

SOPHIE GUIGNARD

Je
choisis,
donc
je suis

**COMMENT PRENONS-NOUS
LES GRANDES DÉCISIONS
DE NOTRE VIE?**

Flammarion

Foncer, changer de route, recommencer. Depuis qu'elle est née, Sophie ne fait que ça. Un jour, elle a voulu comprendre. Elle a appuyé sur pause, bien décidée à aller chercher là où il le faudrait – biologie, psychologie, neurosciences, philosophie, littérature et bar du coin – des réponses susceptibles d'éclairer ses choix.

Alors que nos choix sont ce par quoi nous écrivons notre vie et affirmons notre liberté, que savons-nous d'eux? Pourquoi les faisons-nous, et comment? Dans cette enquête passionnante, où les réflexions de penseurs et scientifiques viennent éclairer de folles histoires de vie, l'auteure invite le lecteur à s'interroger sur les ressorts de ses propres décisions. Pour, peut-être, demain choisir une autre route...

Sophie Guignard, trente-sept ans, est diplômée de l'ESCP et de Sciences Po. Ex-banquière d'affaires, elle a dirigé Les Inrocks à Buenos Aires avant de rejoindre la rédaction du Monde, puis de collaborer à divers médias dont France Culture. Je choisis, donc je suis est son premier livre.

Je
choisis,
donc
je suis



Flammarion

21-V Création Studio Flammarion
Portrait de Sophie Guignard par Céline Nieszawer
© Flammarion

Je choisis, donc je suis

Comment prenons-nous
les grandes décisions de notre vie ?

Sophie Guignard

Je choisis, donc je suis

Comment prenons-nous
les grandes décisions de notre vie ?

Flammarion

ISBN : 978-2-0802-3375-2
© Flammarion, 2021

*À celui qui m'a choisie
et aux deux merveilleux fruits de cette folie*

« La vie est la somme de tous vos choix. »

Albert Camus

« Nous faisons tous face à des décisions difficiles, des choix moraux. Quelques-uns sont à grande échelle, la plupart sont plus petits. Mais nous nous définissons par les choix que nous faisons. En fait, nous sommes la somme totale de nos choix. »

Dr Levy dans *Crimes et Délits*

« This life is what you make it. No matter what, you're going to mess up sometimes, it's a universal truth. But the good part is you get to decide how you're going to mess it up¹. »

Marilyn Monroe

Avant-propos

« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns. »

Jacques Brel

J'ai grandi sans casque dans une station de ski de l'Oisans. Pendant que mes parents abreuyaient de vin chaud les touristes du moment, je slalomais entre des piquets avec l'objectif – un peu absurde – d'arriver en bas la première. Le reste du temps, comme la plupart des autres enfants du coin, j'arpentais les reliefs et les chemins environnants, évoluant à ma guise entre l'école et le restaurant familial, le club des sports et le bar de ma grand-mère, le ruisseau du dessus et le ravin du dessous. Le divorce de mes parents, l'année de mes douze ans, a mis un terme abrupt à mes rêves de gloire sportive, ainsi qu'à cette insolente liberté que je tenais pour acquise. En Belgique, où ma mère, ma sœur et moi avons atterri, mon horizon s'est aplati. Rien ni personne ne me semblaient y avoir de quelconque relief. Alors, puisque j'échouais à convaincre ma mère que tout ceci était une erreur, j'ai attendu de pouvoir partir.

Je choisis, donc je suis

Bac en poche, l'été de mes dix-sept ans, j'ai fourré quelques vêtements, photos et peluches dans des valises et j'ai levé les voiles. Ma vie, à présent, allait être le résultat de mes propres décisions. Cette perspective de liberté reconquise me remplissait d'espoir et de confiance. L'idée que je n'y sois pas prête, qu'elle puisse être à double tranchant ou que je ne sache tout simplement pas qu'en faire m'avait à peine effleurée.

Presque vingt ans de choix et de déambulations géographiques, sentimentales et professionnelles plus tard, je me suis retrouvée, par un après-midi de décembre, complètement bloquée dans mon élan. Je venais de claquer la porte du média que j'avais contribué à fonder et qui – je le croyais – comblerait mes aspirations diverses pendant une période non négligeable. Sauf que rien ne s'était passé comme prévu, et j'avais perdu le contrôle de ma sinueuse trajectoire. S'autoriser des déviations pour assouvir son goût de l'aventure est une chose, se les voir imposer alors qu'on croit faire bonne route en est une tout autre. J'étais vexée, désolée, et un peu perdue.

