

Quand le complotisme s'invite dans la famille

Terre plate, dangerosité des vaccins, réchauffement inexistant... Comment faire face à un proche adhérant à des fake news ou théories farfelues ?

SEGOLENE BARBE

PSYCHO Un tiers des Français estiment que le gouvernement américain avait eu connaissance des attentats du 11 Septembre et les a laissés survenir, 29 % d'entre eux que le réchauffement climatique est davantage le fruit d'un phénomène naturel que de l'activité humaine, 12 % que la Terre est plate (enquête Ifop/AMB-USA.fr, janvier 2023)... Les fake news (« infox » ou « désinformation » en français) gagnent du terrain et s'invitent aujourd'hui dans nos foyers, où les nombreuses théories plus ou moins fantaisistes liées à la pandémie ont généré bien des disputes et des ruptures familiales depuis 2020. Comment s'y prendre lorsqu'un parent, un frère ou un enfant bascule dans une lecture alternative de la crise sanitaire ou en vient à remettre en cause une vérité scientifique ou historique ? Faut-il argumenter ou se taire ? Garder le contact ou se voir un peu moins pour éviter la brouille définitive ?

« Le plus important, c'est de maintenir un lien affectif, de continuer à partager des activités communes (promenades, loisirs...) en évitant, si besoin, les sujets qui fâchent. Une personne n'est jamais totalement complotiste : mieux vaut

éviter de la réduire à cette étiquette car il s'agit simplement d'une partie de son identité à un moment de sa vie », affirme David Morin, professeur à l'université de Sherbrooke (Canada) et cotitulaire de la chaire Unesco en prévention de la radicalisation et de l'extrémisme violents. Les spécialistes qu'il a interviewés dans son passionnant ouvrage *Mon frère est complotiste* (coécrit avec Marie-Ève Carignan, Éditions de l'Homme, 2023) sont unanimes : plus une personne complotiste se coupe de son entourage, plus elle risque de se marginaliser et de se radicaliser en ne fréquentant plus que des personnes qui partagent les mêmes convictions qu'elle...

Faire preuve d'empathie

Bien sûr, il n'est pas toujours facile de garder son calme face à un proche que vous ne reconnaissez plus, qui vous pousse dans vos retranchements et vous accuse de vous laisser bernier par les récits officiels. Mais comprendre son comportement peut sûrement vous y aider.

Si un membre de votre famille se laisse séduire par ces théories, c'est peut-être parce qu'il est à un moment de sa vie où il se sent vulnérable, en colère... « Les psychologues sociaux l'ont vérifié : ces gens si méfiants envers les institutions ont souvent été exclus du parcours scolaire



M. CARON/UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

standard à un moment ou à un autre. Ils ont un fort besoin de reconnaissance et un côté revanchard envers l'institution qui ne les a pas compris », analyse ainsi Fabrice Clément, chercheur en sciences cognitives à l'université de Neuchâtel et auteur de *La fabrique des croyances chez l'enfant* (Odile Jacob, 2023).

En affirmant que les événements ne doivent rien au hasard mais sont le fruit d'agents intentionnels qui mènent le monde dans une direction conforme à leurs intérêts (financiers, idéologiques, etc.), les récits conspirationnistes peuvent aussi avoir, pour certains, un côté rassurant : ils donnent un sens et une cohérence à ce qui nous arrive. « Beaucoup de gens ont adhéré aux théories du complot car cela les protégeait : on sait qu'on est responsable de cette situation, on a un ennemi plus identifiable que le virus. Il y a une forme de reprise de contrôle », affirme

ainsi le psychiatre Cécile Rousseau dans *Mon frère est complotiste*.

Plutôt que de contre-argumenter ou de vous laisser aller au sarcasme - ce qui vous soulagera peut-être sur le court terme, mais risque de braquer encore davantage votre interlocuteur - essayez plutôt de faire preuve d'empathie. « On peut valider les ressentis de la personne sans valider pour autant ses opinions, essayer de comprendre ce que son discours cache de peurs, d'anxiétés, de griefs politiques... souligne David Morin. Les craintes sont réelles. C'est l'interprétation qui en découle qui est fautive. » Se mettre dans une posture naïve, poser des questions pour l'amener à préciser sa position peut aussi être une bonne stratégie pour lui permettre de constater par elle-même les incohérences de son discours.

