



Voir dix fois le même film nous fait du bien



Passer en boucle ses films ou morceaux de musique préférés n'a rien de pathétique: la répétition régule nos émotions et nous rend plus à même d'affronter les périodes de crise.

NICOLAS POINSOT
nicolas.poinsot@lematindimanche.ch

Si les innombrables diffusions de «La grande vadrouille» font à chaque fois un carton d'audience, c'est parce qu'il existe une relation de causalité entre le sentiment de prévisibilité et le plaisir.
Les Films Corona/AFP



Regarder la saga «Harry Potter» pour la dixième fois. Se lancer dans le troisième visionnage de «Breaking Bad». Jouer en boucle dans ses écouteurs le premier album de Massive Attack alors qu'on le connaît par cœur depuis des lustres... Entre les innombrables rediffusions à la télé et le temps passé à la maison depuis le confinement, l'ère est plus que jamais à la redécouverte des œuvres qui nous ont marqués, émus, accompagnés dans le passé.

Cette archéologie audiovisuelle généralisée devrait a priori sembler agaçante et stérile, dans notre monde obsédé par la nouveauté. Eh bien non, c'est même l'inverse: voir un film aimé ou écouter une musique fétiche plusieurs fois d'affilée fait du bien à notre cerveau. Et à nous par la même occasion. «Se confronter à une œuvre de manière répétitive ne va peut-être pas amener de surprises, mais cette anticipation de tout ce qui arrive génère des choses positives, explique Élise Dan-Glauser, professeure assistante en psychologie des émotions à l'Université de Lausanne (UNIL). Savoir avec certitude ce qu'il va se passer, les répliques d'un film, les développements mélodiques d'une chanson, a quelque chose de rassurant car on entre dans une certaine zone de sécurité. À cela s'ajoute un côté reposant pour le cerveau, puisque revoir ou réécouter est moins exigeant en termes d'énergie et de ressources pour le traitement de l'information.»

Un avantage en termes de confort et d'économie mentale qui tombe bien, constate Didier Grandjean, professeur en psychologie à l'Université de Genève et au Centre Interfacultaire en Sciences Affectives: «La situation actuelle nous confronte à un grand nombre de changements, rompan avec les rituels de routine qui permettaient de se décharger de manière attentionnelle. Devoir se protéger, adopter les gestes barrières, notamment, induit tout un contrôle cognitif qui utilise des ressources et ne les rend plus disponibles pour autre chose. La répétition des films ou des musiques que nous apprécions permet de mieux nous adapter en déchargeant notre cerveau.»

Au bord de l'hypnose

Reste que le réflexe de survie n'est pas l'unique raison. Même avant l'irruption du coronavirus dans notre quotidien, une prédisposition à consommer sans soif certains contenus s'exprimait déjà via un large spectre de comportements, des spectateurs emballés allant voir trois fois le même film au cinéma, jusqu'aux fanatiques absolus capables d'enchaîner les écoutes ou les visionnages de façon frénétique et compulsive.

Fin 2017, lors de la publication de ses statistiques annuelles, Netflix nous apprenait ainsi que plus de cinquante personnes avaient regardé le film de Noël «A Christmas Prince» tous les jours pendant trois semaines. Au cœur de ces expériences? La satisfaction. «Passer en boucle des morceaux de musique ou des images procède presque d'un phénomène hypnotique, transcendantal, souligne Carlo Delli Noci, médecin associé au département de psychiatrie de liaison du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Il y a comme un besoin impérieux de retrouver un plaisir vécu, avec une dimension quasi addictive dans la répétition.» Certaines œuvres auraient sur nous l'effet d'une véritable drogue douce, au point de nous rendre accros, «avec un mécanisme d'accoutumance bien connu observé à la fois pour la musique et le cinéma», précise Gerard Calzada, médecin-chef au Service d'Addictologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Une enquête du site *Slate.fr* révèle par exemple que deux écoutes d'une musique suffisent à nous en rendre amoureux, et c'est après une douzaine d'écoutes environ que le plaisir ressenti devient maximal.

«Des études en neurosciences ont prouvé qu'il existe une relation de causalité complexe entre le sentiment de prévisibilité et le plaisir, informe Didier Grandjean. Découvrir, dans une musique ou un film, un élément que nous avons prédit active le circuit de récompense du cerveau. Le fait de connaître à l'avance ces contenus joue un grand rôle dans l'anticipation. Et il existe également des œuvres qui, via un climax, un paroxysme particu-



lièrement impactant, ajoutent encore plus de plaisir s'ils sont attendus.»

Mais au-delà de la recherche de sa dose à travers son film ou son morceau culte, on décèle aussi, dans le processus de répétition, le besoin de retrouver quelque chose de plus profond. «Les sons et les images génèrent une chaîne associative très forte, note Carlo Delli Noci. On aime revenir sans cesse à certaines œuvres car elles font écho à des éléments constitutifs de notre vie lorsque nous les avons découvertes. Ce comportement revêt une dimension régressive, la familiarité nous fait du bien car elle permet de construire du sens par rapport à ce que l'on vit.» En particulier en période de crise intense, puisque le fait de retrouver des éléments mnésiques forts offre «un sentiment de contrôle qui nous aide à mieux gérer ce qu'il se passe en nous de difficile au niveau émotionnel», ajoute Élise Dan-Glauser.

Ce n'est donc pas un hasard si les fournisseurs de musique ont observé un décollage des écoutes de titres vintage ces dernières semaines, ou si les chaînes télé enregistrent des audiences importantes avec les rediffusions de films et séries vus et revus, mais titillant la fibre nostalgique des spectateurs. Faut-il en déduire que ces œuvres que nous aimons passer en boucle sont surtout celles qui ont accompagné notre jeunesse? «Il y a probablement des périodes du passé assez évocatrices et nous avons parfois besoin de faire résonner à nouveau en nous certaines émotions interceptées jadis par ces œuvres, fait remarquer Carlo Delli Noci. Cependant,

je crois que tout événement de la vie, quel que soit notre âge, peut cristalliser une valeur, une signification, autour d'une musique que l'on appréciera ensuite de retrouver. Dans tous les cas, ces morceaux ou ces films particuliers acquièrent une dimension thérapeutique et apaisante. On sait que certaines musiques peuvent avoir un rôle antalgique après une chirurgie.»

Enrichir nos fétiches

Gare toutefois à ne voir dans la répétition qu'un mécanisme de protection ou de repli. La redondance sur nos écrans et dans nos écouteurs, certes peu valorisée par notre société qui pousse à surconsommer toujours plus de nouvelles séries en vogue et de titres musicaux en streaming, peut aussi paradoxalement amener à découvrir des choses nouvelles dans ces œuvres qui nous avaient jusqu'ici échappé. Aidés par l'œil neuf d'un énième visionnage, «on peut relever des détails, des sens cachés à la seconde ou troisième lecture, rappelle Élise Dan-Glauser, enrichissant ainsi notre connaissance de ce dont on croyait avoir fait le tour.»

Même si, soupçonne Didier Grandjean, nos habitudes d'avant risquent de revenir au galop dès que la crise du coronavirus sera loin: «Ces œuvres que l'on passe en boucle offrent de la réassurance face à un monde incertain et inconnu, mais lorsque l'on reviendra à une situation plus prévisible, il y a fort à parier que nous retrouverons un certain attrait pour la nouveauté dans les musiques et les films.»

«Ces œuvres que l'on passe en boucle offrent de la réassurance face à un monde incertain et inconnu»

Didier Grandjean,
professeur en
psychologie