

Se projeter dans le futur en période de confinement

Future thinking during lockdown

Arnaud D'Argembeau

Université de Liège, Belgique

Fonds de la Recherche Scientifique (F.R.S.-FNRS), Belgique

a.dargembeau@uliege.be

Les mesures de confinement prises par la plupart des gouvernements pour faire face à l'épidémie de Covid-19 opèrent un changement radical de notre vie professionnelle, familiale et sociale. Nos mouvements sont limités, nos activités perturbées, nos contacts restreints. Une certaine monotonie s'installe—les journées passent et se ressemblent—en même temps que l'incertitude grandit. Cette situation inédite met fortement à contribution notre capacité à nous projeter dans le futur... mais nous projetons-nous de manière optimale ?

La capacité à se projeter dans le futur est un élément clé du succès évolutionnaire de l'humanité (Suddendorf & Corballis, 2007). Nous sommes parvenus à nous extraire, dans une certaine mesure, du diktat de l'immédiateté. Nos décisions et nos actions ne sont pas uniquement tributaires des circonstances présentes mais sont guidées par l'anticipation de futurs possibles : nous envisageons les opportunités et les menaces, et nous planifions comment les atteindre ou les éviter. Toutefois, nos projections sont loin d'être parfaites et les circonstances actuelles en montrent clairement les limites.

La fonction principale des projections futures est de guider nos actions, qu'elles soient personnelles ou collectives (Baumeister et al., 2016). Se fixer des objectifs et faire des plans pour les atteindre donne une direction à notre vie et nourrit notre sentiment d'autonomie et d'identité (D'Argembeau et al., 2012). Les bouleversements actuels mettent à mal ces projets et réduisent nos marges de manœuvre. Nos plans se limitent aux activités routinières qui rythment notre quotidien (faire des courses, s'occuper des enfants, téléphoner à un proche, etc.) et il devient difficile de se projeter au-delà de quelques jours. Pour envisager le futur, nous nous basons sur nos expériences passées et puisons dans nos connaissances générales sur le monde et sur nous-mêmes—une panoplie d'informations emmagasinées dans notre mémoire épisodique et sémantique (D'Argembeau, 2016; Eustache et al., 2016). Dans la situation inédite que nous vivons, l'utilité de ces informations s'amenuise. Nos schémas mentaux ne correspondent plus au déroulement des événements. Nous nous sentons impuissants face à une situation qui nous dépasse et dont les conséquences deviennent difficiles à prévoir.

Le sentiment de perdre le contrôle de notre vie peut susciter des réponses émotionnelles importantes (peur, colère, dépression, anxiété), surtout chez les personnes fragiles et esseulées (Carleton, 2016). L'incertitude augmente notre perception du risque et nous incite à la prudence, une vertu utile mais qui nous amène parfois à faire des choix qui s'avèrent moins avantageux à long terme. Habituellement, se projeter dans le futur aide à résister aux tentations immédiates afin d'atteindre nos objectifs à plus long terme (Rung & Madden, 2018). Mais lorsque l'incertitude plane, nous avons tendance à préférer les récompenses

immédiates car la perspective de rencontrer nos objectifs à long terme s'estompe (Bulley & Schacter, 2020). En temps normal, la plupart d'entre nous font preuve d'optimisme quant à leur futur personnel (Carver & Scheier, 2014). Une certaine dose d'optimisme est utile dans la mesure où elle est source d'espoir et nous fournit l'énergie nécessaire à la poursuite des buts que nous nous sommes fixés. Une étude récente suggère que cet optimisme personnel apparaît même lorsque nous avons une vision négative de notre futur collectif (Shrikanth et al., 2018). Cependant, la mesure dans laquelle notre optimisme résiste à des crises collectives de grande ampleur dont les conséquences—sanitaires, économiques, sociales—bouleversent nécessairement nos vies personnelles reste inconnue. Le flux continu d'informations catastrophistes véhiculé par les médias n'aide certainement pas et entretient plutôt un climat de peur qui mine les ressources psychologiques et physiques nécessaires pour faire face aux moments de crise (Garfin et al., 2020).

