

Pierre Burri

«Jamais deux sans trois»: mythe ou réalité?

En résumé

Les mythes et les dictons élaborent des discours dont les processus sont similaires à ceux de nos pensées automatiques et préconçues. Les événements répétitifs sont souvent appréhendés comme une fatalité par certains mais tiennent parfois aussi d'un phénomène statistique et bien réel.

Un cas de trouble anxieux est discuté ici pour illustrer les mécanismes symboliques du dicton «Jamais deux sans trois».

«C'est la troisième fois que je casse un verre cette semaine». C'est «la loi des séries». La réflexion est souvent de dire: «C'est normal, jamais deux sans trois!» On peut ainsi être rassuré, à moins de continuer et de dire ou penser: «Ça n'arrive qu'à moi». Cette loi des séries exprimée dans l'aphorisme apparaît souvent comme mystérieuse ou difficile à expliquer, voire farfelue car arbitraire et relevant du pur hasard.

L'aphorisme est intéressant à analyser car s'il tient d'une loi statistique comme on va le montrer, il découle aussi d'une forme de pensée symbolique dont la valeur n'est pas inutile.

Cas de Madame A. S., 1978

Madame A. S. se plaint de précordialgies depuis le décès de sa mère, il y a un an. De plus, une sensation de lourdeur de l'épaule gauche irradiant vers le bras est soulagée par l'exercice. L'anamnèse révèle que sa mère est décédée d'un myélome multiple, la grand-mère de leucémie, deux oncles sont atteints de cancer de la prostate et un cancer du sein a été récemment découvert chez sa cousine âgée de 28 ans. La patiente évoque la série de cancers dans sa famille comme un signe dont la fatalité ne manquera pas de l'atteindre à son tour. Lorsque A. S. veut s'occuper de sa cousine à la demande de sa marraine, une sensation de paresthésie s'empare de son hémiface droite et les douleurs de l'épaule resurgissent. Ce contexte l'empêche finalement de s'approcher de sa cousine. Les examens cliniques et paracliniques sont normaux. Un trouble anxieux phobique avec paresthésie sur hyperpnée est diagnostiqué. Les symptômes s'amendent avec quelques séances de psychothérapies cognitivo-comportementales et des relaxations respiratoires sans autre médication. La patiente se sent nettement soulagée par l'explication de sa distorsion cognitive ayant conduit à la cancérophobie. On lui a expliqué que les cancers des personnes de sa famille n'étaient pas liés et avaient des pronostics différents. En voulant définir ceux-ci sous le seul nom de «cancer» et en s'identifiant à l'ensemble des membres de sa famille, la patiente a opéré inconsciemment une abstraction sélective et une personnalisation des événements. La somatisation consécutive à l'anxiété a pu être dédramatisée. La peur induite par la distorsion cognitive déclenchait une hyperpnée puis une paresthésie faciale. La reproduction des symptômes par hyperpnée provoquée a permis de faire la distinction entre le phénomène somatique et le trouble cognitif.

Une autre crainte d'A. S. a pu être soulagée. L'explication consistait à montrer que la généralisation d'une idée préconçue – à savoir que suite à la série apparente de cancers constatés, elle en serait fatalement aussi victime –, était arbitraire bien que fondée par des faits évoqués par un dicton: «Jamais deux sans trois» ou la loi des séries. Si, en apparence, ce dicton est de mauvais augure, il cache néanmoins une situation rassurante, comme on va le montrer.

Souvent, on l'a remarqué, on retient plutôt les malheurs qui se succèdent au cours des événements de la vie, pour des raisons émotionnelles. En revanche, et pour certains optimistes probablement, une suite de bonheurs se succédant n'est pas anxiogène et donc moins souvent évoquée. Il n'est pas inutile de rappeler que sur le plan sémiotique et suite aux analyses faites par Roland Barthes, Algirdas J. Greimas et Eric Landowski entre autres, la structure du discours produisant un aphorisme ou un dicton est composée de systèmes d'oppositions appelés carré sémiotique [1] par lequel on comprend mieux comment un dicton «peut en cacher un autre» grâce au jeu d'oppositions d'idées issu du discours. On retrouve ces mêmes processus dans le discours des mythes [2].

Par exemple, le dicton «Un malheur ne vient jamais seul», où le discours signifie une série d'événements répétitifs et identiques (bon ou mauvais) sous-entend aussi un discours inverse ou s'expriment au contraire les événements non répétitifs et non identiques. En effet, l'aphorisme «Les jours se suivent et ne se ressemblent pas» exprime un autre aspect d'une série d'événements sous un angle différent et quasi contradictoire au premier dicton cité.

Cette transformation des éléments du discours proverbial permet d'expliquer les choses selon la situation du moment, non par un processus logique déductif mais par comparaison analogique et inductive, c.-à-d. un raisonnement appelé prélogique et applicable à toute situation selon le besoin et pour tout le monde.

Dès lors, on comprend mieux l'utilité des aphorismes contenant dans leur discours un autre énoncé inverse caché ou sous-entendu, permettant l'élargissement en une vérité universelle. Ainsi donc «Jamais deux sans trois» (voir l'aphorisme inverse¹) annonce par exemple qu'un événement fâcheux peut se répéter mais de manière limitée ou qu'un événement heureux se répétera au moins trois fois!

L'explication prélogique d'un phénomène incompréhensible a des vertus rassurantes dans un monde incertain et plein de contradictions! Notre patiente en a pris conscience avec soulagement.

