



INTERVIEW

MITCH PRINSTEIN

PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE
ET DE NEUROSCIENCES À L'UNIVERSITÉ
DE CAROLINE DU NORD.

LA QUÊTE DE STATUT SOCIAL EST À DOUBLE TRANCHANT

Mitch Prinstein, la popularité dont on jouit en tant qu'adolescent, au lycée, a-t-elle des conséquences plus tard dans la vie ?

De façon tout à fait remarquable, les résultats de la recherche suggèrent que même quarante ans plus tard, il est possible de prédire le niveau de diplôme universitaire d'un individu, de réussite professionnelle, son recours à l'aide sociale, voire un certain nombre de problèmes de santé mentale ou



Les personnes qui ont le plus soif de statut social sont également les plus susceptibles de souffrir plus tard d'anxiété, de dépression ou de problèmes de toxicomanie.

d'addictions, en observant à quel point il était populaire au lycée. Ce facteur permet même de prédire notre santé physique : les personnes les moins « populaires » dans l'enfance sont plus susceptibles de souffrir de maladies cardiovasculaires et métaboliques, des décennies plus tard, que celles qui étaient appréciées. Une analyse a suggéré que les risques d'une impopularité sur notre mortalité seraient aussi forts que ceux liés au tabagisme !

Le plus surprenant, cependant, est que cela joue un rôle qui ne peut être expliqué entièrement par le statut socioéconomique, le QI, les antécédents familiaux ou l'apparence physique. Il y a quelque chose dans la façon dont nous sommes considérés par les autres qui change nos trajectoires de vie de façon significative et substantielle.

Mais qu'entendez-vous au juste par le terme de « popularité » ?

C'est une question importante, car la plupart des gens ne savent pas que les scientifiques ont identifié deux types de popularité différents, chacun associé à des résultats très différents. Dans l'enfance, on la défi-

nit comme le fait d'être plus ou moins apprécié des autres. Les enfants les plus populaires sont ceux qui ont une sorte de capacité à mener les autres avec calme sur une situation, qui les aident et coopèrent avec eux. Ce type d'influence prédit de nombreux résultats positifs à long terme.

Un deuxième type de popularité apparaît toutefois à l'adolescence, reflétant les changements dans nos circuits neuronaux déclenchés par les hormones de la puberté. C'est à cette période que la popularité commence à refléter notre statut plutôt que notre seule sympathie. Tous les marqueurs de statut – la visibilité dans un groupe, l'influence, la domination et finalement le pouvoir – activent les centres de récompense de notre cerveau et modifient à jamais notre relation avec ce qu'on appelle la « popularité ». En effet, tout au long de notre vie d'adulte, nous avons le choix entre rechercher une plus grande sympathie de la part de nos semblables ou un meilleur statut dans nos groupes – une décision rendue beaucoup plus difficile par le nombre croissant de plateformes (télé-réalité, médias sociaux, etc.) conçues pour nous aider à obtenir un certain rang.

En fait, l'importance que nous accordons aujourd'hui à un statut facile à obtenir est peut-être plus forte qu'elle ne l'a été à tout autre moment de l'histoire de l'humanité. Cela pose un problème. En effet, contrairement aux résultats positifs associés à une vive sympathie, les résultats de la recherche indiquent que jouir d'un statut élevé conduit plus tard à des comportements plus agressifs, un risque d'addictions plus lourd, à des émotions qui sont de l'ordre du ressentiment, et même dans certains cas à une désespérance.

Pouvez-vous m'en dire plus sur les problèmes que vous entrevoyez dans la quête de statut ?

Ces difficultés concernent d'une part les individus lancés dans cette quête, et d'autre part l'ensemble de la société qui subit les conséquences de cette dynamique. Les résultats de recherches, comme celles publiées par Joe Allen, professeur à l'université de Virginie, indiquent que les personnes qui se soucient le plus de leur statut social ont des difficultés dans leurs relations interpersonnelles des années plus tard. Elles font une fixation sur ce domaine et même



Tous les marqueurs de statut – la visibilité dans un groupe, l'influence, la domination et finalement le pouvoir – activent les centres de récompense de notre cerveau.