Après quelques semaines passées à gesticuler et m'engouffrer dans toutes les pistes qui semblaient se profiler, j'ai un matin pris la décision de me calmer, pour m'offrir le luxe de prendre le temps, cette fois, de bien choisir la suite. Pour ne pas me précipiter, de nouveau, dans une aventure de laquelle je ferais probablement tout pour m'extirper à l'arrivée des premiers doutes.

Je me suis assise devant mon ordinateur, j'ai ouvert une page blanche, et j'ai écrit : « Comment faire les bons choix ? », bien décidée à aller chercher là où il le faudrait – neurosciences, biologie, psychologie, économie, sociologie, philosophie, littérature et bar du coin – quelques

Avant-propos

réponses susceptibles de m'aider à comprendre mes choix passés et à mieux envisager les prochains.

Je n'ai, depuis ce jour, pas relevé la tête, débusquant, derrière chacune de mes interrogations, des réflexions bien plus universelles à explorer ; derrière chacune de mes anecdotes personnelles, des histoires bien plus fascinantes à raconter ; et derrière chaque début de réponse, des questions bien plus intéressantes à poursuivre.

« Ne partez pas maintenant à la recherche des réponses qui ne peuvent vous être données, parce que vous ne pourriez pas les vivre. Et ce dont il s'agit, c'est de tout vivre. Vivez maintenant les questions. Peut-être, alors, cette vie, peu à peu, un jour lointain, sans que vous le remarquiez, vous fera entrer dans la réponse² », écrivait Rainer Maria Rilke à un jeune soldat assoiffé de réponses. Devant l'ampleur du mystère entourant nos choix les plus déterminants, j'ai cessé de chercher des réponses pour leur préférer la quête de meilleures questions. Celles-ci, au moins ce n'est pas la morale qui les a inventées³. Celles-ci, au moins je peux les vivre ; en attendant d'entrer, un jour peut-être, dans la réponse. Et celles-ci, surtout, je peux les partager.

Je vous souhaite une bonne lecture, des questions à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en vivre quelques-unes⁴.

INTRODUCTION

Quand tout bascule

La Tampa, Floride, mai 1996. Rosalie Bolin, trente-six ans, avocate fraîchement divorcée et mère de quatre filles, est postée devant son téléphone. Elle attend un appel de la prison où son fiancé, Oscar Bolin, est incarcéré pour le viol et le meurtre de plusieurs jeunes filles. Dans quelques minutes débutera la cérémonie au terme de laquelle elle deviendra officiellement sa femme.

Berlin, août 1961. Conrad Schumann, jeune soldat allemand de dix-neuf ans, est posté sur la ligne coupant sa ville en deux. Il est chargé de surveiller qu'aucun habitant de Berlin-Est ne rejoigne la partie ouest de la ville. Soudain, il s'élanche au-dessus des barbelés, lâche son fusil en vol et court se réfugier de l'autre côté de la frontière.

Buenos Aires, 1996. Hilario Bacca, dix-neuf ans, se voit proposer de réaliser un test ADN visant à découvrir s'il est, ou non, un « bébé perdu » de la dictature argentine. S'il accepte, il devra s'accommoder d'un passé traumatisant, changer son identité, et verra ses parents adoptifs condamnés à une lourde peine de prison. Il refuse.

Je choisis, donc je suis

Base d'opérations Hammer, Irak, février 2010. Chelsea Manning – encore connue sous le nom de Bradley Manning –, vingt-deux ans, est analyste militaire pour l'armée américaine. De retour aux États-Unis lors d'une permission, elle transmet des centaines de milliers de documents classés secret Défense à Wikileaks, risquant, si elle est prise, une très lourde peine de prison pour trahison à la patrie.

Paris, 1959. Lucien Ginsburg, trente ans, abandonne son rêve. Après de longues études et années consacrées à la peinture, il détruit la plupart de ses œuvres, change de nom et se résigne, pour gagner sa vie, à aller jouer du piano dans des bars parisiens.

Iowa, États-Unis, 1965. Francesca Johnson, mère de famille quarantenaire, se retrouve, pour quelques jours, seule à s'occuper de la ferme qu'elle et son époux gèrent au quotidien. Un monsieur égaré se présente chez elle en cherchant son chemin. Une idylle passionnée débute, au terme de laquelle il faudra choisir entre deux hommes et deux vies.

Et puis il y a toutes ces histoires et ces choix qui ne sont pas racontés dans les livres, les films ou les journaux. Nos décisions, dont les récits sont moins sensationnels mais portent les mêmes enjeux, traduisent les mêmes aspirations, les mêmes peurs, les mêmes questionnements et les mêmes limites.

Parce que l'histoire de nos vies s'écrit à l'encre d'un mystérieux mélange de hasard et de ce que nous en faisons, nos choix en sont les éléments à la fois les plus

Introduction

prometteurs et les plus perturbateurs. Ils sont ce par quoi nous affirmons et construisons notre personnalité, ce par quoi nous devenons ce que nous sommes.

