

Parler avec un inconnu dans le métro est bon pour vous

Repéré par **Julien Jégo** | **Science & santé** | 11.08.2014 - 11 h 49 | mis à jour le 11.08.2014 à 11 h 52



Un passager dans le métro de New-York le 27 août 2009 | REUTERS / Lucas Jackson

Entassés comme des sardines, soumis aux effluves de la rue ou des couloirs du métro, prendre les transports en commun de bon matin pour se rendre à son travail est un défi de tous

les jours. Si en plus une personne commence à vous parler dans votre calvaire quotidien, la journée commence mal. Eh bien figurez-vous que non, discuter avec un inconnu serait bon pour nous, d'après une étude américaine.

Le Huffington Post rapporte les conclusions d'une étude (http://www.huffingtonpost.com/2014/07/22/talk-to-strangers-happiness-positive-experience_n_5607148.html?&ncid=tweetlnkushpmg000000) réalisée par l'école de commerce de l'université de Chicago. Parue dans le Journal of Experimental Psychology (<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2014-28833-001>), elle vient battre en brèche nos préjugés. D'après Nicholas Epley et Juliana Schroeder, qui ont dirigé plusieurs expériences, nous ne parlons à personne dans les transports car nous pensons que personne ne veut nous parler. Mais tout ceci serait une erreur.

Les deux chercheurs ont recruté cent volontaires (http://blogs.discovermagazine.com/d-brief/2014/07/16/you-d-be-happier-if-you-talked-to-strangers-more-often/#.U-h-5YF_t7B) dans une gare de Homewood dans l'Illinois et les ont séparés en différents groupes. Les membres d'un groupe devaient adopter trois attitudes différentes dans les transports: entamer une discussion avec quelqu'un, rester silencieux ou faire ce qu'ils font habituellement (lire, jouer sur leur smartphone...). Puis à la fin de leur voyage, ils devaient définir s'il avait été agréable ou non.

Un second groupe devait simplement prévoir suivant ces trois situations si leur voyage aurait été agréable ou non.

Les réponses entre les deux groupes montrent une réelle différence. Dans le premier groupe, ceux qui ont discuté avec quelqu'un durant leur voyage, ont eu l'impression de passer un voyage plus agréable que les autres interrogés. A l'inverse, le groupe qui a simplement été interrogé sans vivre l'expérience a noté que leur voyage aurait été moins agréable et qu'ils ne seraient pas plus heureux à la fin s'ils avaient discuté avec quelqu'un.

Pour les chercheurs, nous sommes donc tous dans l'erreur et

nous ne nous rendons pas compte du bien-être que peut procurer une discussion avec un inconnu. Ils définissent cela comme une ignorance pluraliste. C'est-à-dire que personnellement nous n'avons rien contre parler à un inconnu mais nous supposons tous que personne ne veut discuter. D'après ces deux chercheurs, nous serions donc encore inadaptés:

«Ceux qui comprennent mal ce que nous apporte les interactions sociales ne peuvent pas, dans certaines situations, être assez social pour leur propre bien-être.»