

# Quand nos échecs nous réussissent

Rater, se tromper, tomber... et se relever plus fort de la mésaventure. Savoir échouer, c'est savoir vivre, nous disent la science et la philosophie.

SÉGOLÈNE BARBÉ

**PSYCHO** « Et si on parlait plutôt de mes succès ? »... Telle est la première réponse obtenue par Quentin Périel, journaliste au Figaro, pour son livre consacré aux plus « beaux échecs » de ceux qui ont « réussi » (Et si on parlait plutôt de mes succès ? Comment j'ai traqué les échecs des winners, Cherche midi, 2020). L'anecdote illustre bien le tabou très français qui entoure nos fiascos personnels ou professionnels, dont nous avons souvent honte et que nous cherchons avant tout à passer sous silence...

Pourtant, nous avons tous échoué un jour ou l'autre. Et parce qu'il est le propre de notre humanité, l'échec nous permet aussi de créer des liens, de nous sentir moins seuls dans notre imperfection... « J'aime les "losers magnifiques", affirme ainsi l'écrivain Frédéric Beigbeder dans le même ouvrage. *Quelqu'un qui s'est bien tauté, bien viamé, on l'écoute avec intérêt, avec compassion. L'échec rend sympathique! Beaucoup plus que les réussites.* »

Tel l'enfant qui tombe des dizaines de fois avant de maîtriser la marche, l'échec nous permet d'abord d'apprendre. « Je n'ai pas échoué des milliers de fois, j'ai réussi des milliers de tentatives qui n'ont

pas fonctionné », expliquait ainsi Thomas Edison, pionnier de l'électricité, qui a beaucoup tâtonné avant de mettre au point l'ampoule que nous connaissons aujourd'hui. « Seuls les grands scientifiques comprennent la valeur de l'échec, qui est souvent la source des plus grandes découvertes. On tire souvent plus de leçons d'une erreur que d'un résultat d'expérience concluant », assure Stuart Firestein, neurobiologiste à l'Université Columbia, à New York, et auteur du livre *Les Continents de l'ignorance* (Odlie Jacob, 2014).

## Les vertus de l'expérience

Même en sciences, l'échec semble pourtant en rebuter plus d'un : alors même qu'elles sont porteuses d'hypothèses invalidées pouvant se révéler très utiles à d'autres chercheurs, les expériences scientifiques ayant « échoué » à prouver ce qu'elles recherchaient sont ainsi très peu publiées dans la littérature scientifique. Au point de pousser deux jeunes chercheurs français en biologie à créer, en 2016, la revue en ligne *Negative results* pour mettre à disposition toutes ces études négatives...

Et, même s'il ne nous apprend rien, l'échec n'en est pas moins riche de potentialités. « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort », affirme l'adage populaire. « Mieux



Seuls les grands scientifiques comprennent la valeur de l'échec, qui est souvent la source des plus grandes découvertes. On tire souvent plus de leçons d'une erreur que d'un résultat d'expérience concluant

STUART FIRESTEIN

vaut avoir rencontré l'échec très tôt que trop tard, avoir fait jeune l'expérience d'un réel face auquel il nous faut découvrir nos ressources, que de nous heurter tardivement à l'écueil et de nous en trouver démunis », explique ainsi le philosophe Charles Pépin, qui a connu un beau succès de librairie, en 2016, avec *Les Vertus de l'échec* (Allary Éditions).

## Vivre plus sereinement les épreuves suivantes

Non contents de nous aguerrir, ils nous permettent aussi de vivre plus sereinement les épreuves suivantes. D'après une étude américaine (Brynne C. DiMenichi, Université Rutgers, mars 2018), écrire sur ses échecs passés permet d'être moins angoissé au moment de passer une nouvelle épreuve.

Pour s'en convaincre, les chercheurs ont réparti des volontaires en deux groupes avant de leur faire passer une simulation d'entretien d'embauche. Chez ceux du premier groupe, à qui on avait préalablement demandé de réfléchir par écrit pendant dix minutes à leurs

déboires passés, le taux de cortisol dans la salive (une mesure physiologique du stress) s'est révélé moins élevé pendant le faux entretien d'embauche, que chez ceux du second groupe.