Ce livre s'intéresse aux décisions clés à travers lesquelles les vies s'écrivent. Il se penche sur ces moments au cours desquels un chemin est choisi plutôt qu'un autre et ces quelques choix irréversibles à travers lesquels toute une vie peut définitivement basculer. Il s'interroge sur la façon dont, dans ces étapes charnières, les choix se façonnent : comment abordons-nous, consciemment ou inconsciemment, les choix qui se présentent à nous ? Quels mécanismes physiologiques, psychologiques et culturels se cachent derrière nos décisions – et non décisions – les plus déterminantes ? Quelles sont les forces à l'œuvre derrière nos choix les plus conséquents, et comment influencent-elles nos trajectoires ?

« Comment bien vivre ? », demandait déjà Montaigne, à une époque où les possibilités semblaient bien plus limitées et la liberté individuelle bien moins idéalisée. Si notre vie est si brève, mais ses versions potentielles si nombreuses, comment faire les bons choix ?

PREMIÈRE PARTIE

Pourquoi choisir ? Une brève histoire de la liberté

« I think I did something for the worst possible reason : just because I could¹. »

Bill Clinton à propos de sa liaison
avec Monica Lewinsky

« Il faut choisir : se reposer, ou être libre. »

Thucydide

Pourquoi nos grandes décisions sont forcément irrationnelles

« L'homme ne peut jamais savoir ce qu'il faut vouloir car il n'a qu'une vie et il ne peut la comparer à des vies antérieures ni la rectifier dans des vies ultérieures. Il n'existe aucun moyen de vérifier quelle décision est la bonne, car il n'existe aucune comparaison. Tout est vécu tout de suite pour la première fois et sans préparation. »

Milan Kundera, *L'Insoutenable Légèreté de l'être*

Selon certaines études, nous prendrions plusieurs milliers de décisions par jour¹. Parmi elles figurent les décisions mineures, souvent a priori anodines, qui rythment notre quotidien : comment s'habiller le matin, que manger au déjeuner, quel restaurant choisir pour la sortie du samedi soir, quel shampoing acheter, quelle formule choisir pour commencer un email. Ces décisions se prennent en général rapidement, voire, lorsqu'elles deviennent des habitudes, ne se prennent plus, tant elles se font automatiquement – boire un café, se laver les dents, etc. Bien que leur somme et leur répétition finissent par représenter des choix plus déterminants, les rendant donc moins anodins qu'il n'y paraît, pris individuellement, ces choix n'ont en général pas beaucoup

Je choisis, donc je suis

d'importance. Qu'il s'agisse de la couleur de notre pantalon ou de l'itinéraire que nous empruntons pour aller travailler, leur impact sur notre existence reste limité.

Puis viennent les choix et décisions personnels a priori un peu plus importants : quelle maison acheter, à quelle école primaire envoyer les enfants, pour quel candidat voter... Ces décisions, dont l'occurrence est relativement fréquente, peuvent avoir un impact réel et durable sur notre vie. Elles supposent donc, en théorie, d'être un peu plus réfléchies.

Viennent enfin les décisions personnelles importantes. Celles que l'on appelle aussi les choix de vie, tant leur impact sur notre existence et celle de notre entourage est significatif. Ces décisions, qui se présentent quelques rares fois au cours d'une vie, peuvent à elles seules orienter ou faire basculer notre existence, la divisant entre un avant et un après. Certaines sont familières à la plupart d'entre nous : quelle carrière choisir, où vivre, se marier ou pas, faire des enfants ou pas, et si oui avec qui... D'autres sont plus singulières : trahir sa patrie, rejoindre les ordres, tenter sa chance à Hollywood, se marier avec un condamné à mort, partir à l'assaut de déserts glacés ou, pourquoi pas, de la planète Mars, changer de sexe, changer de vie...

Ces décisions, prises la plupart du temps sans contrainte temporelle pressante, sont celles qui nous intéressent ici principalement, pour plusieurs raisons. D'abord parce que leur impact sur une vie est immense et irréversible : même si certains de ces choix peuvent être défaits, comme un mariage ou une orientation de carrière, leur empreinte restera aussi indélébile que constitutive. Ensuite, parce qu'elles sont, dans une large

Pourquoi nos grandes décisions sont...

mesure, délibérées : c'est à travers ces quelques décisions extraordinaires que s'exerce, de manière la plus impérieuse, notre liberté. C'est par elles que nous avons l'opportunité de donner une direction à notre vie et de choisir, peut-être, ce que nous voulons en faire et qui nous voulons être. Enfin, parce que la façon dont ces choix se forment et ces décisions se prennent demeure éminemment mystérieuse, échappant souvent à toute logique rationnelle. Loin de prétendre en percer tous les secrets, ce livre tente d'en explorer les ressorts les plus étonnants.

