

MATTHIEU RICARD





L'altruisme véritable

« Un monastère tibétain émerge de la brume en haut d'une colline près du lieu saint de Namo Bouddha, dans les contreforts himalayens au Népal. J'ai pris cette image à l'aube, depuis mon ermitage » (2009). ■
Mathieu Ricard



• L'ALTRUISME VÉRITABLE

« Nous sommes biologiquement prédisposés à la coopération »

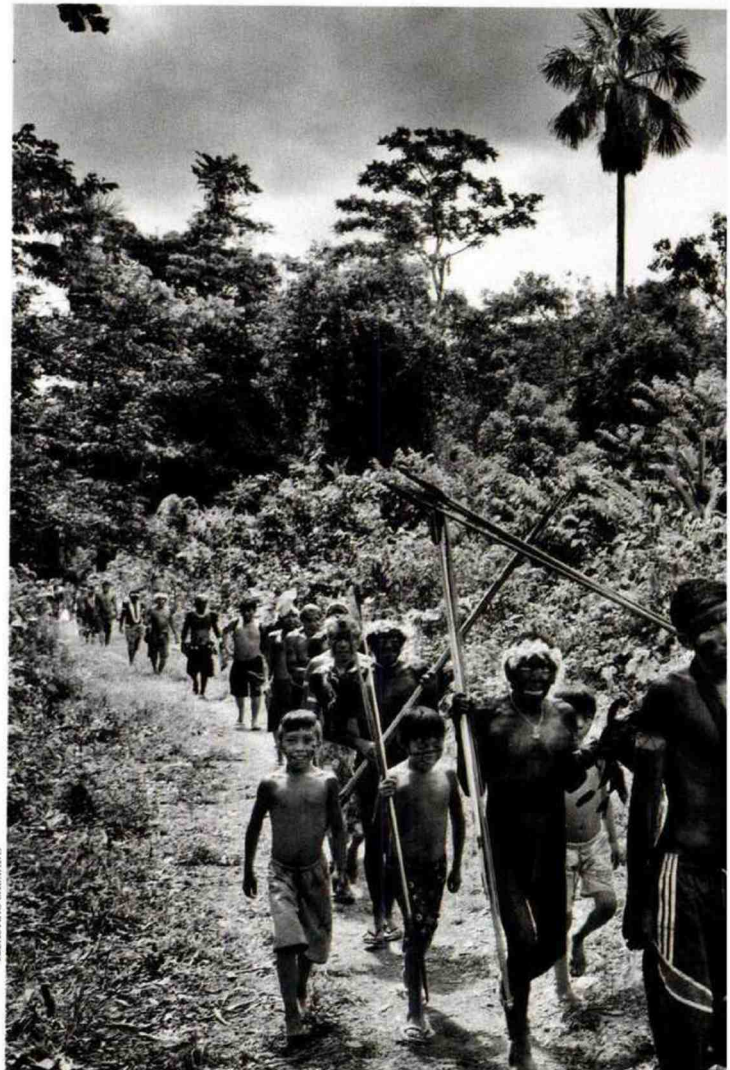
...

Contrairement à ce qui a longtemps été affirmé, l'égoïsme et la violence ne sont pas la nature profonde de l'humain, affirme le psychologue Jacques Lecomte, qui s'appuie sur les avancées de l'anthropologie, de la neurobiologie et de la psychologie de la petite enfance pour étayer son discours.

●●● **MATTHIEU RICARD.** On a longtemps avancé l'idée que l'humanité descend des grands singes tueurs, que la nature humaine est fondamentalement mauvaise. Quelles sont donc les études qui montrent au contraire que les humains ont une tendance prédominante à la coopération et à la bienveillance, même s'ils sont capables des pires atrocités ?

JACQUES LECOMTE. Cette idée d'atavisme biologique violent a été remise en cause notamment par l'anthropologie, la psychologie de la petite enfance et la neurobiologie. L'argument majeur sur un prétendu atavisme de violence vient du best-seller des années 1960 de l'anthropologue Napoleon Chagnon, *Yanomamô : the Fierce People*. Chagnon est allé visiter ce peuple premier d'Amazonie et a décrit des raids réguliers chez d'autres tribus pour capturer les femmes et tuer les hommes. Ce livre a diffusé très largement l'idée que le fond de notre humanité serait la cruauté. À sa suite, d'autres anthropologues sont allés étudier ce peuple bien plus longuement – l'un d'eux y a même vécu 15 ans et s'est marié avec une Yanomami –, et leurs observations ont été très différentes : ce peuple n'est pas plus violent que la moyenne. Parallèlement, des anthropologues ont étudié des peuples premiers très pacifiques, qui sont nombreux. Les enfants n'y sont pas éduqués à la violence, ni même à la compétition.

