

Mesurer notre part d'ombre et de

Par **Scott Barry Kaufman**,
psychologue à l'université Columbia
de New York. Il tient le blog de Scientific
American *Beautiful Minds*
et anime *The Psychology Podcast*.


EN BREF

- Le modèle de la triade noire décrit trois facettes sombres que nous présentons tous à un certain degré : le narcissisme, le machiavélisme et la psychopathie.
- Mais nous avons aussi de nombreuses qualités prosociales, qu'un nouveau modèle, celui de la triade lumineuse, s'attache à décrire.
- Les premières analyses suggèrent que ces qualités l'emportent sur les traits de la triade noire chez la plupart des individus.



lumière

Les psychologues ont identifié deux structures distinctes au sein de notre personnalité : les triades noire et lumineuse, qui sous-tendent nos comportements négatifs et positifs envers les autres. Et ils ont élaboré des tests pour les mesurer...



« P

ourquoi la triade noire est-elle si séduisante, au point de recevoir toute l'attention de la recherche ? », ai-je un jour demandé à mon collègue David Yaden. Aussitôt, il a dressé l'oreille et m'a réclamé des articles sur cette mystérieuse triade, dont il n'avait jamais entendu parler – mais qui lui semblait fascinante, ce qui prouvait au passage la pertinence de ma question.

Quand je suis retourné dans mon bureau, je lui ai envoyé des documents par e-mail, ainsi qu'à ma collègue Elizabeth Hyde. Très vite, j'ai reçu la réponse de David : « Et la triade lumineuse ? », me demandait-il simplement. Ce fut à mon tour d'être intrigué. Existait-il une telle chose ? Avait-elle été étudiée ?

LES DÉBUTS DE LA TRIADE NOIRE

La triade noire de la personnalité a été décrite pour la première fois en 2002, par Delroy Paulhus et Kevin Williams, de l'université de Colombie-Britannique à Vancouver au Canada. Elle se compose du narcissisme (la tendance à s'accorder une importance démesurée), du machiavélisme (le penchant pour l'exploitation et la tromperie) et de la psychopathie (la propension à se

••• montrer insensible et cynique face aux autres). Bien que ces trois traits « socialement aversifs » aient surtout été étudiés parmi les populations cliniques, comme les criminels, Paulhus et Williams ont montré que chacun d'entre eux est en réalité un continuum : nous sommes tous, au moins un peu, narcissiques, machiavéliques et psychopathes.

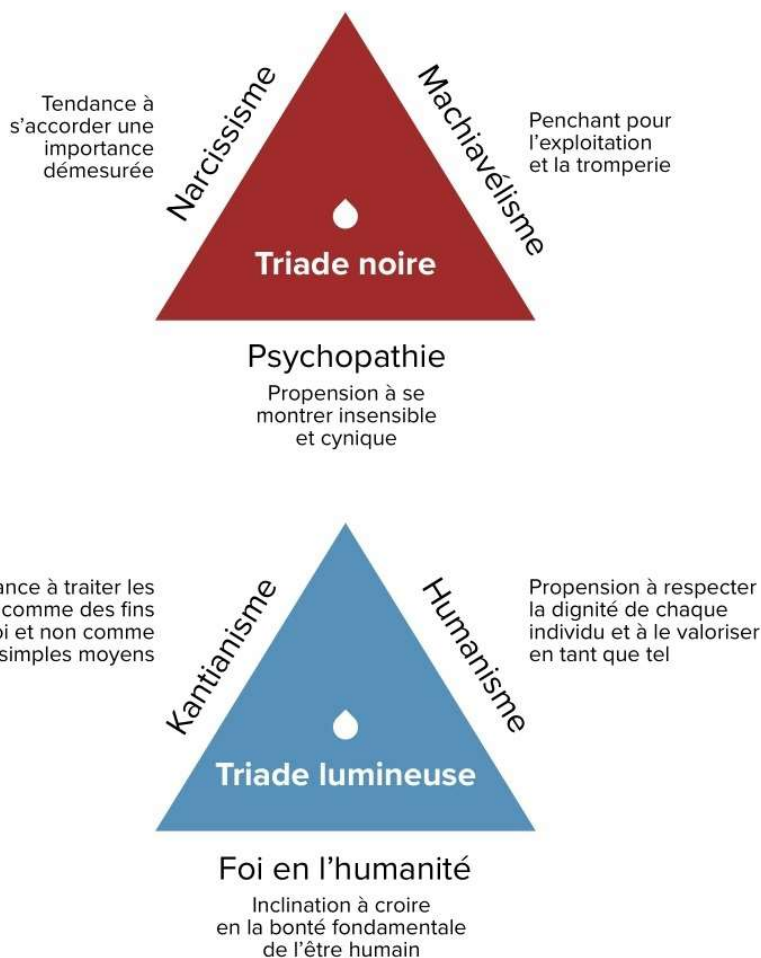
Depuis leur premier article, la recherche sur le sujet s'est beaucoup développée. On constate même un certain emballement : un état des lieux dressé par Peter Muris et ses collègues de l'université de Maastricht a montré qu'en 2015, les deux tiers du nombre total d'études sur la triade noire étaient parus au cours des deux années précédentes. Bien que les traits de cette triade soient bien distincts, ils ont tendance à aller de conserve – une personne très narcissique aura souvent tendance à être au moins un peu machiavélique et psychopathe. C'est au point que ces traits « devraient être étudiés ensemble », selon Paulhus. Il semble ainsi exister un « noyau sombre » dans la personnalité.

