

Pourquoi les séries télé nous font du bien

Leurs héros nous sont familiers et leurs imperfections nous aident à mieux accepter les nôtres.

SÉGOLÈNE BARBÉ

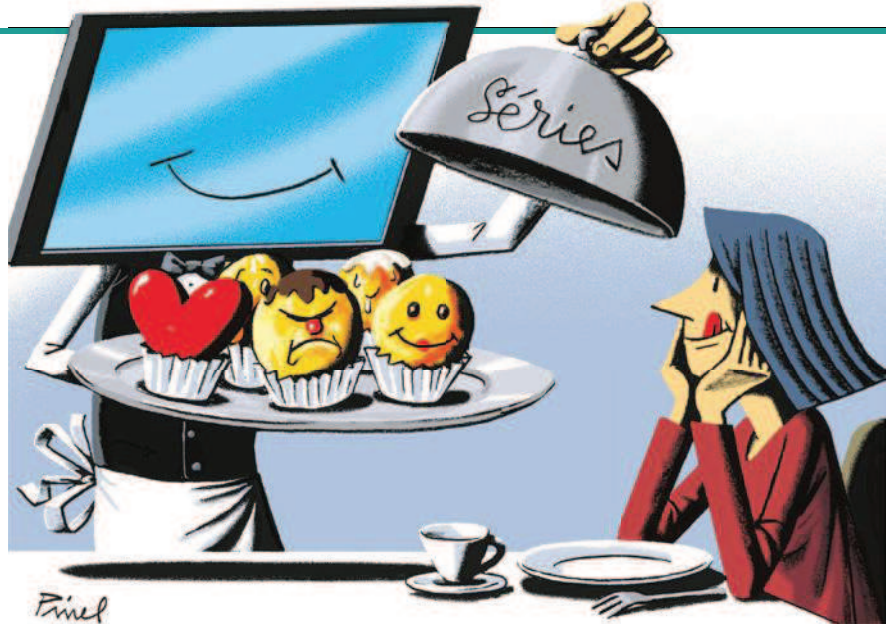
PSYCHO Engrenages sur Canal+ depuis le 8 septembre, Dix pour cent ou The Crown bientôt sur France 2 et Netflix... Comme à chaque rentrée, nous guetons févreusement le retour de nos séries préférées. Jadis un peu méprisées, reléguées au rang de simple divertissement pour la fameuse ménagère de moins de 50 ans, les séries sont aujourd'hui enseignées à la fac, décryptées dans des colloques ou des livres... et plébiscitées par les Français, qui sont 66% à les regarder au moins une fois chaque semaine (sondage YouTube pour Amazon Prime Vidéo, 2019). Pourquoi cet engouement ? Les séries seraient-elles un peu plus qu'un divertissement dans nos vies ?

Les héros des séries font un peu partie de notre famille. De saison en saison, nous prenons de leurs nouvelles : nous voyons les enfants grandir, les couples vieillir... « L'identification aux personnages est plus forte dans une série que dans un film car les scénaristes ont davantage de temps pour aller

chercher les spectateurs et créer une véritable complicité avec les personnages », affirme Christophe Debien, psychiatre passionné de séries et créateur de la chaîne YouTube Psylab. Grâce à l'usage fréquent de la voix off, les personnages partagent aussi avec nous leurs sentiments, leurs pensées, leurs doutes...

« Nous nous attachons plus facilement à eux car ils sont beaucoup moins monolithiques qu'autrefois, assure le sociologue François Jost, auteur des Nouveaux Méchants - quand les séries américaines font bouger les lignes du bien et du mal (Bayard, 2015). Dans Dallas, le personnage de JR était un méchant du début à la fin. Aujourd'hui, les héros sont beaucoup plus subtils et complexes, ils ont plusieurs « couches » : leur métier, leur vie privée, leurs valeurs... On peut très bien apprécier un niveau tout en condamnant les autres. » Dexter, par exemple, a beau être un psychopathe, il a aussi un code éthique (ne tuer que des criminels impunis) et une histoire familiale tragique qui le rendent attachant.

Nous aimons les héros des séries télé pour leurs failles, leurs imper-



Dans Dallas, le personnage de JR était un méchant du début à la fin. Aujourd'hui, les héros sont beaucoup plus subtils et complexes, ils ont plusieurs « couches »

FRANÇOIS JOST, SOCIOLOGUE

fections, qui nous aident à dédramatiser nos propres difficultés. Voir Lynette Scavo (*Desperate Housewives*) dépassée par ses garnements jamais à court d'idées pour la pousser à bout a un côté jouissif et déculpabilisant pour toutes les mères qui ont l'impression de ne pas être à la hauteur. D'après la professeure de psychologie Jennifer Barnes (université d'Oklahoma, « Why it's healthy to cry over TV shows », *Time*, 2017), notre attachement émotionnel à des personnages de fiction aurait ainsi des conséquences positives dans le monde réel : boost de la confiance en soi, réduction du sentiment de solitude, intelligence émotionnelle accrue...