Honte, tristesse, colère... Plus que l'échec en lui-même, c'est le sentiment de l'échec qui nous fait souffrir. « Il ne faut pas chasser ce sentiment de l'échec, il faut justement l'accueillir ! » assure Charles Pépin. Même s'ils suscitent sur le coup des émotions difficiles à vivre, tous nos fiascos peuvent se révéler positifs. « L'échec est une leçon de vie, mais également une leçon émotionnelle : il nous oblige à réaménager nos émotions pour le vivre autrement. Au lieu de nous vider, il va nous remplir d'autre chose », assure la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, créatrice des centres Cogitoz pour lutter contre l'échec scolaire et coauteur de *Forcer le destin. J'ai choisi le succès, l'échec m'a rattrapé* (avec Aude de Thuin, Robert Laffont, 2016).

Mais pour que nos revers nous soient utiles, il faut déjà éviter le

deni, reconnaître qu'on a raté, ce qui ne veut pas dire qu'on est un raté... « C'est important de ne pas s'identifier à cet échec, poursuit la psychologue. Qu'il s'agisse d'un divorce, d'une déception professionnelle... On peut toujours tenter de comprendre pourquoi on a échoué, en extraire quelque chose d'utile pour avancer dans sa vie. »

Enfin, insiste Charles Pépin, l'échec est aussi parfois un acte manqué, une expression de notre désir inconscient, une manière de se réinventer. « D'abord perçus comme des culs-de-sac, certains échecs sont moins des impasses que des carrefours », assure-t-il.

Si le biologiste anglais Charles Darwin a raté l'école de médecine, c'est peut-être parce que son destin était ailleurs ; si l'écrivain français Michel Tournier fut très affecté par ses échecs répétés à l'agrégation de philosophie, cela lui a peut-être permis de mieux réussir dans une autre voie qui lui convenait davantage... Échouer, c'est aussi essayer, s'engager... Bref, tout simplement prendre le risque de vivre. ■

# L'ostéopathie crânienne pour les bébés est-elle utile ?

De plus en plus appréciée par les jeunes parents, cette pratique est critiquée par de nombreux professionnels de santé.

CÉCILE THIBERT @CecileThibbs

**CONSEIL DE SANTÉ** Elle promet d'atténuer les pleurs du bébé, d'améliorer les troubles du sommeil, de soigner certaines otites ou encore de remédier à des déformations de la tête... L'ostéopathie crânienne a le vent en poupe auprès des jeunes parents. L'objectif ? Rétablir les supposées perturbations des structures crâniennes générées par le « traumatisme » de l'accouchement. Mais cette pratique, qui n'est pas reconnue au plan scientifique par la médecine conventionnelle et, de ce fait, non prise en charge par l'Assurance-maladie, est loin de faire l'unanimité.

Pour rappel, les ostéopathes n'ont pas le statut de professionnels de santé, sauf, bien sûr, s'ils sont également médecin, sage-femme, kinésithérapeute ou infirmier. Leur pratique est encadrée par un décret de 2007 stipulant qu'il leur est interdit de manipuler le crâne, la face et la colonne vertébrale des bébés de moins de 6 mois, sauf s'ils détiennent un certificat de non-contre-indication établi par un médecin. Seules les mobilisations douces (qui, contrairement aux manipulations, ne font pas craquer les articulations) sont autorisées en l'absence de certificat médical.

Parmi les ostéopathes, il ne semble pas y avoir de consensus clair sur les indications et les bénéfices attendus de l'ostéopathie crânienne pour les nourrissons. Elle prétend, par exemple, être utile pour remédier à une hypotonie, c'est-à-dire un manque de tonus musculaire. « Si à 7-8 mois, l'enfant ne tient pas sa tête, l'ostéopathie peut permettre de renforcer son tonus musculaire. Les mobilisations crâniennes vont induire le rétablissement d'une meil-

leure vascularisation au niveau du crâne », assure Roselyne Lalauze-Pol, ostéopathe et présidente de la Société européenne de recherche en ostéopathie périnatale et pédiatrique (Seropp). Des bénéfices qui ne reposent, pour l'heure, sur aucune preuve scientifique solide. « Nous commençons tout juste à faire des études sérieuses », fait-elle valoir. En 2019, la Seropp a lancé une étude sur des enfants de moins de 2 ans pour « essayer de démontrer l'action de ces mobilisations sur le tonus afin de pouvoir valider les pratiques et les développer en cas d'efficacité démontrée ».

