

Isabelle MILHABET

**L'optimisme comparatif**

Petits arrangements avec nos jugements sur l'avenir

Presses universitaires de Grenoble

La collection « Psychologie en + », anciennement dirigée  
par Jean-Léon Beauvois et Guy Tiberghien,  
est actuellement dirigée par Pascal Pansu.

DANS LA MÊME COLLECTION

- D. Martinot, *Le Soi. Les approches psychosociales*, 1995
- R. Ghiglione, C. Kekenbosch, A. Landré, *L'Analyse cognitivo-discursive*, 1995
- M. Boucart, *La Reconnaissance d'objet*, 1996
- J. Swendsen, C. Blatier, *Psychopathologie et modèles cognitivo-comportementaux : les recherches récentes*, 1996
- T. Bisson, *Le M.M.P.I. Pratique et évolutions d'un test de personnalité*, 1997
- M.-L. Rouquette, P. Rateau, *Introduction à l'étude des représentations sociales*, 1998
- A.-M. de la Haye, *La Catégorisation des personnes*, 1998
- D. Brouillet, A. Syssau, *Mémoire et oubli. Apports de la psychologie cognitive au vieillissement*, 2000
- J.-P. Deconchy, C. Dru, *L'Autoritarisme*, 2007
- C. Darnon, F. Butera, G. Mugny, *Des conflits pour apprendre*, 2008
- A. Tcherkassof, *Les Émotions et leurs expressions*, 2008
- D. Martinot, *Le Soi, les autres et la société*, 2008
- W. Doise, *Discriminations sociales et droits universels. Itinéraires en psychologie sociale*, 2009

## Avant-propos

L'optimisme comparatif – la croyance que son avenir sera meilleur que l'avenir des autres – est un domaine de recherche vif, compliqué, et parfois controversable. Depuis la première démonstration systématique de ce phénomène qui essentiellement implique que la plupart des gens de différents âges, cultures, niveaux d'éducation, et des deux genres s'attendent à un avenir plus rose pour soi que pour autrui, littéralement des centaines de chercheurs se sont attachées à explorer, prédire, délimiter et expliquer l'optimisme comparatif. Il n'est probablement pas difficile de comprendre pourquoi les chercheurs sont fascinés par les attentes futures. Après tout, depuis son enfance, presque tout le monde a régulièrement salué et craint l'avenir. Comprendre comment les gens voient leur avenir signifie donc comprendre leurs désirs, leurs espoirs, leurs craintes et leurs préoccupations. Mais d'où vient cet intérêt scientifique pour les attentes relatives? La réponse est impliquée dans une compréhension centrale de la psychologie sociale contemporaine, c'est-à-dire la compréhension que presque chaque jugement humain est comparatif. Plus spécifiquement, la comparaison sociale – donc la comparaison aux autres – détermine comment on juge généralement ses habilités, sa santé mentale et physique, ses émotions, ses traits de personnalité, ses circonstances financières, professionnelles, et académiques. En formulant la théorie de la comparaison sociale dans les années 1950 du siècle dernier, Léon Festinger a fondé une tradition de recherche qui est devenue une des plus fructueuses de la psychologie sociale. Depuis, sa théorie de comparaison sociale a subi plusieurs amendements et extensions et les méthodes de recherches sont devenues de plus en plus sophistiquées. D'innombrables équipes de recherche ont contribué au développement de la connaissance sur les processus de comparaison et sur ses conséquences. Un seul fil rouge court avec toutes les découvertes qui ont été faites : l'idée essentielle que presque chaque perception et presque chaque jugement social impliquent

une comparaison et que cette comparaison implique souvent une comparaison sociale. Cette vérité s'applique aussi aux attentes pour l'avenir. Ce qui est souvent important, ce n'est pas « combien va-t-on gagner d'argent ? » ou « combien d'amis va-t-on rencontrer sur les sites Web sociaux ? », mais va-t-on gagner au moins autant d'argent que les autres et va-t-on avoir au moins autant d'amis ? Une conséquence naturelle de cette tendance est que contempler son avenir, c'est contempler comment son avenir est, comparativement à celui des autres. Dans cette première monographie sur l'optimisme comparatif en langue française, Isabelle Milhabet présente un domaine de recherche qui s'adresse à tout le monde, à tous ceux qui, de temps en temps, se sont amusés – ou inquiétés – en contemplant l'avenir.