La recherche sur la triade noire a certainement amélioré notre compréhension du côté obscur de la nature humaine. Nous connaissons mieux les différences individuelles qui se manifestent dans la vie quotidienne : chacun de nous a une tendance propre aux pensées, aux sentiments et aux comportements négatifs. Mais qu'en est-il du côté lumineux de la nature humaine ?

À LA RECHERCHE DU CÔTÉ LUMINEUX DE LA NATURE HUMAINE

S'il y a des gens qui vont très loin dans les côtés négatifs, il y en a d'autres qui se situent à l'extrême opposé. Des « saints du quotidien », en quelque sorte. Je ne parle pas ici de ceux qui organisent des dons publics, en prenant bien soin de se mettre en scène, et qui, d'une façon ou d'une autre, reçoivent de nombreuses récompenses en retour. Je pense à ceux qui, sans aucun souci stratégique, accordent aux autres un amour inconditionnel, de manière naturelle et spontanée.

C'est donc cet aspect que nous voulions explorer, David, Elizabeth et moi. Nous avons examiné les tests développés pour étudier la triade noire et avons réfléchi à la façon de caractériser les personnalités opposées – sans pour autant nous contenter d'inverser chaque trait de ce modèle. À l'issue de nombreux brainstormings et échanges par e-mail, il en est ressorti un ensemble de traits positifs : le pardon, la confiance, l'honnêteté, la bienveillance, l'acceptation des autres, le fait de voir ce qu'il y a de mieux chez eux et la tendance



Les modèles des triades noire et lumineuse mettent en évidence des aspects très différents de la nature humaine. Leurs dimensions sont des continums : chacun de nous se caractérise par un degré plus ou moins élevé de narcissisme, de psychopathie et de machiavélisme, mais aussi de kantianisme, d'humanisme et de foi en l'humanité.

à trouver un plaisir intrinsèque à tisser des liens avec ses congénères.

Nous avons ensuite élaboré un questionnaire pour mesurer ces traits, interrogé de multiples personnes des deux sexes et d'âges variés (vivant aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Irlande), croisé les données avec les résultats d'autres tests psychologiques, effectué des analyses statistiques sophistiquées (grâce à l'aide d'Eli Tsukayama, de l'université d'Hawaï'i-West O'ahu)... À notre grande surprise, il est apparu que nous pouvions résumer ces traits positifs à trois facteurs, auxquels nous avons donné les noms suivants : le kantianisme (la propension à traiter les gens comme des fins en soi et non comme de simples moyens), l'humanisme (la tendance à respecter la dignité

de chaque individu et à le valoriser en tant que tel) et la foi en l'humanité (le fait de plus ou moins croire en la bonté fondamentale de l'être humain). Après avoir raffiné notre échelle de mesure initiale, nous sommes arrivés à une série de 12 questions, qui capturent l'essence de cette «triade lumineuse». La personne interrogée doit par exemple indiquer son degré d'accord avec des affirmations comme : «Je préfère l'honnêteté au charme» ou «J'ai tendance à ne pas avoir de remords».

