



La psychologie au quotidien

Au bonheur des fleurs

Les arbres bourgeonnent et les fleurs parfument l'air. Pourquoi nous attirent-elles ? D'où vient leur pouvoir esthétique et symbolique ? Des études scientifiques révèlent qu'il va bien plus loin qu'un simple effet décoratif.

Nicolas Guéguen est enseignant-chercheur en psychologie sociale à l'Université de Bretagne-Sud et dirige le Groupe de recherche en sciences de l'information et de la cognition, à Vannes.

Offrir un bouquet de fleurs est un acte à la fois conventionnel et toujours charmant. La fleur traduit une intention délicate, capte le regard et met en joie.

On le sait d'expérience, mais on n'évalue pas toujours l'ampleur de tels effets. Depuis quelques années, des expériences sont réalisées en laboratoire et dans la vie réelle pour comprendre l'impact des fleurs sur notre comportement, nos pensées et nos humeurs.

Selon la psychologue américaine Jeannette Haviland-Jones de l'Université du New-Jersey, la culture des fleurs et des plantes d'ornement a commencé il y a plus de 5 000 ans alors qu'en apparence il n'y avait aucun intérêt personnel ni économique à adopter ce comportement qui nécessite du temps et des efforts. Cela signifie-t-il qu'à travers les fleurs et les plantes d'ornement, l'homme a cherché à donner à son environnement une fonction esthétique et émotionnelle positive. Les recherches scientifiques montrent aujourd'hui que les fleurs et les plantes influent sur notre humeur et notre comportement et que l'on devrait leur donner une place plus importante.

Évidemment, les fleurs sont associées, dans nos représentations, aux relations amoureuses. On sait d'ailleurs que chez certaines espèces animales elles font partie d'une stratégie pour accroître l'attractivité. Ainsi, Albert Uy et Gerald Borgia de l'Université du Maryland ont montré que certains oiseaux qui construisent des nids afin d'attirer des femelles y ajoutent des fleurs. Il semble qu'en ce domaine la qualité de l'orne-

mentation et le choix des couleurs des fleurs améliorent le succès reproductif du mâle.

Et chez l'homme ? Notre équipe de chercheurs vient de terminer une étude où nous demandions à de jeunes étudiantes célibataires de venir au laboratoire pour participer à une étude sur le jugement esthétique de tableaux de jeunes artistes. En réalité, il ne s'agissait que d'un prétexte, et le jour venu, chacune était invitée dans une salle où se trouvait un jeune homme, complice de notre expérimentation, et présenté comme un autre participant à l'étude.

L'amour, toujours l'amour !

Dans la salle, nous avons disposé sur des meubles, soit trois gros bouquets de fleurs multicolores, soit trois affiches représentant ces bouquets, soit rien du tout. Le jeune homme et la jeune femme étaient ensuite invités à émettre un avis à propos de peintures d'artistes locaux présentées sur un écran d'ordinateur. Notre complice avait pour instruction de toujours exprimer les mêmes avis prévus à l'avance et appris par cœur. Puis l'un et l'autre étaient invités à se rendre l'un après l'autre dans une pièce pour réaliser un travail d'évaluation. On informait alors la participante qu'elle devait dire ce qu'elle pensait du jeune homme suivant plusieurs critères : beauté, attrait sexuel et plaisir éprouvé à interagir avec lui.

Lorsque la rencontre avait eu lieu dans une pièce où se trouvaient des bouquets de fleurs (et pas seulement des images de bouquets), les participantes ont jugé le jeune homme plus

attirant physiquement et plus sexy, et ont déclaré qu'elles ont éprouvé plus de plaisir à interagir avec lui. Comme les oiseaux qui ornent leurs nids, les hommes ont donc intérêt à organiser des rencontres dans des lieux fleuris. Pourquoi ? C'est un mystère. Gageons que d'autres expériences permettront de tester plusieurs hypothèses : le fait que les fleurs créent un sentiment de bien-être et de détente à cause de leur côté chatoyant ou de leur parfum, et que ce sentiment de bien-être est ensuite associé à la présence du jeune homme. Ou bien, une association plus symbolique entre la signification sociale des fleurs (les fêtes, les mariages, les rencontres galantes) et la présence du prétendant.

Dans une autre recherche similaire, des psychologues ont observé que le complice qui demandait à la participante son numéro de téléphone pour qu'ils puissent se revoir et « prendre un verre ensemble » voyait sa demande plus souvent acceptée lorsque des fleurs étaient présentes dans la salle. Pour les auteurs de cette étude, de tels effets résulteraient de l'effet positif des fleurs sur l'humeur qui, en contrepartie, faciliterait les relations sociales. D'ailleurs, si les fleurs facilitent les relations sociales, elles favorisent également l'entraide. Dans une de nos recherches, nous avons observé que des personnes placées 15 minutes dans une pièce comportant plusieurs bouquets de fleurs apportent plus aisément leur aide à quelqu'un qui laisse tomber des papiers par terre...