Quand nos décisions ont le pouvoir de nous changer

En 2014, Mars One, jeune ONG suisse, annonce démarrer le recrutement des futurs colonisateurs de Mars. Le programme envisage dans un premier temps d'envoyer quatre personnes sur la planète rouge en 2021, avant de renouveler l'expérience dans les mois ou années suivants. Pour les heureux élus, cette mission supposera de voyager pendant un an à bord d'une navette spatiale puis, une fois débarqués sur Mars, d'y passer le reste de leur vie, la technologie ne permettant pas – du moins pour le moment – de les rapatrier. Leur quotidien consistera à entretenir les « modules de vie » dans lesquels ils vivront et, s'ils arrivent à rester vivants, à réaliser toutes sortes d'expériences scientifiques, faire du sport et se divertir avec les moyens du bord. Les sorties seront rares et courtes en raison, notamment, du climat insupportable régnant à l'extérieur.

Je choisis, donc je suis

Quelques mois après le lancement du recrutement, Mars One annonce avoir reçu deux cent deux mille cinq cent quatre-vingt-six candidatures de femmes et d'hommes du monde entier. Cent d'entre eux sont rapidement présélectionnés. Parmi ces candidats figurent des personnes de tous âges, toutes cultures, tous milieux professionnels et toutes situations familiales². Dans leur lettre de motivation, certains déclarent, sans surprise, être passionnés par l'espace, la science-fiction, les jeux vidéo. Mais la majorité fait état de passions très « terre à terre » telles que la randonnée, le bowling, la cuisine, la plongée, le ski, le vélo, le jardinage, les voyages... Autrement dit, tout ce dont une vie sur Mars les priverait à jamais.

Comment peut-on rationnellement choisir de se lancer dans un projet pareil ? Comment peut-on choisir de risquer sa vie dans un voyage interminable et extrêmement dangereux, pour aller ensuite la poursuivre et l'achever – probablement assez rapidement – loin de tout ce et ceux que nous connaissons et aimons ? Comment, enfin, peut-on consciemment et délibérément renoncer à tout ce que l'on connaît et apprécie, pour lui préférer l'inconnu le plus total ?

Au premier abord, les décisions personnelles importantes, et plus encore les irréversibles, sont trop complexes pour pouvoir se prendre sans réflexion. Parce qu'elles impliquent nécessairement un changement, qu'il soit familial, physique, professionnel, statutaire, géographique, ou – comme dans le cas des aspirants colonisateurs de Mars – tout ceci à la fois, la magnitude de leur impact est potentiellement immense. Ces décisions ont le pouvoir de construire des histoires et des

Pourquoi nos grandes décisions sont...

futurs différents, de changer une existence de mille manières. Or, s'il est possible de saisir leur portée et d'imaginer certaines de leurs conséquences, est-il pour autant possible de prévoir l'impact qu'elles auront sur une vie ?

Dans son livre *Transformative Experience*³, la philosophe américaine L. A. Paul souligne combien nombre de nos décisions les plus conséquentes sont impossibles à prendre de façon logique. Et pour cause : choisir rationnellement, nous explique la théorie économique, suppose de choisir l'option la plus attractive. La démarche consisterait ainsi à imaginer les conséquences de chaque alternative disponible, d'assigner une valeur à chacune d'elles, puis de choisir celle qui, selon le jargon économique « maximisera notre utilité » ; autrement dit, celle qui nous sera la plus profitable. L'ennui, nous dit L. A. Paul, c'est que cette méthode ne peut être appliquée à la plupart de nos grandes décisions pour la simple et bonne raison qu'il est impossible d'appréhender les conséquences de certaines expériences avant de les avoir vécues.

Elle prend notamment l'exemple de la décision de faire un premier enfant : bien qu'il soit possible de se représenter l'expérience dans l'absolu, en s'imaginant par exemple marcher avec un ventre imposant ou en recueillant des témoignages de parents éprouvés, il reste néanmoins impossible de savoir ce que représentera pour nous l'expérience de la parentalité lorsque nous la vivrons. Plus troublant encore, il est impossible d'anticiper la personne que nous serons devenue après avoir pris cette décision et en avoir expérimenté les effets. L'expérience de la parentalité est si unique et puissante qu'elle

changera non seulement notre quotidien mais aussi notre personnalité. D'où, précise-t-elle, sa nature doublement « transformative » : si notre vie s'en trouvera indiscutablement changée, nos valeurs, nos préférences et nos priorités auront probablement également changé une fois que nous serons devenus parents. Prendre ce genre de décision, donc, ne peut se faire que depuis une position d'ignorance : au moment de nous lancer, nous ne savons tout simplement pas ce qui nous attend.