Sur le plan personnel comme dans le cas de notre patiente, on retient plus facilement les événements négatifs qui ont déclenché des émotions fortes, désagréables et qui sont finalement interprétées et pour ainsi dire fixées en émotions secondaires ou sentiments; ceux-ci sont des sortes de minisynthèses des événements passés ancrés dans notre cerveau préfrontal gauche [3]. Ces sentiments sont appelés à servir de guide pour tout événement subséquent et d'apparence identique à celui qui les a inaugurés. Les cognitivistes expliquent comment certains événements, en déclenchant de fortes émotions, permettent à notre cerveau de déclen-

Souvent, on retient plutôt les malheurs qui se succèdent – une suite de bonheurs n'est pas anxiogène.

¹ L'aphorisme inverse à «Jamais deux sans trois» pourrait être «On ne peut pas entrer deux fois dans le même fleuve», citation du philosophe Héraclite (Héraclite Fragments de Marcel Conche Ed. PUF 1986). On constate ici une opposition entre une suite discrète répétitive et un système sans suite et non répétitif (se transformant constamment au lieu de se répéter).

cher des «pensées automatiques». Ces automatismes cognitifs, en créant des ornières de pensées à l'instar de certaines drogues addictives stimulant la compulsion, sont difficile à effacer car survenant à la moindre résurgence d'événements similaires.

Les pensées automatiques ou sentiments s'entretiennent par des mécanismes de pensée comme l'abstraction sélective et la généralisation, où la personne se fixe sur un malheur en éliminant toute autre interprétation. Un autre mécanisme est la personnalisation où l'on a tendance à surévaluer le lien entre certains événements et nous-mêmes («Ça n'arrive qu'à moi») [4].

Ainsi donc ces mécanismes cognitifs tendent à s'imposer comme une fatalité dans laquelle nous avons l'impression d'être des victimes impuissantes du moins tant qu'une analyse du phénomène n'est pas faite consciemment. Cette distorsion cognitive par laquelle notre pensée ou nos idées utilisent un processus mental pour expliquer de manière prélogique [5] un événement sans analyse logique de la situation, nous confine dans l'impression qu'une situation donnée semble immuable. Plus grave, ce processus engendre des émotions qui elles-mêmes renforcent la conviction première créant un cercle vicieux.

Ce processus mental ressemble à celui des dictons et des mythes sur le plan social [6].

La question est de distinguer finalement une symbolique issue d'une distorsion cognitive personnelle d'une représentation symbolique de portée plus générale et sociale, donc en dehors de nos pensées individuelles.

En effet, bien des personnes se sentent victimes des idées préconçues par d'autres ou par la société; par exemple lors du harcèlement moral ou mobbing ou, respectivement, lors des phénomènes du bouc émissaire [7] comme les pogroms contre les juifs dans l'ancien empire russe; toutefois d'autres personnes ignorent peut-être qu'elles peuvent être aussi victimes de leurs propres idées!

² On parle de distribution statistique de Poisson dans le cadre d'événements discrets survenant au hasard dans des conditions aléatoires constantes et sur une période déterminée. Il s'agit d'une représentation d'événements à faible probabilité.

«Jamais deux sans trois» est aussi une réalité

La loi des séries définit cette réalité statistique [8]. Il est évident que des événements peuvent se succéder de manière rapprochée pendant une courte période. Par exemple, un généraliste peut recevoir plusieurs appels de suite en une nuit de garde alors qu'une autre nuit, il n'y aura aucun appel. Un pêcheur chevronné peut rentrer bredouille d'une journée de pêche alors que son collègue novice, ce même jour, aura pêché trois poissons de suite. Une suite d'événements survenant au hasard pendant une courte période relève d'une réalité statistique illustrée par la distribution de Poisson².

On peut donc expliquer à nos patients qui se plaignent d'être souvent les victimes malheureuses d'événements successifs, qu'ils n'ont pas tort de se référer à cette fatalité, mais en partie seulement, car il faudra distinguer réalité et subjectivité comme on l'a vu. Les dictons peuvent donc être un outil pour expliquer cette interface. En conclusion, «Jamais deux sans trois» relève donc à la fois du mythe et de la réalité.

Il vaut la peine de connaître les processus mentaux à l'œuvre tant chez l'individu que dans la société afin d'éviter de se laisser emprisonner dans les idées préconçues dont la symbolique permet néanmoins de comprendre l'incompréhensible.

Références

- 1 Landowski E. La société réfléchie. Ed. Seuil; 1989.
- 2 Lévi-Strauss C. La potière jalouse. Ed. Plon; 1985.
- 3 Damasio AR. L'erreur de Descartes. Ed. Odile Jacob; 1995.
- 4 André C. Les thérapies cognitives. Ed. Bernet-Danilo; 2005.
- 5 Piaget J. La formation du symbole chez l'enfant. Ed. Delachaux et Niestlé; 1982.
- 6 Burri P. Analyse structurale des sentiments. *Ars Medici*. 1999;4:266-70.
- 7 Girard R. Le bouc émissaire» Ed. Grasset; 1982.
- 8 Murphy EA. Biostatistics in Medicine. Ed. John Hopkins University Press; 1982.

Correspondance:

Dr Pierre Burri

Spécialiste ASMPP

Médecine Psychosomatique et Psychosociale

Rue de Lausanne 10

1950 Sion