## Inutile contre les déformations

Les ostéopathes pédiatriques revendiquent également la prise en charge des plagiocéphalies, ces déformations du crâne liées au couchage sur le dos, position indispensable pour prévenir la mort subite du nourrisson. Bien qu'inquiétantes pour les parents, ces déformations n'ont aucune conséquence sur le développement neurologique de l'enfant et surtout, elles disparaissent vers l'âge de 2 ans dans la grande majorité des cas, selon la Haute Autorité de santé. « Les études sur la plagiocéphalie montrent l'inutilité de l'approche ostéopathique », affirme Johann Lavallée, kinésithérapeute et diplômé d'ostéopathie. De plus, croise-t-on dans la rue tant de gens âgés d'une quarantaine ou d'une cinquantaine d'années avec de terribles déformations du crâne par manque de traitements ostéopathiques ? »

Ainsi, certains professionnels de santé n'en démontrent pas l'ostéopathie crânienne n'est pas utile pour les bébés, quel que soit leur état de santé. « Il s'agit d'une technique ancienne, utilisée aux États-Unis depuis la première moitié du



Parmi les ostéopathes, il ne semble pas y avoir de consensus clair sur les indications et les bénéfices attendus de l'ostéopathie crânienne pour les nourrissons.

DMITRY NAUMOV / STOCK.ADOBE.COM

XX<sup>e</sup> siècle, qui a montré ses limites comme ses dangers », alertait le Dr Jean-Michel Pedespan, neuro-pédiatre au CHU de Bordeaux, dans une tribune publiée dans *Le Monde* en 2011. « Son efficacité supposée reposait sur la mobilité des os de la boîte crânienne et les mouvements du cerveau. La neurophysiologie moderne n'a jamais enregistré le moindre mouvement cérébral. Il n'est pas concevable d'imaginer qu'un toucher, aussi délicat soit-il, soit susceptible de modifier le fonctionnement de la sécrétion de la glande pinéale qui régule les rythmes de veille et de sommeil. »

Interrogé par *Le Figaro*, le Dr Pedespan confirme être toujours sur cette ligne. « L'ostéopathie crânienne n'apporte aucun bénéfice aux nourrissons qui vont bien. Et pour ceux qui seraient supposés en avoir besoin, pour une hypotonie par exemple, ils doivent être pris en char-

ge par des pédiatres et des kinésithérapeutes », affirme le spécialiste.

Il y a quelques années, les allégations en faveur de l'ostéopathie crânienne ont été formellement dévouées par le Conseil national de l'Ordre des masseurs-kinésithérapeutes (CNOMK). Dans un avis publié en janvier 2016, il a en effet estimé que « l'ostéopathie crânienne n'est pas un soin conforme aux données scientifiques et sa pratique par un kinésithérapeute constitue une dérive thérapeutique ». Cet avis s'appuie sur un rapport scientifique réalisé par le Collectif de recherche transdisciplinaire esprit critique et sciences (CorteX). « Nous avons analysé 14 études ayant une méthodologie correcte », explique Albin Guillaud, kinésithérapeute, docteur en santé publique à l'université de Grenoble et coauteur du rapport. « Il en est ressorti qu'il n'existe actuellement pas de preuve de l'effica-

cité de l'ostéopathie crânienne. Soit ça n'a pas été étudié, soit ça l'a été mais d'une très mauvaise façon. »

## « Les peurs des parents »

« La pratique de l'ostéopathie pédiatrique s'appuie sur les peurs des parents, logiques et inévitables à l'arrivée de l'enfant. On leur fait valoir que cela permettrait d'éviter une scoliose à l'avenir ou des troubles de la concentration, de l'apprentissage et on vous promet un développement harmonieux de l'enfant », juge Johann Lavallée. « Le tour de force magistral a été de rendre la naissance « traumatisante » et nécessitant de facto un examen ostéopathique pour « tout remettre en place », comme si le bébé était fourni en kit. On prétend soigner des maladies qui n'existent pas ou qui évoluent naturellement vers la guérison en pathologisant le normal (coliques du nourrisson, reflux gastro-œsophagien du bébé, os du crâne « mal placés », bassins déplacés... ) »

Pour Roselyne Lalauze-Pol, tout ne doit pas être un prétexte pour aller chez l'ostéopathe. « Dans certains cas, l'ostéopathie n'est pas recommandée, ni en première, ni en deuxième intention. Et un enfant qui va bien n'a rien à faire dans nos cabinets », reconnaît-elle.

« Loïn de moi l'idée que c'est un horrible fléau et que la population est en danger », précise Johann Lavallée. « C'est un peu comme l'homéopathie, c'est en règle générale absolument inoffensif, seulement les messages des ostéopathes sont parfois dangereux et les retards de prise en charge réels, bien que relativement rares heureusement... ». Les séances, non remboursées (sauf par certaines mutuelles), sont coûteuses : il faut compter un minimum de 50 euros pour une consultation destinée à un nourrisson. ■