Nous avons maintenant analysé le profil de milliers d'individus et obtenu plusieurs résultats instructifs. Premièrement, il est clair que la triade lumineuse n'est pas juste l'opposé de la

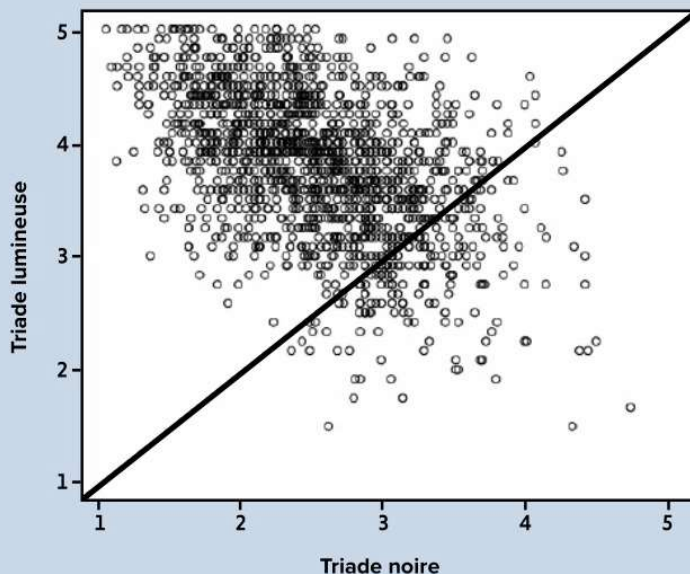
triade noire. Bien que les personnes ayant des scores élevés sur ces «traits sombres» tendent à avoir de plus faibles scores pour les «traits lumineux», la relation n'est que modérée, ce qui appuie l'idée qu'il y a un peu de lumière et d'ombre en chacun de nous. De mon point de vue, il est préférable de considérer ceux chez qui la triade noire est très marquée non comme une «espèce» distincte (après tout, ne dit-on pas de quelqu'un d'imparfait qu'il est «humain»), mais comme une version amplifiée de ce que nous pourrions tous être, si nous lâchions la bride aux potentialités négatives qui sont en nous.

«Malgré tout, je crois encore à la bonté innée des hommes», écrivait Anne Franck. Et il semble qu'elle n'ait pas entièrement tort. Sur l'ensemble des personnes interrogées, les scores obtenus aux triades lumineuse et noire étaient respectivement de 3,8 et 2,5 sur 5, soit une différence de 1,3 en faveur des côtés positifs. Les pensées, comportements et émotions quotidiennes de l'individu moyen semblent donc davantage incliner du côté prosocial. Autre conclusion importante : la malveillance extrême serait très rare (voir l'encadré ci-contre).

QUI SONT LES REPRÉSENTANTS TYPE DES TRIADES NOIRE ET LUMINEUSE ?

Nos recherches nous ont également permis de dresser le portrait des «représentants type» des triades noire et lumineuse. En moyenne, le score au test de la triade noire est d'autant plus élevé que l'on est jeune et motivé par le pouvoir, ainsi que par les contacts sociaux (mais pas l'intimité) et la réussite professionnelle. Autres facteurs associés : le fait d'être un homme, la tendance à

QUELLE TRIADE DOMINE DANS LA POPULATION ?



Ce graphique représente les scores de plus de 1500 personnes qui ont rempli les questionnaires des triades noire et lumineuse. On constate que plus le score à la triade noire est élevé, plus celui à la triade lumineuse tend à être bas. Sans que ce soit pour autant systématique : les côtés positifs et négatifs se mêlent dans la nature humaine. Globalement, la triade lumineuse semble dominer, puisque la plupart des scores se situent au-dessus de la ligne oblique – même si le fait que les réponses proviennent des participants eux-mêmes est bien sûr une limitation et que l'étude des deux triades gagnerait à être complétée par des mesures comportementales dans diverses situations. Autre constat : l'extrême malveillance (en bas à droite) paraît très rare.