Bien mieux que les bonbons

Quel impact les fleurs ont-elles sur nos émotions ? Pour le savoir, la psychologue américaine Jeannette Haviland-Jones de l'Université d'État du New-Jersey a réalisé une expérience où des personnes s'apprêtant à prendre l'ascenseur se voyaient offrir, au prétexte d'une campagne de promotion, un petit bouquet de fleurs, un stylo de qualité ou... rien du tout. Un compère se tenait dans l'ascenseur à une place bien déterminée. On observait ensuite le comportement de la personne qui entrait. Cette étude a montré que les fleurs ont conduit les personnes (hommes et femmes) à s'approcher davantage du compère et à davantage entamer la conversation que celles ayant reçu le stylo en cadeau.

1. N'hésitez pas ! Les femmes apprécient tellement les fleurs qu'elles jugent plus attirant un homme qui leur en offre, ou qui en a chez lui. En revanche, les bonbons et autres sucreries sont plutôt mal vus...



Yuri Arcus / Shutterstock

Des consoles de jeux « végétalisées » ?

Le simple fait d'apercevoir des plantes dans un environnement virtuel suffirait, selon certaines études, à déclencher des effets physiologiques positifs immédiats. Liu Mingwang, professeur de design environnemental à l'Université du Kansas, a exposé des hommes et des femmes à une vidéo présentant une personne en train de composer un bouquet de fleurs. Tout en observant cette scène, les participants étaient reliés à des instruments qui enregistraient l'activité électrique du cerveau, la sudation des mains (traduisant le stress) ou la température de la peau. Pendant ce temps-là, les participants devaient effectuer une tâche de calcul mental. Les résultats ont montré que la constitution du bouquet a eu un effet apaisant quant à la physiologie des individus et a augmenté leurs performances à des tâches de calcul qu'on leur a demandé d'exécuter. En outre, cela a été observé aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

Dans une autre étude, ces mêmes auteurs ont demandé à des femmes de participer à une enquête. Dans la première phase de l'enquête, un membre de l'équipe leur posait des questions pour évaluer leur état émotionnel général (« Ce que je vis au quotidien est, en moyenne, plutôt agréable/désagréable ») et leur degré de satisfaction dans la vie (« J'ai le sentiment d'avoir fait les choses que je jugeais les plus importantes pour moi »).

Dix jours plus tard, les participantes recevaient à leur domicile un paquet pour les remercier de leur participation. Ce cadeau était soit un bouquet de fleurs, soit une corbeille de fruits et de bonbons. Les livreurs recevaient au préalable une formation spéciale pour évaluer l'expression du visage des personnes qui ouvraient le paquet. Les livreurs ignoraient le contenu des boîtes, mais avaient pour consigne

2. Des études montrent que les douleurs post-opératoires diminuent lorsque la chambre d'hôpital est fleurie. La tension artérielle diminue également, de même que la fatigue ou l'anxiété.

de repérer les contractions des muscles du visage impliqués dans l'expression. Ils ont constaté que dans les deux cas (fleurs ou bonbons), les participantes réagissent par une expression de joie sur le visage. Toutefois, ils ont observé davantage de sourires dits de Duchenne quand les femmes recevaient des fleurs. Ce type de sourire est associé à l'expression d'une joie sincère et qui se différencie des sourires forcés dus à la contraction d'un muscle situé autour des yeux, nommé *orbicularis oculi*.

Dernière phase de l'expérience : quatre jours après cette livraison à domicile, l'enquêteur s'est présenté une nouvelle fois chez la participante et lui a posé des questions similaires à celles de la première phase. On s'aperçoit alors que l'état émotionnel global et le niveau de satisfaction au quotidien ont progressé seulement chez les personnes ayant reçu des fleurs. Les bonbons ne provoquent ainsi qu'un sourire de convenance, mais aucune amélioration de l'humeur, alors que les fleurs mettent du baume au cœur, pour plusieurs jours. Une leçon à retenir...

Vers la fleurithérapie...

Mais le pouvoir des fleurs ne se limite pas aux interactions quotidiennes. Chez les malades aussi, elles peuvent apporter un réconfort qui aide à la convalescence. Le professeur d'horticulture Richard Mattson et son collègue Seon-Hyun Park de l'Université du Kansas ont placé un bouquet de fleurs et une petite plante verte dans la chambre de personnes venant de subir une opération de l'appendicite. Ils ont constaté que ces personnes réclamaient statistiquement moins d'analgésiques pour leurs douleurs abdominales post-opératoires, que d'autres opérés n'ayant pas reçu ces plantes et ces fleurs.

Autre découverte surprenante : sur le plan physiologique, ces patients présentaient une tension artérielle plus basse et avaient un rythme cardiaque moins élevé que les autres... Ils ont déclaré ressentir moins de douleur, d'anxiété et de fatigue. Enfin, ils ont évalué plus favorablement leur séjour à l'hôpital et la qualité de leur chambre et de l'accueil.