De fait, s'il était possible de choisir d'avoir des enfants de manière rationnelle, nous n'en ferions probablement pas. C'est en effet ce que remarquent plusieurs études qui, au cours des dernières décennies, se sont attaquées au vaste sujet de la parentalité. En 1989 déjà, les chercheuses McLanahan et Adams⁴ soulignent que de nombreux travaux « suggèrent que le fait de devenir parent a un impact négatif sur le bien-être psychologique » des personnes concernées. En 2004, le psychologue américano-israélien Daniel Kahneman observe quant à lui un niveau de bien-être inférieur chez les personnes ayant des enfants comparé à celles n'en ayant pas ou dont les enfants ont déjà quitté le nid familial. Dans une étude publiée en 2013⁵, des chercheurs en psychologie de l'université de San Diego et Georgia rapportent à leur tour que seulement 38 % des femmes ayant de jeunes enfants se déclarent hautement satisfaites de leur vie de couple, contre 62 % de celles n'en ayant pas. Plus troublant encore, l'étude montre que plus les enfants sont nombreux, moins les mères sont satisfaites de leur relation conjugale – à noter que l'impact des enfants sur le niveau de satisfaction des hommes s'avère moins significatif.

Pourquoi nos grandes décisions sont...

Autre observation intéressante : plus les personnes interrogées sont issues d'un groupe socio-économique élevé, plus leur niveau de satisfaction est négativement affecté par l'arrivée d'enfants, venant au passage compromettre l'hypothèse selon laquelle l'insatisfaction des mères serait largement liée à la charge de travail domestique et la pression financière que représentent les enfants. Davantage que cela, ce serait plutôt les « conflits de rôle » (« *role conflicts* ») au sein du couple ainsi que la restriction de leur liberté dont elles sembleraient souffrir le plus. Soit, pour aller dans le sens de L. A. Paul, des conséquences et ressentis impossibles à appréhender de manière authentique avant de les avoir expérimentés.

Plus récemment, c'est Paul Dolan, professeur de psychologie comportementale à la London School of Economics, qui est venu ébranler l'idée de l'épanouissement par la maternité, ses travaux de recherche établissant que les femmes n'ayant jamais été mariées et n'ayant jamais eu d'enfants représenteraient tout bonnement le « sous-groupe le plus heureux de la population », achevant au passage définitivement l'idée selon laquelle le mariage et les enfants constitueraient des ingrédients clés de la recette du bonheur⁶. Et d'ajouter que si les femmes qui ont choisi de ne pas avoir d'enfant sont encore susceptibles de se sentir malheureuses, c'est souvent le fait du stigma social dont elles sont victimes. Autrement dit, là encore, pour des raisons liées au regard de la société plutôt qu'à un désir personnel profond.

Dans un monde où nous serions tous des êtres rationnels aspirant au bonheur, les conclusions de ces recherches, auxquelles nous pourrions ajouter les risques d'avoir un enfant en mauvaise santé et, de plus en plus,

les arguments environnementaux plaidant contre la natalité devraient définitivement faire pencher la balance en faveur d'une vie sans enfants. Pourtant, la majorité d'entre nous continue d'en faire et d'en refaire, les désirant parfois à tout prix : bien que la part de la population n'ayant pas d'enfants soit en hausse, en France il est estimé que 95 % des adultes souhaitent avoir au moins un enfant, et qu'entre 80 et 90 % en ont⁷. Comment expliquer cela ?

De même, s'il est établi que les enfants menacent sévèrement l'équilibre et le bien-être de leurs parents, comment expliquer que ces derniers regrettent très rarement leur choix⁸ ? Parce qu'ils ont changé, nous dirait L. A. Paul. Leurs valeurs et priorités ne sont plus celles qu'elles étaient avant qu'ils deviennent parents, rendant toute comparaison entre leurs préférences avant et après avoir eu des enfants aussi inappropriée qu'absurde.

« Je pourrais vous conter mes aventures à partir de ce matin, dit Alice un peu timidement ; mais il est inutile de parler de la journée d'hier, car j'étais une personne tout à fait différente alors », explique ainsi le personnage d'Alice dans *Alice au pays des merveilles*⁹. Tout comme la jeune héroïne du conte de Lewis Carroll, les désormais parents étaient des personnes différentes avant de le devenir : des personnes qui, sans doute, s'exaspéraient du matérialisme accablant des conversations de leurs futurs pairs et s'affolaient de la fatigue lancinante de ceux qui, parmi leurs amis, avaient basculé de l'autre côté du miroir... avant de s'y retrouver à leur tour, les yeux cernés et presque heureux d'avoir passé la nuit un bébé dans les bras.