Certes, envisager le pire peut s'avérer utile dans la mesure où les scénarios que nous construisons permettent de se préparer et de faire face aux menaces potentielles. Mais nos scénarios catastrophes deviennent stériles lorsqu'ils n'ont plus vocation à guider nos actions et s'imposent de manière intrusive et répétée dans notre champ de conscience (Watkins, 2008). La perte de contrôle de ces pensées négatives est source de tension et impacte notre santé mentale et physique (Clancy et al., 2020). Lorsque nous sommes envahis par ces pensées futures négatives, il est important de se recentrer sur le moment présent. Des techniques de méditation comme la pleine conscience permettent de réduire les symptômes d'anxiété et de dépression qui résultent de nos ruminations et inquiétudes excessives (Parmentier et al., 2019). Elles nous aident également à construire une perspective temporelle plus équilibrée, nous permettant de naviguer de manière plus fluide entre le passé, le présent et le futur (Rönnlund et al., 2019).

S'il faut chercher une conséquence positive à cette pause collective que nous imposent les mesures de confinement, c'est peut-être de nous donner le temps de nous retrouver nous-mêmes. L'expérience du bouleversement et du vide peut nous permettre de découvrir notre profondeur, de nous ressourcer et de réajuster nos valeurs... pour mieux réinventer le futur. Dans cette période d'incertitude, notre capacité à nous projeter dans le futur est mise à mal, mais elle reste essentielle pour faire face aux défis qui nous attendent. Pour traverser au mieux cette période troublée et construire le monde de demain, puissions-nous trouver la sagesse de nous projeter dans le futur tout en restant ancrés dans le présent.

Références

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Oettingen, G. (2016). Pragmatic Prospecction: How and Why People Think about the Future. *Review of General Psychology*, 20, 3–16.
- Bulley, A., & Schacter, D. L. (2020). Deliberating trade-offs with the future. *Nature Human Behaviour*, 4, 238–247.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 293–299.

- Clancy, F., Prestwich, A., Caperon, L., *et al.* (2020). The association between worry and rumination with sleep in non-clinical populations: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, *0*, 1–22.
- D'Argembeau, A. (2016). La pensée future épisodique: Entre simulation et contexte autobiographique. *Revue de neuropsychologie*, *Volume 8*, 55–59.
- D'Argembeau, A., Lardi, C., & Van der Linden, M. (2012). Self-defining future projections: Exploring the identity function of thinking about the future. *Memory*, *20*, 110–120.
- Eustache, F., Viard, A., & Desgranges, B. (2016). The MNESIS model: Memory systems and processes, identity and future thinking. *Neuropsychologia*, *87*, 96–109.
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *39*(5), 355–357.
- Parmentier, F. B. R., García-Toro, M., García-Campayo *et al.* (2019). Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. *Frontiers in Psychology*, *10*, 506.
- Rönnlund, M., Koudriavtseva, A., Germundsjö *et al.* (2019). Mindfulness Promotes a More Balanced Time Perspective: Correlational and Intervention-Based Evidence. *Mindfulness*, *10*(8), 1579–1591.
- Rung, J. M., & Madden, G. J. (2018). Experimental reductions of delay discounting and impulsive choice: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Experimental Psychology. General*, *147*, 1349–1381.
- Schacter, D. L., Benoit, R. G., & Szpunar, K. K. (2017). Episodic Future Thinking: Mechanisms and Functions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *17*, 41–50.
- Shrikanth, S., Szpunar, P. M., & Szpunar, K. K. (2018). Staying positive in a dystopian future: A novel dissociation between personal and collective cognition. *Journal of Experimental Psychology. General*, *147*, 1200–1210.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, *30*, 299–351.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychol Bull*, *134*, 163–206.