L'auteur a réussi à présenter son sujet avec une grande clarté et profondeur. Sans vouloir trop simplifier les questions intrinsèquement compliquées, elle guide ses lecteurs avec une souplesse de présentation et d'expression qui lui permet non seulement de suivre le chemin, mais aussi de profiter des vues tout au long de la voie et de s'émerveiller des espaces encore vierges sur la carte. Cette monographie est le résultat de plusieurs d'années de réflexion, de lecture, de recherche. Dans le monde francophone, l'auteur fait partie des experts les plus estimés concernant l'optimisme comparatif. Elle a publié plusieurs articles scientifiques et chapitres d'ouvrage sur le sujet, elle a livré des dizaines de communications orales au sein des congrès scientifiques. Elle a particulièrement contribué au domaine en clarifiant les concepts utilisés pour décrire et expliquer l'optimisme comparatif. Citons, par exemple, sa proposition claire et précise selon laquelle l'optimisme comparatif gagnerait à distinguer ce qui relève des événements et ce qui relève des comportements futurs. Dans la littérature, les deux sont souvent confus bien qu'il y ait, psychologiquement, une grande différence entre s'attendre aux événements qui se produisent et anticiper un comportement. En se demandant quelles pourraient être les conséquences de l'optimisme comparatif, elle a aussi introduit pour la première fois la distinction entre l'utilité sociale et la désirabilité

sociale dans l'étude de l'optimisme comparatif. L'auteur se distingue par la manière précise et sans équivoque dont elle définit les concepts clés et par son traitement rigoureux et cohérent des concepts et des hypothèses.

Grâce au sujet intrigant et important, au raisonnement limpide et à la maîtrise approfondie du domaine de l'auteur, je suis convaincue que cette monographie est destinée à devenir le livre de référence sur l'optimisme comparatif.

*Vera Hoorens*  
*Professeur de Psychologie Sociale spécialiste*  
*de l'optimisme comparatif, de la comparaison sociale,*  
*la perception du risque et de la communication*  
*Katholieke Universiteit Leuven*



## Introduction générale

*« In every life we have some trouble,  
when you worried, you make it double  
Don't worry, be happy... »*

Bobby McFerrin

Pour anticiper l'avenir, nul besoin de boule de cristal.

Penser au déroulement de sa vie et à son avenir est une activité quotidienne, fréquente et le plus souvent spontanée, bien connue des psychologues sociaux qui l'ont reproduite en laboratoire. Étudiée dès les années 1970, l'évidence d'une tendance aux illusions positives s'est imposée (Lerner, 1977 ; Sears, 1983). Les chercheurs ont pu montrer que penser au cours de sa vie et au futur se traduisait le plus souvent positivement, notamment au travers de la notion de bien-être subjectif (Diener & Diener, 1996 ; Klar & Giladi, 1999 ; Larwood, 1978 ; Lykken & Tellegen, 1996 ; Myers & Diener, 1995). Les événements positifs (*e.g.*, « avoir un bon job à la fin de ses études » ; « être en bonne santé ») sont en effet davantage anticipés que rejetés. Inversement, les événements négatifs (*e.g.*, « développer un cancer du poumon » ; « divorcer ») sont davantage rejetés qu'anticipés. En 1978, Larwood affirmait déjà que 70 % des gens, voire plus, sont optimistes. Plus récemment, Wengler et Rozén (2000) montraient que sur 183 adolescents, 177 étaient optimistes sur des événements en rapport avec leur futur personnel. Cette tendance massive en faveur de l'optimisme explique l'intérêt des chercheurs pour l'étude de l'optimisme plutôt que du pessimisme (ce qui n'exclut pas sa pertinence ; voir Menon, Kyung & Agrawald, 2009).