Selon les chercheurs, ces observations s'expliquent par le fait que l'hôpital est un environnement étranger, très différent de l'ambiance feutrée et personnelle du domicile, et où les patients ne contrôlent rien. Il en résulte une anxiété diffuse qui se répercute sur les paramètres physiologiques des malades, et sur leurs perceptions corporelles, notamment la douleur. Le fait d'introduire des fleurs et des plantes dans la chambre brise le côté artificiel et froid du lieu, instaure un trait d'union avec leur monde personnel, et fait reculer l'anxiété.



Monkey Business Images / Shutterstock

Le psychiatre John Talbott et ses collègues de l'Université de Baltimore dans le Maryland ont montré que des patients placés en institution psychiatrique pour des troubles graves, parlent davantage, restent plus longtemps au réfectoire de l'établissement et mangent plus lorsque des plantes florales (ici, des chrysanthèmes jaunes) font partie du décor. Ce détail a son importance, car de nombreux patients en institution psychiatrique mangent peu. Dès lors, les psychiatres préconisent d'installer des plantes et des fleurs pour rendre le lieu plus proche de l'environnement extérieur associé à des événements agréables, et améliorer l'état des patients et leur volonté de se nourrir.

Même pour le personnel hospitalier, les fleurs ont leur intérêt. Tøve Fjeld de la Faculté d'agronomie de Ås, près d'Oslo, en Norvège a montré que le personnel du service de radiologie d'un hôpital qu'il a étudié déclare se sentir mieux au travail et ressentir moins de fatigue lorsque des plantes vertes et des fleurs sont présentes dans les chambres des patients et les bureaux.

Écoles fleuries, élèves moins stressés

Plus loin des hôpitaux, les plantes permettraient d'améliorer les capacités d'attention et d'apprentissage des élèves, et ce de façon durable. Ainsi, à l'Université de Taïwan, Ke-Tsung Han et ses collègues ont placé de petits arbustes de 80 centimètres de haut au fond de classes d'élèves de quatrième, et ont comparé, au terme d'un semestre, cette classe avec une classe équivalente dépourvue de plantes vertes. Ils ont évalué le comportement des élèves, leurs résultats scolaires et leur équilibre psychologique. Verdict : les élèves de la classe arborée sont moins stressés, plus à l'aise et heureux d'être en classe.

Au cours du même semestre, ils ont été moins punis par leurs maîtres et l'absentéisme pour cause de maladie a été moins fréquent. Malheureusement, les professeurs n'ont constaté aucun effet notable sur les résultats scolaires. Simplement, à résultats égaux, ils sont sans doute plus heureux d'aller en cours. Des effets similaires sont observés avec des étudiants âgés d'une vingtaine d'années. Les agronomes Jennifer Doxey et Tina Waliczek de l'Université du Texas ont installé un assortiment de petites plantes tropicales dans une salle de cours de l'Université pendant un semestre. Les étudiants de cette classe n'ont pas obtenu de meilleures notes que les autres, mais ont manifesté plus d'intérêt au cours et ont évalué l'enseignant plus positivement.



Tonobloguerf / Shutterstock

3. Antistress : les fleurs au bureau.

Elles augmentent aussi la productivité d'une équipe et réduisent les arrêts maladie.

Même si ces deux études ne montrent pas d'effet des plantes sur les performances académiques, il faut se garder de généraliser. Certaines aptitudes bénéficieraient malgré tout d'une présence végétale. Par exemple, la créativité semble améliorée par la présence de plantes. Les psychologues Seiji Shibata et Naoto Suzuki de l'Université Bunkyo Gakuin au Japon ont montré que dans une tâche de créativité où il s'agissait d'associer des mots (trouver 30 mots présentant des connexions avec un mot donné), les performances de jeunes étudiants ont été améliorées par la présence d'un *Dracaena Massangeana*, une plante d'appartement dont les feuilles évoquent celles d'un bananier. Détail important : l'effet de la plante n'a été observé qu'auprès des étudiantes. Selon les chercheurs, les femmes ont des réactions affectives plus marquées aux fleurs et aux plantes d'ornement. Et l'on connaît les effets de telles émotions positives sur la créativité.

De retour à l'Université de Ås, T. Bringlimark a réalisé une grande enquête auprès d'employés d'entreprises en mesurant d'une part le nombre de plantes d'intérieur présentes dans leur bureau ou celui de leurs collègues, les couloirs, les salles de réunion ; d'autre part, le stress ressenti par ces personnes, la fréquence des arrêts de travail et la productivité. Plus il y a de plantes, plus la productivité est élevée, et plus le stress et l'absentéisme reculent.

Un argument de plus pour sauvegarder l'environnement : si l'humanité parvient à préserver les forêts et à faire triompher les fleurs sur l'acier et le béton, elle n'en sera que plus productive, moins stressée et plus désireuse d'apprendre. Souhaitons que ces pétales de science inattendus soient néanmoins entendus. ■

Bibliographie

T. Bringlimark et al., *The psychological benefits of indoor plants : A critical review of the experimental literature*, in *Journal of Environmental Psychology*, vol. 29, pp. 422-433, 2009.