Pourquoi nos grandes décisions sont...

Ainsi, si les parents ne regrettent en général pas leur choix, ce n'est pas parce qu'ils ont gagné en bien-être ou en confort, mais parce qu'ils ont changé. Et quand bien même il leur arriverait de penser avec nostalgie à leur vie d'avant, ce n'est pas pour autant qu'ils souhaiteraient revenir à la personne qu'ils étaient alors.

Clairement, donc, certaines des plus grandes décisions de nos vies – qu'il s'agisse d'avoir un ou des enfants, de quitter la ville pour la campagne, de changer de carrière, de s'engager dans l'armée, de changer de religion, de traverser les pôles en solitaire ou d'aller vivre sur Mars – ont un potentiel transformatif si puissant qu'il n'y a aucun moyen de les prendre de façon rationnelle.

Mais alors, face à tant d'incertitude et d'imprévisibilité, comment expliquer que nous nous lancions tout de même, sautant de notre plein gré dans l'inconnu malgré le risque de nous y perdre ?

Des souris, des singes et des soldats : la liberté de choisir, un besoin biologique

Qu'ont en commun des souris avides de fromage, des bébés avides de musique et des adultes avides de jeux de hasard ? Tous préfèrent avoir le choix, peu important ses conséquences.

Dans son livre *The Art of Choosing*¹, la chercheuse en psychologie sociale Sheena Iyengar évoque une série d'expériences réalisées au cours des décennies précédentes par différents chercheurs, et dont l'objectif était de comprendre l'attachement des animaux et des humains à leur liberté de choisir. Autrement dit, à leur faculté d'exercer un certain contrôle sur leur environnement et ce qui leur arrive.

Dans l'une de ces expériences, il était proposé à de jeunes bébés d'activer de la musique douce s'ils le souhaitaient : pour ce faire, ils n'avaient qu'à tirer sur une ficelle rattachée à leur poignet. Les bébés observés se sont volontiers prêtés au jeu, activant régulièrement la musique. Cette possibilité leur a ensuite été retirée, la musique se mettant à présent en marche seule, et ce à des intervalles aléatoires. Alors que la quantité cumulée

Je choisis, donc je suis

de musique écoutée était la même dans les deux séquences de l'expérience, tous les bébés semblaient tristes et contrariés dès lors qu'ils n'étaient plus en mesure d'activer eux-mêmes les mélodies. C'est que les nouveau-nés, souligne Sheena Iyengar, n'avaient pas seulement envie d'écouter de la musique, ils « désiraient le pouvoir de choisir de l'écouter ou non ».

Une autre expérience, réalisée cette fois avec des rats dans un labyrinthe, a montré à peu près la même chose : pour atteindre de la nourriture, des rats se voyaient proposer le choix entre un chemin unique et direct, ou un chemin présentant plusieurs embranchements et donc sensiblement plus long. Quel que soit l'itinéraire choisi par les rats, la quantité de nourriture proposée restait la même. Après avoir effectué plusieurs passages et testé les deux options d'itinéraires, presque tous les rats ont affiché une préférence pour le chemin aux multiples intersections : bien qu'il soit plus long et moins efficace, avoir la possibilité de choisir entre plusieurs parcours semblait tout simplement leur plaire davantage.

Enfin, dans une troisième expérience évoquée par la chercheuse, des personnes se voyaient attribuer des jetons dans un casino. Devant eux, se trouvaient deux tables : l'une disposant d'une roulette, l'autre de deux roulettes. Bien que les chances de gagner soient exactement les mêmes dans les deux cas, il a été observé que les joueurs préféraient, en grande majorité, jouer à la table aux deux roulettes.

« Dans certains cas, le pouvoir de choisir est si fort qu'il n'est plus seulement un moyen pour atteindre un but, mais quelque chose d'intrinsèquement désirable et

Des souris, des singes et des soldats...

nécessaire² », écrit Sheena Iyengar. Le choix nous paraît préférable car nous l'associons, à tort ou à raison, à l'idée de contrôle. Et parce que notre instinct nous incite à penser que plus nous aurons du contrôle, plus nous aurons de chances de survivre, le contrôle nous semble hautement désirable. Notre attachement au choix serait donc principalement la conséquence de cette quête de survie : avoir le choix nous permet de nous sentir moins vulnérables et plus puissants. Et cela devient une raison suffisante pour le désirer et le poursuivre, quitte à ce que cette quête nous détourne parfois de nos objectifs premiers ou nous pousse à choisir des options moins efficaces, voire absurdes.