Comme noté avant nous par Armor et Taylor (1998, p. 309), nous observons que l'optimisme a été examiné selon trois approches principales mutuellement compatibles. Il a été conçu comme un trait stable de la perception du monde et de l'avenir, et, à ce titre,

défini comme un trait de personnalité (Scheier & Carver, 1985). Il a également été perçu comme un prédicteur du comportement et étudié en tant que mécanisme de motivation et d'autorégulation (Bandura, 1977, 1986; Scheier & Carver, 1988). Enfin, il a été abordé comme un élément pertinent prédicteur du bien-être physique et psychologique (Scheier & Carver, 1992; Weinstein, 1984, 1987). Nous ajouterons qu'il a également été conçu comme une réponse cognitive. L'étude de l'optimisme est alors devenue un vaste champ d'investigation qui implique différentes approches et une grande diversité d'optimisme exprimé.

L'optimisme le plus examiné reste l'optimisme pour soi ; celui que les gens expriment à propos de leur propre avenir. Pour l'essentiel, les travaux sur l'optimisme (pour soi) sont centrés sur l'examen de dispositions intra-individuelles et en lien avec des facteurs tels que l'anxiété, la dépression, la santé, etc. Concernant cette expression de l'optimisme, des outils spécifiques tels que le LOT-R (*Test of Orientation Live-Revisited*) ont été élaborés (Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

Comme mentionné précédemment, d'autres expressions de l'optimisme, moins connues, sont envisageables. Si l'optimisme pour soi a été examiné en tant que tel, il a également été, directement ou indirectement, examiné par rapport à des éléments de comparaison variés (voir Armor & Taylor, 1998, p. 315-317). Il est observé comparativement à ce qui arrive (*e.g.*, «le nombre de morts sur les routes en France est de...»). En d'autres termes, la comparaison s'effectue entre la perception de son propre avenir et des faits objectifs, des chiffres réels. L'optimisme pour soi est également observé comparativement à ce qui pourrait arriver eu égard aux comportements adoptés ou encore à ce qui arrive au groupe de référence (*e.g.*, «le risque de cancer des poumons est grand pour les fumeurs»). On peut parler ici de prévalence. Enfin, il peut être observé si l'on tient compte des attentes des autres et des experts (*e.g.*, «les élections présidentielles devraient être gagnées par...»). Dans toutes ces comparaisons à des référents objectifs, la projection

positive dans l'avenir est dite biaisée. Elle est qualifiée de biais d'optimisme en raison de l'asymétrie « illusoire » formulée entre l'occurrence perçue des événements positifs et celle des événements négatifs ou entre le jugement subjectif et les faits ou autres jugements dits objectifs (*e.g.*, ceux des experts). La perception majoritairement positive est par conséquent réalistement improbable dans la mesure où les événements positifs ne peuvent être plus probables que les événements négatifs. Mais nous admettrons par ailleurs que les événements positifs ne sont pas moins probables si l'on pense par exemple qu'il y a plus d'enfants sains que d'enfants gravement malades. L'optimisme est alors conçu comme « irréaliste » si l'on se fie à la réalité des faits ou aux analyses objectives des risques. La comparaison de son propre avenir à celui d'autrui a également été qualifiée d'irréaliste (Weinstein, 1980).

