre je ne peux pas prendre le verre.

Si mon cerveau peut extraire des règles de l'environnement, il va me permettre de m'adapter. Si je ne comprends pas la règle et si en plus l'incertitude s'accompagne de quelque chose d'inquiétant, alors c'est la porte vers l'anxiété : Incertitude + inquiétude = anxiété.

L'incertitude peut nous inhiber car on ne comprend pas le monde en face de nous = incapacité à se projeter.

La colère = rechercher des coupables

Le discours du réchauffement climatique est inaudible pour les victimes.

Incertitude = sentiment que l'on ne peut pas tout contrôler.

Illusion de toute puissance.

Quand quelque chose survient on est démuni, cet événement semble venir de nulle part.

Dans le cerveau humain, il y a deux régions complètement séparées. Il y a la région qui perçoit, qui analyse les images mais cette région est complètement déconnectée de la région je fais quelque chose et je suis responsable de ça.

Absence de connexion entre la perception d'un côté et le jugement critique, l'implication de soi fait que nous avons beau vivre des catastrophes naturelles les gens ne se disent pas qu'ils y sont pour quelque chose et que s'ils modifient quelque chose peut être cela pourrait changer.

Cette tendance que l'on a de ne pas pouvoir se projeter dans l'avenir et d'être dans le présent, c'est la définition de la dépression.

Le cerveau à besoin de prédire et il a besoin de situations non ambiguës. Actuellement, le cerveau ne peut pas décoder tout ce qui nous arrive.

Règle explicative : pourquoi ça arrive (ex Trump), réseaux sociaux. Désinformation, populisme, complotisme.

Peut-être, l'humanité arrive à l'âge adulte si c'est le cas c'est plein d'espoir car chez l'adulte le développement du cortex frontal permet de s'adapter et d'avoir un bon jugement critique.

C'est bien car cortex cérébral = zone de prise de décisions.

## 7 - Comment réduire l'anxiété liée à l'incertitude ?

### Les outils préventifs

Les valeurs/repères : la religion, les idéologies (le communisme, la foi dans le progrès), la philosophie, la politique. Il est à noter que ces grands systèmes de pensée structurent de moins en moins la société. On peut constater au contraire un éparpillement des aspirations, de plus en plus nombreuses et diversifiées : ex. de l'identité de genre, des façons de faire famille. Mais jusqu'où peut aller cet émiettement (de grand écart) de la société ?

Pour certains, **le complotisme** est une manière de vaincre l'incertitude (ex. de ces américains qui croient que le climat est manipulé pour provoquer des ouragans).

### Les progrès de la science : Que peut la science ?

Les découvertes scientifiques contribuent à réduire l'incertitude dans les domaines concernés. Mais un scientifique qui suspend son jugement et prend le risque de l'incertitude traversera une période assez désagréable. Il s'agit d'adopter une position d'humilité quant à la possibilité de connaître toutes les causes et les effets d'un phénomène. Il est difficile d'accepter de se retrouver nu face au monde, d'admettre notamment en tant que scientifique, que les choses nous échappent. Et pourtant c'est le premier pas pour faire une déclaration d'indépendance mentale. *Gérald Bronner dans Philosophie Magazine N°180*

La science prédictive : Savoir ce que nous ne savons pas :

*Rien n'a été plus ruiné par la dernière guerre [1914 - 1918] que la prétention de prévoir. C'est pourquoi je me garderai de prophétiser. Je sens trop (...) que nous entrons dans l'avenir à reculons (...) l'histoire est la science des choses qui ne se répètent pas.*

*Paul Valéry (cité dans "Un été avec Paul Valéry" par Régis Debray – Editions Equateurs – 2019)*

*La prédiction est un art difficile, surtout lorsqu'elle concerne l'avenir.*

*Pierre Dac*

Des dynamiques économiques à l'évolution du vivant, la modélisation joue un rôle essentiel dans de multiples domaines pour connaître le monde qui nous entoure et en anticiper les évolutions. L'article du magazine Découverte (N°444 – jan/mars 2024) tente de répondre à la question : **Quelle confiance accorder à une modélisation ?**