Les sauts vers la liberté : l'orang-outang et le soldat

San Diego, 13 juin 1985. Ken Allen, un jeune orang-outang du zoo de la ville, réussit pour la première fois à s'échapper de sa cage. Il profite de sa liberté pour rejoindre les visiteurs de l'autre côté du décor et se balader à son gré dans les allées du zoo. Il est rattrapé puis reconduit à sa cage par le personnel du parc. Dans les jours qui suivent, les murs de son enclos sont rehaussés de plus d'un mètre vingt. Quelques semaines plus tard, Ken Allen récidive, profitant cette fois de sa liberté pour aller régler ses comptes avec un voisin orang-outang. Il est de nouveau reconduit à son enclos. Quelques semaines plus tard, il s'empare d'un pied-de-biche oublié dans sa cage par l'un de ses soignants et l'envoie à un camarade, qui l'utilise à son tour pour ouvrir une fenêtre et libérer son copain. Le primate est, de

nouveau, reconduit à sa cage. La sécurité de son enclos est cette fois renforcée à grands moyens : des fils électriques sont installés et des alpinistes engagés pour détecter d'éventuels itinéraires susceptibles de permettre au primate de s'échapper. Un ingénieux dispositif de surveillance humaine est parallèlement mis en place, le singe étant à présent surveillé par des gardiens déguisés en touristes, puisqu'il avait été remarqué que Ken attendait systématiquement le départ de ses soignants pour échafauder de nouvelles stratégies. Devant un tel arsenal de vigilance, le primate semble s'être résigné. Deux ans passent avant qu'il réussisse à s'échapper à nouveau, profitant cette fois d'une panne de la pompe à eau pour traverser le fossé de son enclos. Le récidiviste est, comme de coutume, reconduit à sa cage. Le personnel du zoo essaie cette fois de traiter le problème à la source, proposant au primate la compagnie de quelques femelles, avec l'espoir qu'elles sauront le divertir suffisamment pour lui faire passer l'envie de s'évader. Mais plutôt que de s'acoquiner avec ses camarades, Ken préfère les instruire et leur transmettre ses compétences : quelques mois plus tard deux d'entre elles sont retrouvées en train de flâner paisiblement auprès des flamants roses. Il est rapporté que 45 000 dollars furent dès lors encore dépensés pour dissuader définitivement les échappées rocambolesques de Ken, qui finit ses jours assis dans son enclos à adresser des doigts d'honneur aux enfants venus lui rendre visite.

Berlin, 13 août 1961. Le jour se lève sur la capitale est-allemande. La veille, ses habitants ont passé une soirée d'été tout à fait ordinaire : certains sont sortis dîner

ou voir un film, d'autres sont allés se promener ou passer une soirée avec leur famille dans la partie ouest de la ville, avant de rentrer chez eux. Au réveil, pourtant, tout a changé. Pendant la nuit, des routes ont été cassées et des morceaux d'asphalte ont été empilés les uns sur les autres afin de constituer des barricades de fortune. Des barbelés ont été tirés au milieu de la ville par des soldats de la RDA, la république est-allemande, esquisant le futur mur de Berlin. À partir de ce matin du 13 août, il n'est plus autorisé, pour les habitants de la partie est, de se rendre librement dans la partie occidentale de la ville. Les habitants de Berlin-Est étant de plus en plus nombreux à braver cette interdiction pour passer à l'Ouest, plus de quinze mille soldats et policiers sont dès le lendemain déployés le long de la nouvelle « frontière ». Leur mission est d'empêcher toute personne de la franchir, pour quelque raison que ce soit. Conrad Schumann est l'un de ces officiers, lui-même chargé de surveiller la frontière à l'intersection entre la Ruppiner Strasse et la Bernauer Strasse. Quelques heures plus tôt, il a vu certains de ses camarades refuser le retour à l'Ouest d'une petite fille qui avait passé le week-end chez ses grands-parents et souhaitait à présent rentrer chez elle, de l'autre côté des barbelés. Le jeune homme fait les cent pas le long du futur Mur, de plus en plus perplexe et de plus en plus anxieux. Son malaise est apparemment palpable puisque, côté occidental, un jeune photographe du nom de Peter Leibing se tient prêt, le doigt sur le déclencheur de son appareil photo. Sentant eux aussi la tension du soldat monter, des habitants du côté ouest se mettent à lui crier de les rejoindre. Soudain, Conrad Schumann s'élance par-dessus les bar-

Je choisis, donc je suis

belés, lâche son fusil en vol et court en direction de la police ouest-berlinoise, qui l'évacue rapidement.

Le photographe présent immortalisera cet instant par un cliché qui fera le tour du monde et restera l'une des images les plus emblématiques de la guerre froide. Rebaptisée « Saut vers la liberté », cette photographie est aujourd'hui encore un symbole, l'illustration du besoin fondamental de se savoir libre.