Penser à son avenir comparativement à celui d'autrui est tout aussi commun et positif que de penser à son propre avenir (ou optimisme pour soi, sans comparaison). Faire la comparaison entre ce qui est susceptible de nous arriver et d'arriver aux autres prend l'allure d'illusions positives ou de perceptions autofavorables. Cet optimisme est en effet cette tendance à croire en un avenir plus favorable pour soi que pour autrui. En d'autres termes, nous tendons à penser que les événements positifs (*e.g.*, « vivre en bonne santé jusqu'à 80 ans ») nous arriveront davantage qu'aux autres et, inversement, que les événements négatifs (*e.g.*, « contracter une MST ») arriveront davantage aux autres qu'à soi. Pour observer l'optimisme comparatif, la procédure classique est simple. Elle consiste à demander ou à fournir une liste d'événements à des sujets qui doivent estimer la probabilité que chacun de ces événements leur arrive au cours de l'existence comparativement à la probabilité qu'il arrive à une autre personne ou à un groupe de personnes. Il convient de noter que la réponse optimiste comparative mesurée selon ce principe général exprime davantage un état (*i.e.*, exprimer à un moment donné une façon d'être, de penser) qu'une disposition (*i.e.*, trait de personnalité, soit être comme ceci ou cela de façon stable).

L'optimisme comparatif est spécifique en cela qu'il émerge dans un processus de comparaison sociale (Klein & Weinstein, 1997) reposant à la fois sur les caractéristiques de l'autre et de soi et sur les relations existant entre autrui et soi. C'est cet optimisme qui fera l'objet d'un examen détaillé dans cet ouvrage.

Mais pourquoi s'intéresser à la perception de l'avenir et à l'optimisme comparatif en particulier ?

L'engouement pour l'étude de cette tendance, intrigante, massive et récurrente, qu'est l'optimisme comparatif a donné lieu à plusieurs centaines d'articles depuis 1980, date de publication de l'article princeps que l'on doit à Weinstein [À ce titre, une très abondante littérature sera exposée au fil du texte. Celle-ci ne permettra pas de présenter toutes les références dans la bibliographie de l'ouvrage. La totalité de la bibliographie se trouve sur le site des PUG, dans la rubrique « Compléments » de la page dédiée à l'ouvrage]. Depuis, méta analyses (Klein & Helweg-Larsen, 2002 ; Weinstein, 1996) et revues de questions (Armor & Taylor, 1998 ; Helweg-Larsen & Shepperd, 2001 ; Shepperd, Carroll, Grace, & Terry, 2002) en langue anglaise ont récapitulé l'ensemble des travaux pour l'essentiel anglo-saxon. À ce jour, aucune revue de questions en langue française, accessible au plus grand nombre (dans les pays francophones), n'a été publiée. Il existe certes des comptes rendus plus ou moins exhaustifs des travaux sur l'optimisme comparatif des années 1980 à 2000 (voir Delhomme et Meyer, 1999 ; Milhabet, 2004b ; Milhabet, Desrichard, & Verliac, 2002) mais pas de revues de questions systématiques et critiques.

Ainsi, nous n'avons pas fait le choix d'étudier l'optimisme pour soi en dépit des liens étroits que cet optimisme et l'optimisme comparatif (son propre avenir comparé à celui d'autrui) entretiennent (Radcliffe & Klein, 2002 ; Tusaie & Patterson, 2006) ; non que cette option ne soit pas intéressante mais parce que l'optimisme comparatif est en soi un champ d'investigation, et que l'optimisme généralisé ne nous informe pas sur tous les facteurs susceptibles de le moduler (Armor & Taylor, 1998 ; Helweg-Larsen & Shepperd,

2002). Nous avons par ailleurs pris le parti délibéré de ne pas présenter l'optimisme comparatif en tant que disposition ; non que cela soit impossible ou non pertinent mais parce que cette expression de l'optimisme le limite à une infime partie de la posture optimiste mesurée à l'aide d'une échelle d'évaluation de l'optimisme dispositionnel le LOT(-R). L'examen de l'optimisme comparatif nous apparaît comme plus riche et plus vaste dans sa version « état » que dans sa version « trait » (ou disposition).

