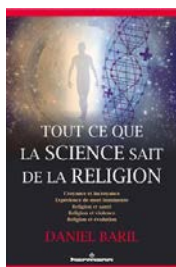




PSYCHOTHÉRAPIE
La Peur d'avoir peur
 de *A. Marchand, A. Letarte, A. Seidah*
 Le livre de poche

Cœur qui s'emballé, palpitations, impression d'étouffer... C'est la crise de panique. Elle est si oppressante que de nombreuses personnes touchées finissent par éviter toutes sortes de situations par peur d'en être victimes. Ces personnes trouveront dans ce livre d'autotraitement, écrit par trois psychologues spécialistes des troubles anxieux, tous les outils nécessaires pour reprendre le contrôle. Limpide, très complet, il commence par disséquer les mécanismes physiologiques et psychologiques des crises de panique, avant de proposer divers outils pour s'évaluer et de multiples exercices pour endiguer la peur.



RELIGION
Tout ce que la science sait de la religion
 de *Daniel Baril*
 Hermann / PUL

Les religions sont-elles en progression ou en déclin ? La religiosité influe-t-elle sur le bien-être, la morale, la violence ? Que penser des expériences de mort imminente ? Dans cet ouvrage passionnant, le journaliste et anthropologue Daniel Baril convoque la sociologie, la psychologie et les neurosciences pour explorer ces questions. L'auteur brille autant par la richesse de sa documentation que par son sens aigu de la synthèse et de la nuance. Il en faut pour s'attaquer à un phénomène si complexe, qui trahit tant de paradoxes de l'esprit humain : « 30 % des Américains sans religion croient probable ou certaine l'existence des anges », apprend-on par exemple...

COUP DE CŒUR

Par *Christophe André*



SCIENCE ET SOCIÉTÉ Pourquoi la torture ne marche pas
 de *Shane O'Mara* Markus Haller

« L'usage barbare de faire bâtonner les hommes prévenus d'avoir des secrets importants à révéler doit être aboli. Il a été reconnu de tout temps que cette manière d'interroger en mettant à la torture ne produit aucun bien. Les malheureux disent tout ce qui leur vient à la tête et tout ce qu'ils croient qu'on désire savoir. » C'est ce que Bonaparte écrivait en 1798, dans une lettre à son chef d'état-major. Et c'est aussi ce que rappelle deux siècles plus tard, preuves à l'appui, le livre du neuroscientifique irlandais Shane O'Mara. La torture ne marche pas, ce sont les policiers et militaires expérimentés eux-mêmes qui l'avouent avec le recul. Leurs témoignages, nombreux dans le livre, en représentent une des parties les plus passionnantes, et peuvent se résumer ainsi : « La torture, c'est pour les amateurs, et l'interrogatoire, c'est pour les professionnels. » Le stress associé à cette épreuve désorganise en effet totalement le fonctionnement cérébral, provoquant amnésies et faux souvenirs, et poussant à dire tout ce que souhaitent les tortionnaires. Il n'existe bien sûr pas d'études expérimentales conduites en ce domaine, mais le livre rassemble toutes les données montrant comment le cerveau réagit à la peur ou la souffrance extrême, et les extrapole à la torture. Il aborde surtout la légitime question des informations à obtenir, en situation de guerre ou de terrorisme, pour sauver des vies, et rappelle que dans ce cas, un interrogatoire bien conduit, selon des règles psychologiques connues, est le plus souvent efficace. Les compétences requises sont à peu près celles d'un psychologue clinicien : empathie, maîtrise de ses impulsions, curiosité pour autrui... Le problème est que la plupart des militaires et policiers chargés de ces questions connaissent trop peu ces techniques : aux États-Unis, ils ne reçoivent qu'une quinzaine d'heures de formation spécifique. Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles la torture est encore utilisée (punir, intimider, obtenir des aveux forcés...). Mais si sa justification est l'obtention d'informations fiables, par exemple de la part de terroristes, alors la messe est dite : elle est non seulement moralement critiquable, mais aussi parfaitement inutile.

Christophe André est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.