“

Les pensées, comportements et émotions de l'individu lambda semblent davantage incliner du côté prosocial

TEST

Évaluez vos penchants

Quelle est l'importance des triades noire et lumineuse chez vous ? Pour le savoir, indiquez votre degré d'accord avec les affirmations suivantes :

		Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1/ J'ai tendance à voir le meilleur chez les gens.	1	2	3	4	5	
2/ J'ai tendance à admirer les autres.	1	2	3	4	5	
3/ J'ai tendance à manipuler les autres pour obtenir ce que je veux.	1	2	3	4	5	
4/ Je préfère l'honnêteté au charme.	1	2	3	4	5	
5/ J'ai rarement des remords.	1	2	3	4	5	
6/ Je veux que les gens m'admirent.	1	2	3	4	5	
7/ J'ai tendance à croire que les autres vont me traiter équitablement.	1	2	3	4	5	
8/ J'applaudis volontiers les succès d'autres personnes.	1	2	3	4	5	
9/ J'ai déjà utilisé la tromperie ou le mensonge pour obtenir ce que je veux.	1	2	3	4	5	
10/ Je ne me sens pas à l'aise à l'idée de manipuler ouvertement les autres pour obtenir ce que je veux.	1	2	3	4	5	
11/ Je ne me soucie pas trop de la moralité ou de l'immoralité de mes actions.	1	2	3	4	5	
12/ Je veux que les autres fassent attention à moi.	1	2	3	4	5	

RÉSULTAT

TRIADE LUMINEUSE

Pour connaître l'importance de chaque dimension de la triade lumineuse chez vous, additionnez vos scores aux questions suivantes (et divisez le total par 4, ce qui vous donnera une note sur 5) :

- ◆ Humanisme : 2, 8, 14 et 20
- ◆ Foi en l'humanité : 1, 7, 13 et 19
- ◆ Kantianisme : 4, 10, 16 et 22

Pour calculer votre moyenne globale, additionnez vos scores sur ces trois dimensions et divisez le résultat par 3. Vous obtiendrez une note sur 5 : plus elle est élevée, plus la triade lumineuse est une composante forte de votre personnalité. Pour comparaison, le score moyen mesuré sur un échantillon de plus de 1 500 personnes est de 3,8.

sombres et lumineux

		Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
13/ Pour l'essentiel, je pense que les gens sont bons. _____	1	2	3	4	5	
14/ J'ai tendance à traiter les autres comme précieux. _____	1	2	3	4	5	
15/ J'ai déjà utilisé la flatterie pour obtenir ce que je veux. _____	1	2	3	4	5	
16/ J'aimerais être authentique, même si cela nuit à ma réputation. _____	1	2	3	4	5	
17/ J'ai tendance à être dur(e) ou insensible. _____	1	2	3	4	5	
18/ Je recherche le prestige ou un statut élevé. _____	1	2	3	4	5	
19/ Je suis prompt(e) à pardonner à ceux qui m'ont blessé(e). _____	1	2	3	4	5	
20/ J'aime écouter des gens de tous les horizons. _____	1	2	3	4	5	
21/ J'ai tendance à exploiter les autres pour obtenir ce que je veux. _____	1	2	3	4	5	
22/ Quand je parle aux autres, je pense rarement à ce que je souhaite obtenir d'eux. _____	1	2	3	4	5	
23/ Je suis plutôt cynique. _____	1	2	3	4	5	
24/ Je m'attends à des faveurs spéciales de la part des autres. _____	1	2	3	4	5	

TRIADÉ NOIRE

Pour vous évaluer sur les dimensions de la triade noire, additionnez vos scores aux questions suivantes (et divisez le total par 4, ce qui vous donnera une note sur 5) :

- Narcissisme : 6, 12, 18, 24
- Psychopathie : 5, 11, 17, 23
- Machiavélisme : 3, 9, 15, 21

Pour calculer votre moyenne globale, additionnez vos scores sur ces trois dimensions et divisez le résultat par 3. Vous obtiendrez une note sur 5 : plus elle est élevée, plus la triade noire est une composante forte de votre personnalité. Pour comparaison, le score moyen mesuré sur un échantillon de plus de 1 500 personnes est de 2,5.

•• instrumentaliser le sexe, un style de «défense psychologique» immature (qui caractérise notamment la propension à être dans le déni), un goût pour le luxe et la consommation excessive, un tempérament égoïste et une tendance à considérer le travail créatif et la religion comme une façon de transcender la mort.

La triade noire était aussi associée à certains facteurs favorisant l'ascension sociale et l'acquisition d'un statut de pouvoir : la créativité, le courage, le leadership, l'affirmation de soi (l'assertivité)... Plus étonnant, elle allait de pair avec une certaine curiosité. En revanche, elle était négativement corrélée à la satisfaction dans la vie.