Mais n'oubliez pas non plus de prendre soin de vous : posez des limites (« je n'ai pas envie d'en discu-

ter maintenant, on en reparlera plus tard »), choisissez un moment où vous êtes serein pour engager la conversation, cherchez du soutien après d'associations (par exemple l'Unadif, Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu victimes de sectes). « Il ne faut pas hésiter à se faire aider : si votre enfant, par exemple, adhère à ces théories, cela peut être très culpabilisant », assure David Morin, qui estime que le rôle des proches est crucial pour limiter l'expansion de ces croyances, symptômes d'un véritable mal-être de nos sociétés. « La lutte contre le complotisme passera par les citoyens, bien plus que par les institutions, conclut-il. Le discours conspirationniste étant anti-institutions, toutes les mesures qu'elles pourraient prendre risqueraient d'alimenter encore davantage les théories du complot. » ■

Tremblements : ce n'est pas forcément Parkinson

Bien plus fréquente, la maladie du tremblement essentiel doit être envisagée, d'autant que des solutions existent.

CÉCILE THIBERT
@CecileThibss

CONSEIL SANTÉ « La maladie du tremblement essentiel est très fréquente - trois fois plus que la maladie de Parkinson - mais paradoxalement, elle est bien moins connue du grand public », note le Pr David Grabli, neurologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Pas moins de 300 000 Français sont atteints de cette pathologie neurologique, dont le seul et unique symptôme est la survenue de tremblements. La méconnaissance qui l'entoure se traduit parfois par la stigmatisation des malades pour qui écrire, planter un clou, couder, épucher une pomme de terre ou manger de la soupe peut s'avérer très compliqué.

Contrairement à la maladie de Parkinson, la maladie du tremblement essentiel ne serait pas liée à une dégénérescence des neurones. C'est du moins l'hypothèse actuellement privilégiée par les spécialistes. « Le débat n'est pas complètement tranché, mais les outils dont on dispose actuellement n'ont pas permis d'identifier des signes de souffrance des neurones alors que c'est le cas pour les maladies de Parkinson et d'Alzheimer », explique le Pr Grabli, qui mène actuellement des recherches sur le tremblement essentiel au sein de l'Institut du cerveau (Paris 13). Autrement dit, les capacités cognitives des personnes atteintes de cette maladie ne sont pas affectées. « Il n'y a pas d'évolution vers une difficulté à marcher, à garder l'équilibre ou vers un déclin cognitif », rassure la neurologue. Si, dans l'absolu, la maladie du tremble-

ment essentiel n'est donc pas grave, elle peut tout de même affecter la vie quotidienne. « J'ai de plus en plus de mal à taper des SMS ou à manger des pâtes. D'ailleurs, je n'en commande jamais au restaurant, témoigne Annie Le Brun, présidente de l'association Aptes (Association des personnes concernées par le tremblement essentiel). C'est aussi compliqué pour me maquiller, j'ai proscriit l'eye-liner depuis bien longtemps. Et mettre du vernis à ongles est carrément impossible. »

La maladie - qui touche autant les hommes que les femmes - se manifeste le plus souvent vers 20-30 ans ou au cours de la cinquantaine. Pour cette professeur des écoles à la retraite, les tremblements ont débuté quand elle avait une quarantaine d'années. « J'ai eu beaucoup de chance d'avoir un diagnostic rapide, contrairement à beaucoup de personnes qui connaissent de longues années d'errance thérapeutique », raconte Annie Le Brun. Le diagnostic est généralement posé par un neurologue, à l'aide de tests permettant d'évaluer la coordination motrice. « Si ces tests ne suffisent pas pour éliminer les autres causes possibles, le neurologue peut décider de faire des examens d'imagerie médicale, mais ce n'est généralement pas nécessaire », explique David Grabli.