Nous souhaitons que l'ensemble de l'exposé qui va suivre permette de lever les doutes quant à l'intérêt que l'on peut porter à l'optimisme comparatif. Afin d'aider le lecteur et de le guider dès à présent, notons que l'optimisme comparatif est une entrée parmi d'autres d'examen d'une activité quotidienne fréquente qui a attendu les années 1980 pour être étudiée. Il reste à ce titre un champ d'investigation à part entière, ouvert et riche d'enseignement. Chacun conviendra que l'avenir est intéressant en cela qu'il est une source d'espoirs et de préoccupations qui impliquent l'individu dans ce qu'il a fait, ce qu'il fait et ce qui lui adviendra. C'est donc à la fois se centrer sur ses espérances et sur ses craintes qui vont d'événements anodins, positifs ou négatifs, jusqu'à la peur de sa propre fin, la mort. Ces craintes et espérances s'accompagnent de stratégies que les gens adoptent pour y faire face ou pour les provoquer, ainsi que de leurs implications cognitives et comportementales. En cela, notamment, l'étude de l'optimisme comparatif est l'occasion de combiner une recherche en psychologie sociale fondamentale et une recherche appliquée. Par exemple, ce champ d'investigation trouve son intérêt dans ses liens avec le confort psychologique et la prévention et les enjeux en matière de santé (voir chapitre 7). Pour finir, l'optimisme comparatif est l'occasion de mieux comprendre les processus de comparaison sociale entre soi et autrui. Il autorise l'examen des perceptions pour soi en tant que telles mais également en comparaison avec celles attribuées à autrui afin de mieux appréhender les stratégies précédemment évoquées.

Au-delà de la collecte de nouvelles connaissances sur les raisons et mécanismes mis en jeu par l'expression d'optimisme comparatif, il y a des raisons plus concrètes qui relèvent de ses enjeux appliqués. Doit-on augmenter ou au contraire réduire l'expression de l'optimisme comparatif? Quelles sont les conséquences en matière d'image de soi et de prévention d'une perception auto-avantageuse de son avenir? Ce sont là des questions d'importance que les chercheurs ont, directement ou indirectement, formulées. En effet, si l'on sait qu'exprimer de l'optimisme comparatif est l'occasion de maintenir un certain confort psychologique, il n'est pas sûr que ce soit le meilleur moyen de donner une image de soi positive ou d'être désirable. Certes, cette réponse reste plus favorable qu'une expression de pessimisme mais ses incidences positives se lovent ailleurs que dans le registre amical. D'autres travaux, dans le domaine de la prévention, jettent l'opprobre sur l'optimisme comparatif, en tant que possible entrave aux changements vers des comportements immunogènes. Dans ce contexte, nous avons tout lieu d'être prudents.

Si ces raisons ne sont pas exhaustives, nous espérons qu'elles sont pour le lecteur, comme pour nous, prometteuses et suffisantes, justifiant un examen détaillé de la perception de l'avenir et plus spécifiquement de l'optimisme (pessimisme) comparatif.

Concrètement et chronologiquement, nous examinerons dans les pages suivantes l'effet d'optimisme comparatif (dit OC dans la suite de l'ouvrage), non pas en tant que trait stable mais en tant qu'expression d'un état. Nous ferons appel aux travaux sur l'optimisme pour soi dans la mesure où ils nous sembleront utiles pour participer à l'examen de ceux de l'optimisme comparatif mais, autant que possible, de façon ponctuelle et parcimonieuse. Nous présenterons ensuite de façon exhaustive selon un découpage systématique les différentes composantes de l'OC et les facteurs qui y sont attachés.

Lors du **premier chapitre**, nous exposerons la définition de l'optimisme comparatif, afin de lever certaines ambiguïtés terminologiques,

et les outils de sa mesure répartis pour l'essentiel en deux méthodes : directe et indirecte. Les aspects techniques et théoriques de la mesure de l'OC (point de référence et effet d'ordre) seront détaillés et critiqués.