Le portrait du représentant type de la triade lumineuse forme un contraste frappant : plus âgé que son homologue obscur, il est de sexe féminin et est davantage tourné vers la spiritualité, l'empathie et l'acceptation des autres. Il a bénéficié d'un environnement relativement stable durant l'enfance (ce qu'on mesure par des questions du type : « Vos parents se disputaient-ils souvent ? »). Plus enthousiaste et optimiste, moins torturé dans son ego, doté d'un caractère consciencieux et d'une certaine ouverture aux nouvelles expériences, il est globalement plus satisfait de sa vie, de ses relations et de ses compétences. En outre, il a tendance à croire que quelque chose de lui survivra après sa mort, à travers la nature et le fait d'avoir des enfants. Ses tendances prosociales se manifestent aussi dans sa propension à la gentillesse, au pardon et à la gratitude, ainsi que dans son goût pour le travail d'équipe.

Comme la triade sombre, la triade lumineuse est associée à la curiosité, mais sous une forme différente, plus épanouie. Son représentant type manifeste un haut degré d'accord avec des affirmations comme : « Je cherche activement autant d'informations que possible dans de nouvelles situations », là où la triade sombre pousse plutôt à approuver des phrases du type : « Je préfère les emplois imprévisibles » ou « Cela me dérange quand je ne comprends pas une solution ».

LE REVERS DE LA MÉDAILLE

Tout n'est cependant pas parfait dans la triade lumineuse. Contrairement à la triade sombre, elle n'est pas corrélée au courage et à l'affirmation de soi, caractéristiques susceptibles d'aider à atteindre ses objectifs les plus ambitieux et à se réaliser pleinement. En outre, elle est liée à un sentiment de culpabilité et d'angoisse parfois envahissant, sous différentes formes : ce qu'on appelle la « culpabilité du survivant » (« Je sens parfois que je ne mérite pas mon bonheur »), le



Si la triade lumineuse est associée à une plus grande satisfaction dans la vie, elle peut entraîner culpabilité et angoisse, ainsi qu'une certaine vulnérabilité à la manipulation

remords d'être séparé des siens (« Cela me rend anxieux d'être loin de la maison pendant trop longtemps ») et la « responsabilité omnipotente » (« Je m'inquiète beaucoup pour les gens que j'aime même quand ils semblent aller bien »). Bien que de tels sentiments soient utiles pour développer ou réparer ses relations avec les autres, ils sont aussi parfois un frein : la personne n'ose pas réussir et s'élever elle-même, tant elle craint que les autres n'aient pas le même succès.

Dans certains contextes, la triade lumineuse entraîne aussi une forme de vulnérabilité. En effet, elle est associée à un plus haut degré d'accord avec des affirmations comme : « Si quelqu'un m'agresse et me vole mon argent, je préfère qu'on l'aide plutôt que de le punir » et « Je me trouve souvent très gentil avec des gens contre qui je devrais être en colère ». Bien que les recherches indiquent qu'une telle « gentillesse aimante » est propice au bien-être, elle accroît le risque d'exploitation et de manipulation émotionnelle, en particulier de la part de ceux qui ont un score élevé sur l'échelle de la triade noire. Les interactions entre les personnes situées aux extrémités de ces deux échelles seraient d'ailleurs intéressantes à étudier à l'avenir.

Nos recherches souffrent clairement d'un certain nombre de limitations et doivent être considérées comme préliminaires. L'échelle de 12 questions mesurant la triade lumineuse, en particulier, est une première ébauche, qu'il incombera aux travaux futurs de raffiner. Néanmoins, nous espérons que ces travaux aideront à rééquilibrer la psychologie de la personnalité. Oui, les psychopathes du quotidien existent. Mais les « saints ordinaires » aussi, et ils sont tout aussi dignes d'attention. Et puis, il n'est jamais inutile de rappeler qu'il y a du bon en chacun de nous... ●

Bibliographie

S. B. Kaufman et al., The light vs. dark triad of personality : contrasting two very different profiles of human nature, *Frontiers in Psychology*, 2019.

F. Wolfsberger, De sombres personnalités, *Cerveau&Psycho*, 2015.