En pratique, les causes de cette maladie sont encore mal connues. Mais les scientifiques ont tout de même une idée sur la question. « Nous pensons que le problème vient d'un dysfonctionnement des circuits neuronaux situés au niveau du cervelet (région située à l'arrière du cerveau, NDLR) qui contrôlent la motricité », indique le neurologue.



Quelque 300 000 Français sont atteints de la maladie du tremblement. RATIRATH/STOCK ADOBE

Cette anomalie serait en partie due à des causes génétiques. « Cette maladie est génétiquement déterminée, même s'il n'y a pas un gène précis identifié pour le moment, poursuit le médecin. Quand une personne est atteinte, ses descendants ont une chance sur deux de l'être aussi. » Très souvent, les tremblements ont tendance à s'aggraver avec le

temps. « Cela commence généralement au niveau des mains, puis progresse vers les avant-bras et peut toucher le cou, la voix. Dans les formes les plus sévères, les tremblements peuvent s'étendre à tout le corps », décrit le Pr Grabli. Précisons que la personne tremble surtout lorsqu'elle fait des mouvements, au contraire des malades de Parkinson, qui tremblent plutôt quand leur corps est au repos.

Effets indésirables

Cette maladie est fortement influencée par l'état émotionnel. « Il suffit d'une mauvaise nouvelle, d'une joie, d'une peur ou d'un énervelement pour que les tremblements soient décuplés », témoigne Annie Le Brun. Le stress joue aussi un rôle. « Certains patients m'ont raconté qu'ils tremblent beaucoup plus quand ils mangent au restaurant, c'est-à-dire lorsqu'ils sentent le regard des gens sur eux, que quand ils dînent chez eux », illustre le Pr Grabli. Dans ce cas, des techniques comme la méditation pleine conscience et la sophrologie peuvent aider, selon le neurologue. « Nous avons aussi une ligne d'écoute et un groupe de discussion sur Facebook pour se soutenir », indique la présidente de l'association Aptes. À côté de cela, il existe deux types de médicaments pour diminuer la sévérité des tremblements dans les formes modérées : les bêtabloquants (aussi utilisés pour la régulation des rythmes cardiaques anormaux) et certains médicaments antiepileptiques. Ces traitements, à prendre quotidiennement, ne sont toutefois pas dénués d'effets indésirables. « Avec les bêtabloquants, je suis fatiguée et je

n'ai pas beaucoup de souffle », note Annie Le Brun.

Dans le cas de tremblements très sévères, deux autres solutions peuvent être proposées. « Nous pouvons faire de la neurostimulation, une technique qui consiste à implanter des électrodes dans le cerveau et à envoyer des impulsions électriques pour améliorer les tremblements », explique le Pr Grabli. Cette méthode, assez invasive, nécessite d'ouvrir le crâne, ce qui implique nécessairement quelques risques (saignement, infection). Mais « les effets indésirables sont rares et la personne stimulée connaît une amélioration de 80 % de son tremblement un an après l'opération », fait valoir le spécialiste. À noter que le tremblement a tendance à s'aggraver à nouveau quelques années après l'opération.

Les autres méthodes, plus récentes, ne sont pas invasives dans le sens où elles ne nécessitent pas d'ouvrir le crâne. Elles ont pour objectif de détruire à distance la zone du cerveau qui pose problème. « Ces techniques consistent à créer une lésion au niveau du thalamus en envoyant soit des ultrasons de haute intensité, soit des radiations gamma focalisées (dérivées de celles utilisées pour traiter les cancers, NDLR) », détaille David Grabli. Le tout est de ne pas manquer sa cible, sans quoi les répercussions peuvent être importantes (fourmillements, problèmes d'articulation dans la parole, moins bonne coordination des mouvements...). « Étant donné que ces techniques ont une précision millimétrique, les effets indésirables sont très rares », assure le spécialiste. Mais, contrairement à la neurostimulation, l'impact est irréversible. ■