Né en 1942 en Saxe, en Allemagne de l'Est, Conrad Schumann avait grandi sous le régime nazi, puis soviétique. À dix-neuf ans, l'âge où il sauta les barbelés pour passer à l'Ouest, il n'avait pour ainsi dire jamais goûté à la démocratie et ne connaissait rien ou presque de l'Allemagne de l'Ouest. Ce que les Soviétiques en racontaient était, de toute façon, hautement dissuasif. Compte tenu des représailles qu'il encourait s'il ratait sa fuite, puis la solitude et la culpabilité auxquelles il s'exposait par la suite, les risques physiques et psychologiques pris par Schumann pour passer à l'Ouest étaient énormes. C'est peut-être en cela que réside la dimension symbolique de son saut : bien qu'il ait eu conscience du danger qu'il courait et de l'ampleur de l'inconnu qui l'attendait, Conrad Schumann a sauté. Alors qu'il lui fallait rapidement faire un choix, il fit celui de sauter vers l'inconnu plutôt que de rester protégé derrière des barbelés. Entre la liberté et la sécurité, il avait choisi la première.

Ken Allen l'orang-outang succomba d'un cancer à l'âge de vingt-neuf ans. Il mourut comme il était né : captif, malgré un goût de la liberté manifesté avec fougue depuis sa plus tendre enfance – il est rapporté qu'il s'échappait déjà de sa « crèche » la nuit alors qu'il était

tout petit, retournant dans sa cage quelques minutes avant l'arrivée des soigneurs au petit matin. Mais que cherchait-il, au juste, lorsqu'il tentait de s'échapper ? Était-ce un retour à l'état sauvage, à son environnement naturel ? Rien n'est moins évident, puisque lorsqu'il arrivait à s'extraire de son enclos, Ken se limitait à déambuler tranquillement dans le zoo et était généralement reconduit à domicile de manière paisible. Dès lors, ses fuites n'étaient-elles pas plutôt l'illustration, à l'instar du saut du soldat Schumann, d'un simple désir de contrôle sur sa propre existence ?

L'un des arguments en faveur des zoos consiste à dire que les animaux y vivent en général plus longtemps puisqu'ils y sont protégés des dangers qui les guettent à l'état sauvage. C'est pourtant loin d'être toujours le cas. Des études ont montré que l'espérance de vie des éléphants d'Afrique est ainsi estimée à dix-sept ans en captivité, contre cinquante-six ans dans le parc national d'Amboseli, au Kenya. Pour ceux d'Asie, l'espérance de vie passe de dix-neuf ans en captivité à quarante-deux ans en liberté³. Et quand bien même certains animaux arriveraient effectivement à vivre plus longtemps dans des zoos qu'en liberté : de quelle vie s'agirait-il ? Quel niveau de bien-être peuvent-ils atteindre lorsque leurs besoins les plus instinctifs sont définitivement empêchés ? Une étude publiée en 2003 dans la revue *Nature*⁴ soulignait ainsi que les éléphants et les ours polaires supportent particulièrement mal de vivre en captivité, tant l'impossibilité de laisser libre cours à leurs instincts et leurs comportements naturels leur causerait de forts niveaux de stress et de frustration.

Je choisis, donc je suis

Établir un parallèle entre des animaux et des humains est toujours un peu périlleux. Pourtant, tout semble nous inviter à penser que nous partageons un besoin biologique fondamental : celui de croire que nous exerçons un certain contrôle sur notre vie et notre environnement. Celui de penser que nous pouvons choisir et agir sur le cours de notre existence.

Des confitures et des portes ouvertes : le choix comme besoin culturel

Dans les sociétés et cultures occidentales, l'accomplissement de soi passe par l'exercice de la liberté. « Les hommes se sont vu octroyer par leur Créateur certains droits inaliénables, parmi lesquels la vie, la liberté et la poursuite du bonheur », affirmait déjà la déclaration d'indépendance des États-Unis en 1776. Cet attachement, voire cet amalgame entre liberté individuelle et bonheur, semble lui aussi s'être considérablement accentué depuis les années 60, pendant lesquelles l'indépendance, l'autonomie et la liberté ont été érigées en idéaux absolus. Selon le journaliste et auteur américain David Brooks¹, cette évolution était nécessaire tant le conformisme social des années 50 était devenu inacceptable : il fallait en finir avec cette culture dans laquelle prospéraient le racisme, le sexisme, les discriminations mais aussi l'ennui. L'individualisme s'est alors développé, telle une évolution culturelle nécessaire rendue par ailleurs possible par la paix et la prospérité économique dont jouissait l'époque. À partir des années 60, les femmes et les minorités s'émancipent, les mariages se