•• sur le statut des autres, plutôt que sur les attributs qui peuvent conduire à une relation humaine épanouie. D'autres recherches suggèrent que les personnes qui désirent le plus obtenir cet attribut sont les plus susceptibles de faire état plus tard d'anxiété, de dépression et de problèmes de toxicomanie.

Sur le plan sociétal, certains signes indiquent déjà que notre désir de statut occasionne aussi des dégâts. Si l'on compare la situation actuelle avec ce qu'il en était il y a seulement quelques décennies, les recherches suggèrent que les objectifs de vie affichés dans les sociétés consuméristes reflètent encore davantage le souhait de posséder plus de biens, d'acquérir plus de pouvoir et de se sentir plus visible et influent que les autres. Une grande partie de la jeunesse reçoit le message selon lequel le nombre d'adeptes de leurs médias sociaux est un accomplissement qui mérite d'être activement recherché. Pourtant, ironiquement, plus nous recherchons ces marqueurs de statut en ligne – *retweets*, *likes*, partages –, plus nous nous sentons segmentés et déconnectés les uns des autres.

Étiez-vous populaire quand vous étiez enfant ?

Pas vraiment. Avec mon mètre quatre-vingt-dix en classe de seconde, et une intransigeante assiduité en cours depuis la maternelle, j'étais plutôt un modèle de *nerd* ! Mais je pense que j'étais sympathique. Et il s'est avéré que c'était plus important.

Comment cela a-t-il influencé votre vie ?

Des études montrent que les personnes appréciées bénéficient de privilèges qui se renforcent et se perpétuent. Dans l'enfance, ceux qui sont appréciés sont invités à se joindre aux autres plus souvent, et chacune de ces interactions offre des occasions supplémentaires d'acquérir des compétences qui étaient refusées à leurs pairs peu appréciables et exclus. Au fil du temps, ces compétences leur attirent une sympathie de plus en plus prononcée, mènent à des occasions d'apprentissage supplémentaires, et ainsi de suite, créant un cycle qui conduit les personnes chaleureuses à jouir non seulement d'une réputation plus positive, mais aussi d'aptitudes et de compétences plus développées.

Cela vaut aussi pour les adultes. De deux employés aussi qualifiés l'un que l'autre, le plus agréable vis-à-vis de son entourage ira statistiquement plus loin dans sa carrière, non pas pour des questions de favoritisme, mais parce qu'il deviendra plus avantageux objectivement de travailler avec lui.

Si vous me posez la question de mon cas, je peux dire que j'ai eu de la chance et qu'un bon sens de l'humour à propos de mes différences physiques à l'adolescence m'a permis d'éviter les cas les plus flagrants d'intimidation et de nouer des amitiés avec mes pairs qui m'ont guidé vers de bonnes décisions et de nouvelles opportunités. Je n'étais pas ce qu'on pourrait appeler un individu « cool », mais j'étais capable de m'adapter à la plupart des contextes et d'acquérir des compétences dont je me sers encore aujourd'hui.

Existe-t-il des moyens de convaincre les gens de passer de la recherche du statut à celle d'une popularité socialement agréable ?

Notre besoin de considération fait littéralement partie de notre ADN. En tant qu'adultes, nous avons toutefois la possibilité de choisir le type de reconnaissance que nous recherchons. Pour certains, le simple fait de savoir qu'il existe ces deux orientations possibles sera en soi une aide pour réfléchir sur leur comportement passé et poser un regard critique sur ce qui les motive parfois de façon inconsciente. Une fois que vous avez compris le lien scientifiquement établi entre la quête de statut pur et ses retombées plutôt négatives, il devient beaucoup plus facile de se concentrer davantage sur la sympathie. Mais pour d'autres personnes, cela peut prendre un peu plus de temps. ●

Propos recueillis par Gareth Cook, lauréat du prix Pulitzer et rédacteur en chef de la rubrique d'information en ligne Mind Matters, de la revue Scientific American.