« Les séries développent notre capacité à se mettre à la place des autres, à essayer de comprendre leurs sentiments », ajoute François Jost, qui rappelle que nombre de héros de séries ont d'ailleurs le pouvoir de deviner les pensées des autres (*True Blood*, *Hannibal*, *Men-*

talist...), donnant corps ainsi à un vieux rêve que nous ne pourrions jamais réaliser dans la « vraie vie ». Les séries nous rendent aussi plus tolérants envers la différence. Grâce à Carrie, l'espionne bipolaire aux intuitions fulgurantes de *Homeland*, ou à Sam, l'adolescent autiste en quête du grand amour dans *Atypical*, les maladies mentales sont ainsi moins stigmatisées. « Leur maladie ne les empêche pas d'avoir un métier passionnant ou une vie amoureuse bien remplie, ce qui change le regard que la société porte sur eux », note Christophe Debien, auteur de *Nos héros sont malades* (Humensciences, 2020).

Réfléchir ensemble

Êtes-vous plutôt Charlotte ou Miranda (*Sex and the City*) ? Bree ou Susan (*Desperate Housewives*) ? En échangeant autour de nos héros préférés, nous parlons aussi de nous, de notre rapport à l'amour, à la famille, au travail. « Les séries proposent des amis imaginaires à

partager avec les autres », résume le chercheur Franck Damour (*Pourquoi regardons nous les séries télévisées ?*, revue *Études*, mai 2015). Elles nous permettent de créer des liens, de nous regrouper par affinités, mais aussi de réfléchir ensemble. Du racisme au gaz de schiste en passant par le chômage, les sectes, l'homosexualité, l'euthanasie... Une série comme *Plus belle la vie* a ainsi, depuis quinze ans, évoqué une foule de débats de société.

Occasions de discussions en famille ou entre amis, les séries se regardent aussi en couple lorsque les enfants sont couchés, ou en solo après une journée bien remplie. Petits plaisirs volés au quotidien, moments de ressourcement et de lâcher-prise, elles nous font du bien... à condition de ne pas tomber dans le « binge-watching », ce visionnage compulsif qui peut avoir des effets négatifs sur notre sommeil, notre mémoire et même notre libido. ■

Peut-on faire du sport quand on est asthmatique ?

Les idées reçues sur cette pathologie respiratoire très répandue peuvent entraver le désir de se dépenser, pourtant recommandé.

PAULINE FRÉOUR @p_freour

CONSEILS DE SANTÉ La crise d'asthme est à la fois très désagréable et dangereuse : la poitrine se serre, le malade est essoufflé, sa respiration siffle et s'accompagne d'une toux sèche. Si la crise n'est pas traitée, elle peut le conduire aux urgences. C'est la crainte de ce genre d'épisode, pour soi-même ou son enfant, qui tend à éloigner les asthmatiques des activités sportives. Et pourtant, les médecins sont unanimes à vanter les bienfaits du sport, y compris pour les cas sévères.

Favoriser l'accès au sport est d'ailleurs l'un des trois piliers du livre blanc pour une meilleure prise en charge des quelque 4 millions d'asthmatiques français, présenté

récemment par un panel de sociétés savantes et d'associations de patients.

« La question du sport reste la préoccupation majeure des patients en consultation, témoigne la Pr Chantal Raherison-Semjen, présidente de la Société de pneumologie en langue française. Ils sont souvent perdus par rapport à cela : ils ignorent ce qu'ils peuvent ou doivent faire. L'expérience de la crise d'asthme, avec la sensation d'étouffement qui l'accompagne, est traumatisante pour eux comme pour leurs proches, qui les incitent plutôt à se reposer. »

L'activité sportive leur est pourtant bénéfique, et pas seulement parce qu'elle détend et sociabilise. Sur le plan médical, l'effort régulier fait travailler les muscles respira-



toires, améliorant l'essoufflement. Il renforce aussi les os et réduit le risque d'obésité. Le traitement de fond peut même s'en trouver allégé, et une meilleure observance est souvent au rendez-vous.

Idealement, un patient asthmatique, petit ou grand, devrait commencer par consulter un pneumologue avant de se lancer dans une activité sportive. « Cela permet de mesurer son souffle pour savoir d'où l'on part, et de discuter de la meilleure façon pour lui de gérer l'exercice », explique Chantal Raherison-Semjen. « Il faut surtout faire attention à ce que l'asthme soit bien contrôlé au départ, rappelle la Dr Rola Abou Taam, pneumopédiatre allergologue à l'hôpital Necker (Paris). Si l'enfant tousse à l'effort ou qu'il limite ses efforts parce

qu'il est gêné, il faut retourner voir le médecin pour adapter le traitement de fond. »

La Dr Abou Taam estime qu'aucun sport n'est contre-indiqué, même si certains requièrent davantage de précautions. Plus les phases d'effort intense sont longues, plus l'échauffement préalable doit être soigné, et l'arrêt progressif. Par ailleurs, certaines conditions climatiques favorisent l'asthme d'effort, notamment l'air froid et sec inspiré par la bouche. Il faut aussi prendre garde aux pics polliniques et de pollution car beaucoup d'enfants ont un asthme allergique. Et, bien sûr, ne pas oublier d'emporter avec soi son traitement d'urgence (bronchodilatateur).