L'OC est tributaire pour une part de son outil de mesure et mesuré à partir d'évènements (négatifs et positifs) concernant le quotidien, dans des comparaisons à des cibles variées, sur des populations différentes, nous nous interrogerons sur le rôle joué par les caractéristiques de ces différentes composantes dans l'émergence et la taille de l'OC. Le **chapitre 2** sera consacré aux caractéristiques des évènements impliqués dans la mesure de l'optimisme comparatif. Après une définition générale de l'évènement, nous exposerons une à une les caractéristiques des évènements impliqués dans les variations de l'effet d'optimisme comparatif que sont les domaines investis, leur polarité, leur fréquence, leur gravité et leur contrôlabilité.

Dans le **chapitre 3**, nous présenterons les caractéristiques de la cible de comparaison impliquées dans la perception de l'avenir. La cible de comparaison peut être plus ou moins proche et spécifique d'une part, et elle peut d'autre part être caractérisée par de plus ou moins grandes capacités à agir ou à adopter des comportements à risques ou au contraire prudents. L'implication de ces différentes caractéristiques dans l'expression d'optimisme comparatif sera examinée.

C'est dans le **chapitre 4** que nous exposerons les caractéristiques des personnes qui expriment de l'optimisme comparatif. Est-ce que tout le monde manifeste cette expression auto-avantageuse de son avenir ? À quel âge ? Existe-t-il des différences entre les hommes et les femmes ? La position sociale, plus ou moins favorable, de la personne qui s'exprime intervient-elle dans l'expression de l'OC ? Les personnes dépressives, anxieuses ou d'humeur triste expriment-elles de l'optimisme comparatif ? Nous verrons des nuances dans l'expression auto-avantageuse en fonction du vécu de l'évènement (victime ou pas) et des comportements à risques autoreportés. Nous terminerons ce chapitre par une caractéristique

majeure, le sentiment de contrôle et de mise en œuvre de ses propres capacités à agir.

Quoique massif et récurrent, parce que sujet à de nombreux modérateurs (Klein & Helweg-Larsen, 2002), les explications de l'optimisme comparatif, complémentaires plutôt que contradictoires, sont multiples. À partir du chapitre 5, nous développerons les explications de l'optimisme comparatif. Afin de rendre l'exposé plus clair, nous dissocierons les explications cognitives des explications motivationnelles qui pourtant se recoupent en de nombreuses occasions. Le **chapitre 5** portera plus spécifiquement sur les explications cognitives, explications tournées vers les erreurs de traitement des informations. Elles seront déclinées en trois grandes catégories très générales : le biais de positivité, les heuristiques de représentativité et de disponibilité et l'égoïsme. Les explications motivationnelles seront abordées dans les derniers chapitres.

Le **chapitre 6** sera consacré aux explications qui font de l'optimisme comparatif une façon de maintenir ou d'obtenir une bonne image de soi (Martinot, 2008). Dans ce cadre, nous aborderons l'optimisme comparatif comme un besoin de contrôle ou encore un moyen d'autovalorisation (ou *self-enhancement*). L'approbation sociale de l'optimisme comparatif sera abordée ensuite : les personnes optimistes comparatives sont-elles appréciées des autres ? Puis, nous y développerons de récentes études qui mettent en doute la dimension désirable de l'optimisme comparatif.

Enfin, dans le **chapitre 7**, les explications qui présentent l'optimisme comparatif comme un moyen de réduire l'anxiété suscitée par un avenir menaçant seront exposées. À cette occasion, nous discuterons des risques qu'il y a, si risque il y a, en matière de prévention à exprimer de l'optimisme comparatif. Pour finir, nous mettrons l'accent sur les enseignements à tirer de notre connaissance de l'optimisme comparatif en matière de communication préventive.

Lors de la **conclusion générale**, après un rapide récapitulatif, nous élargirons le propos aux illusions positives en général et à quelques pistes de recherche et de réflexion à poursuivre.