Exemple de l'estimation de l'impact de la pollution de l'air en Île de France

Les attentes du public : A l'occasion de la pandémie COVID19, les attentes de la population vis à vis des scientifiques furent très importantes. Ces attentes furent parfois déçues (la science de sait pas tout !), certaines personnes se tournant alors vers des devins /scientifiques, imbus de leurs certitudes ; avec parfois des dérives vers le complotisme.

De fait, il semble que les scientifiques (comme les politiques) ne sont pas sortis indemnes de cette expériences, la suspicion vis à vis du monde de la recherche ayant progressé.

L'éducation des jeunes : leur apprendre à "lire" l'information, pour qu'ils acquièrent des repères.

L'information fiable (autant que possible)

L'anticipation.

**Ce que nous apprennent les pandémies** : Le UN N°521 Entretien avec Frédéric Keck (anthropologue)

- Culture de la **prévention** : vaccination, éducation, hygiène, distanciation, abattage préventif d'animaux.

- Culture de la **préparation** : stock de vaccins et d'équipements, sentinelles pour détecter les alertes, exercice de simulation, identification des personnes fragiles...

*La préparation est plus agile que la prévention par rapport à l'imprévisible.*

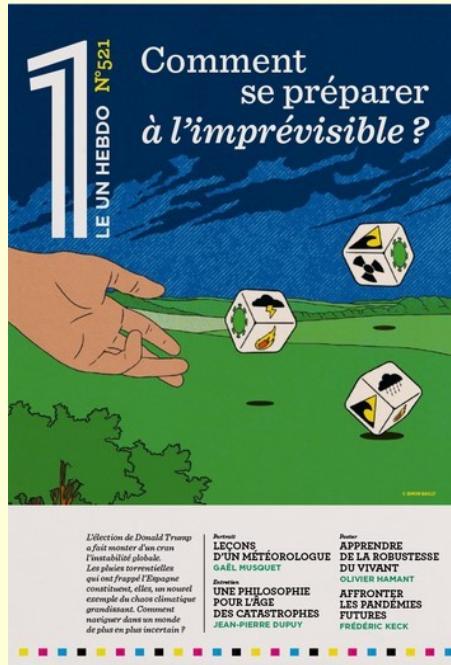
**Dans un monde instable, la recherche de performance est contre-productive** : Le UN N°521 Entretien avec Olivier Hamant (biologiste)

*Comment les êtres vivants répondent-ils à l'imprévisible ? Le vivant répond à l'imprévisible par de l'imprévisible. Le vivant est adaptable, il explore, expérimente, diversifie.*

**Comment se préparer à l'imprévisible** par Raphaël Gaillard (psychiatre) Le UN N°521

L'imprévisibilité est une agression pour notre cerveau. Si elle perdure, elle entraîne anxiété et dépression.

Phénomène possible : Attribuer une cause à un événement incertain, quand bien même celle-ci serait fausse : de fausses croyances pour réduire l'incertitude.



### ***La prévision météo nous incite à l'humilité*** par Gaël Musquet (Le UN N°521 )

Notre réaction face à une situation de crise est encore plus imprévisible que la crise elle-même.

Il nous faut nous éduquer, nous entraîner à l'imprévisible (...) comme des athlètes. Dans un combat (de boxe par exemple), on sait que l'on va prendre des coups, mais on ne sait pas comment ils vont venir.

Être prévoyant mais aussi savoir battre en retraite, abandonner des espaces littoraux par exemple, des constructions exposées aux crues.