Les asthmatiques légers à modérés peuvent pratiquer dans des structures sportives classiques. Les

auteurs du livre blanc appellent à renforcer la sensibilisation des professionnels du sport au sujet. La qualité de l'accueil des asthmatiques dans les clubs sportifs est encore trop aléatoire. « Il y a de tout : les enseignants que ça stresse, mais aussi les jusqu'au-boutistes qui ne veulent pas entendre parler de modération, observe Rola Abou Taam. Comme souvent, c'est l'entre-deux qui a raison. »

Les asthmatiques sévères auront intérêt à reprendre avec des professionnels formés (kinésithérapeutes ou Maison sport-santé), au moins au début. Depuis 2017, l'APA (activité physique adaptée) peut être prescrite par un médecin et parfois couverte par la mutuelle, mais les médecins traitants y ont encore rarement recours, regrettent les auteurs du livre blanc. ■

Des bébés prématurés mis en vitrine au Luna Park

SOLINE ROY @so_sroy

TOUT COMME des dizaines de milliers de New-Yorkais en cette journée du tout début du XX^e siècle, vous voilà parvenus à Coney Island. À l'extrême sud de Brooklyn, c'est le lieu de tous les plaisirs, et le premier des Luna Park vient d'y ouvrir ses portes. Êtes-vous plutôt montagnes russes ou femme à barbe ? Hot-dog ou pop-corn ? Tiens, mais... quelle peut donc être cette grande attraction intitulée « The Infantorium » ? Une troupe d'aboyeurs vous invite à « venir voir les bébés »... Des bébés dans une fête foraine ? Eh oui. Et des prématurés, qui plus est, fragiles entre tous, qui meurent en masse à une époque où l'on accouche majoritairement

chez soi et où le soin aux prématurés se résume souvent à des briques chaudes placées dans le berceau.

Sauf au Luna Park. Car, ici, un homme dispose d'objets qui resteront bien rares dans les hôpitaux américains jusqu'aux années 1940 : des couveuses, faites pour conserver cette chaleur qui manque tant aux prématurés. Invitant les familles à lui amener leurs bébés nés trop tôt, le Dr Martin Couney les prend en charge graduellement dans cette unité de néonatalogie d'un drôle de genre que les badauds peuvent visiter pour 25 cents. Des infirmières s'occupent des bébés sous les yeux du public, ce qui finance les soins dont le coût est important : 15 dollars par jour et par enfant (soit plus de 400 dollars actuels), dit en 1911 *The American Journal of Nursing*. Et

la démarche de Couney est efficace : grâce à ces couveuses de carnaval (l'infantorium a rapidement essaimé dans plusieurs autres parcs d'attractions), les bébés survivent mieux qu'ailleurs.



Martin Couney n'est pas le père de l'objet, il n'est même pas le père de sa présence dans les foires. C'est le Français Stéphane Tarnier qui semble avoir

mis au point la première véritable couveuse. L'histoire raconte qu'il en a eu l'idée lors d'une visite au Jardin d'acclimatation, où trônaient des couveuses pour oiseaux exotiques... Puis, le Dr Alexandre Lion breveta la sienne et, pour financer les soins aux prématurés, se met à les présenter au public contre paiement d'un ticket d'entrée. C'est auprès de lui que le Dr Couney dérotera ses couveuses et les fera venir aux États-Unis.

L'objet fait du bruit, ce qui n'est pas du goût de tout le monde. Louant en juillet 1897 une démonstration faite dans les règles de l'art au Earls Court Exhibition Center, à Londres, *The Lancet* s'inquiète dès février 1898 : « Ce succès (...) a attiré l'attention et la cupidité de démonstrateurs publics, et toutes

sortes de personnes (...) ont commencé à organiser des spectacles de couveuses de bébés, tout comme elles auraient pu exposer des magnéttes. (...) Est-il conforme à la dignité de la science que les couveuses et les bébés vivants soient exposés au milieu des jeux de massacre, des manèges, de la mule à cinq pattes, des animaux sauvages, des clowns, des peep-shows à un penny, et au milieu de l'éblouissement et du bruit d'une vulgaire foire ? »

D'aucuns suggèrent que Martin Couney n'était pas médecin pour un sou, qu'il aurait menti sur ses origines, son nom, sa formation. Mais, dans un monde qui se préoccupait peu du sort des prématurés, « Docteur Couveyse » aurait sauté plus de 7000 bébés américains. ■