### ***Peut-on s'assurer contre l'imprévisible ?*** Par Sabine Germain (Le UN N°521)

Les assurances vous protègent dans les limites prévues au contrat, c'est à dire qu'elles ne vous protègent pas toujours (guerre, catastrophes climatiques, émeutes, pandémies)

On l'a vu avec le COVID : Les commerçants ayant souscrit la clause " perte d'exploitation " pensaient être couverts ; mais le COVID et le confinement étant qualifiés de " systémiques\* ", les assureurs ont refusé de prendre en charge ces pertes d'exploitation. D'où des recours devant les tribunaux et des jugements contradictoires : MMA condamné à indemniser ; AXA en a été dispensé !

\* Mais qu'entend-on par "systémique" : Phénomène ou mesure qui affecte de façon intense et simultanée, l'ensemble des assureurs, rendant sa couverture financière insoutenable.

**Et tout évolue dans ce domaine.** Quelques exemple :

- la cyber-guerre et des hôpitaux ciblés par des hackers.
- Le climat : relèvement de la surprime " catastrophe naturelle " (le fond d'indemnisation est en déficit : 2,7 milliards d'euros d'indemnisation en 2000, 6 milliards en 2020).

**L'autre fondement de l'assurance est la notion d'aléa** : si un risque a toute les chances de se produire, il ne peut être couvert. Ex. flambée de violence en Nouvelle-Calédonie, conséquence d'une décision politique hasardeuse.

**Les assureurs se lancent dans la prévention pour que le système puisse être acceptable par les assureurs et les assurés.**

## VIVRE DANS UN MONDE INCERTAIN Le stoïcisme

Le **stoïcisme** est une philosophie fondée à la fin du IV<sup>ème</sup> siècle avant J.C par Zénon de Kition, philosophe grec d'origine phénicienne.

Basé sur 2 principes :

- **le principe passif (matière)** tout ce qui est substance. La terre, la table, notre peau, l'eau... bref tous les éléments physiques qui nous entourent.
- **le principe actif (raison)** c'est ce qui agit sur l'univers. Ce sont nos actions et notre volonté.

Il considère que la seule source du bonheur est la vertu, et non le plaisir.

Quelques siècles plus tard, naît le courant du " stoïcisme romain " propulsé par Sénèque, Epictète, et Marc Aurèle (empereur et philosophe).

Il repose sur deux grandes valeurs :

### La vertu :

Selon les stoïciens "la vertu est le seul bien".

C'est seulement en s'élevant au dessus de nos instincts primitifs, de nos émotions, de nos désirs et de nos impulsions que l'on peut vivre libre et heureux.

### La tranquillité :

C'est la capacité à rester d'humeur égale. C'est ne pas laisser notre environnement nous affecter. Ne pas laisser les crises, les catastrophes, les médias, les réseaux sociaux et les autres changer notre état. C'est rester imperturbable en toute circonstance.



## Les grands principes du stoïcisme :

- Agir avec vertu
- Chercher la tranquillité
- Gérer son temps
- Se concentrer sur ce que l'on contrôle
- Faire preuve de gratitude

*Marc Aurèle :*

*« Comprends donc enfin que tu portes en toi quelque chose de plus noble, quelque chose de plus divin que tous ces objets qui causent tes impressions, et te font mouvoir tout d'un coup , comme les fils font mouvoir la marionnette. »*

La **vertu** nous aide à nous libérer de nos émotions négatives, et de nos impulsions sinon nous deviendrions aussi manipulable qu'une marionnette

Pour être heureux, nous devons être juste, réfléchi, droit, courageux, tolérant, honnête, patient, humble...car on trouve le bonheur non pas dans la gloire et les plaisirs, mais dans la maîtrise de notre propre conduite.

*Marc Aurèle :*

*« En présence de toute perception sensible, aie toujours le soin, si tu le peux, de distinguer la nature de l'objet, l'impression qu'il fait sur toi et les raisonnements que tu en tires. »*

*« Ne vois-tu pas que nos sens n'ont que des **perceptions** obscures, sujettes à mille erreurs. »*

Les perceptions, définissent ce que l'on vit et ressent au quotidien. Par exemple, pour une même expérience donnée, deux personnes vivront la situation complètement différemment selon la façon dont elles la perçoivent. L'une le vivra bien et l'autre mal. Tout est une question de perception.

*Marc Aurèle :*

*« Sache bien que les choses ne sont que l'idée que tu t'en fais. Or cette idée dépend toujours de toi ; supprime-la donc, quand tu le veux ; et, ainsi qu'un vaisseau qui a doublé un promontoire, tu trouveras une mer calme, une pleine **tranquillité**, et un port où les vagues ne pénètrent plus. »*

*Marc Aurèle :*

*« Tu dois comprendre que la **brièveté du temps** qui t'est accordé est très circonscrite et que, si tu n'emploies pas ce temps, il disparaîtra comme tu dois disparaître toi-même sans pouvoir jamais revenir »*

*Sénèque :*

*« Ce n'est pas que nous ayons trop peu de temps à vivre, mais que nous en gaspillons une grande partie. »*

On perd notre temps à remettre au lendemain nos tâches, à se distraire, à se plaindre, à s'énerver, à jalousser les autres, à stresser... Il est préférable de ne pas se disperser mais de centrer son action sur ce qui est effectivement sous notre contrôle.

Pour protéger notre temps, on doit identifier ce qui est important pour nous et ignorer impitoyablement le reste.

Une technique : se poser la question "Quelle différence est-ce que cela fera dans dix minutes, dans deux heures, dans dix mois, dans dix ans ?"

*Epictète :*

*« Il y a des choses qui dépendent de nous et d'autres qui ne dépendent pas de nous. »*

On a donc d'un côté les choses que l'on contrôle : nos pensées, notre attitude, notre comportement, nos réactions.

Et de l'autre ce que l'on ne contrôle pas :

la météo, l'opinion, des gens, les crises, les drames...

*Epictète :*

*« Pour vivre heureux, on doit accepter que certaines choses ne dépendent pas nous. Il n'y a qu'une route vers le bonheur, c'est de renoncer aux choses qui ne dépendent pas de notre volonté. »*

*Marc Aurèle :*

*« Et pour tout ce que l'on ne **contrôle** pas, on doit lâcher prise et accepter. Accepte tout ce qui vient de la nature, car cela est inéluctable. »*

*Marc Aurèle :*

*« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »*

Pour vivre heureux, on doit :

arrêter de courir après ce que l'on n'a pas,

être reconnaissant de ce que l'on a,

apprécier ces choses que l'on prend pour acquis. Des choses simples comme : avoir un toit sur notre tête, manger à notre faim, avoir la santé, avoir une famille et des amis...

Pour cultiver leur **gratitude**, les stoïciens avaient un exercice qu'ils appelaient la "visualisation négative" :

Par exemple : quand on s'imagine perdre notre santé, nos proches, notre confort, on se rend instantanément compte de la valeur qu'ils ont dans notre vie.

**En résumé, le stoïcisme** : un guide pour une vie équilibrée ; une des voies du bonheur dans un monde incertain. Ses enseignements sont particulièrement précieux en temps de crise.

**Livres :**

Marc Aurèle : « Pensées pour moi-même »

Sénèque : « De la brièveté de la vie »

Epictète : « Manuel »

**Internet :**

<https://theconversation.com/comment-le-sto-cisme-peut-nous-aider-a-innover-de-maniere-responsable-170126>

### **Les outils curatifs**

Le pouvoir d'agir : car c'est le sentiment d'impuissance face à l'incertitude qui crée l'angoisse  
→ l'engagement dans la cité. Participer à des actions concrètes et difficiles mais que l'on peut contrôler

Face à ce qui rend le monde incertain, opposer des perspectives positives

La culture/l'art pour une révolution mentale sociétale.

Tout ce qui peut rétablissement la bonne humeur : la marche, l'amitié, les animaux de compagnie