●●● Les peuples premiers nous renvoient donc à l'humanité à ses débuts. Les bébés, eux, aux débuts de l'être humain. Il est également très intéressant de les étudier. Que nous enseignent-ils ? Deux chercheurs de l'institut Max-Planck de Leipzig, Felix Warneken et Michael Tomasello, ont fait des études expérimentales sur des petits de 14 mois



SEBASTIÃO SALGADO



COUL PERN.

JACQUES LECOMTE

Docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive, il est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages à succès.

— qui viennent donc juste d'apprendre à marcher — lorsqu'ils observent un adulte en difficulté. Ils ont imaginé six scénarios, des situations que l'enfant n'a probablement jamais rencontrées. Dans l'une d'elles, le parent et son bébé sont dans le coin d'une pièce où se trouve également un placard fermé. Un jeune homme entre, les bras chargés de cartons. Il s'avance vers le placard et essaie de ranger les affaires à l'intérieur, mais n'y parvient pas puisque le placard est fermé, et il marque des signes d'énervement. Sur les vidéos, on voit le petit bonhomme s'avancer, ouvrir la porte, se tourner vers le monsieur d'un air de dire : « Ça y est, j'ai ouvert le placard, tu peux ranger tes cartons ! » À aucun moment, le parent ne l'y a incité. Un très jeune enfant peut donc aider un adulte en difficulté qui lui est inconnu, sans qu'on le lui demande et sans attendre de récompense.



Ces recherches ont bouleversé la vision de la petite enfance. Pour que l'enfant se socialise à la bonté et à l'altruisme, il ne s'agit pas, comme l'affirme la théorie freudienne et d'autres courants, de le détourner de ses pulsions agressives et égoïstes, mais de s'appuyer sur son orientation innée à l'empathie.

●●● **Et qu'en est-il du troisième courant de recherche évoquée, la neurobiologie ?**

J'aimerais évoquer les zones cérébrales dites « de la récompense ou de la satisfaction ». Lorsque nous vivons des situations agréables, telles que la vue d'une nourriture appréciée, cela stimule des zones cérébrales appelées système de récompense. Des expériences ont montré qu'elles sont aussi activées par la coopération (pas par la compétition), la générosité et la bienveillance. Par exemple, on a présenté à des sujets équipés de capteurs cérébraux des photos de personnes handicapées intellectuellement. Une petite réaction s'observe dans leur cerveau, mais sans plus. Lorsqu'on présente les mêmes photos à d'autres sujets en leur demandant d'avoir des pensées d'amour inconditionnel, les zones de la récompense et de la satisfaction s'activent fortement dans leur cerveau. Nous éprouvons donc biologiquement du bonheur à être altruistes et généreux. Nous sommes prédisposés à la bonté, elle n'est pas une « programmation » ou une « prédétermination ». À cela vont s'ajouter des éléments essentiels : le milieu, la famille, l'école et la culture dans laquelle on évolue. *In fine*, il y a un facteur qu'on oublie parfois : le libre arbitre. La faculté de prendre des décisions personnelles, au-delà de ses influences biologiques et environnementales.

●●● **Comment, dans le monde du travail et peut-être même celui des institutions, pourrait-on fournir les conditions pour que cet altruisme puisse s'exprimer sans être exploité par les profiteurs ?**

De très nombreuses études montrent que la coopération, l'empathie, la bienveillance peuvent avoir des implications sociales et politiques. Par exemple, à l'école, l'apprentissage coopératif est bien plus efficace que l'apprentissage compétitif dans lequel nous baignons, que ce soit sur le plan du respect mutuel des élèves ou du respect des enseignants, de l'aide réciproque ou des résultats scolaires. Il y a aussi ce qu'on appelle les « élèves tuteurs », qui aidaient autrefois les maîtres d'école dans les écoles rurales à gérer plusieurs niveaux dans la même classe. ●●●

◀ Des Yanomami devant un arbre sacré décoré de peintures (un grand fromager). État d'Amazonas, Brésil, 2014. Photo extraite de *Amazônia*, de Sebastião Salgado, Taschen, 2021.





PATRICK ZACHMANN / MAGNUM PHOTOS

●●● **Cela se fait encore au Népal. C'était aussi en vogue aux États-Unis dans les années 1930. Cela marchait très bien, jusqu'à ce que l'apprentissage compétitif prenne le dessus.**

Des enseignants ont remis cela à l'ordre du jour, sur la base du volontariat. En particulier Diane Finkelsztein, en France et en Belgique, dès les années 1980. Comme attendu, les élèves en difficulté tutorés progressent davantage que les élèves en difficulté non tutorés. La surprise a été de voir que les élèves tuteurs progressent également, et particulièrement ceux qui au départ éprouvaient des difficultés. En voulant aider les autres, on s'aide soi-même. Cela forme une spirale vertueuse.

●●● **Comment pourrait-on diffuser cette spirale dans les institutions ? Le président de la Banque mondiale, Jim Yong Kim, m'a lui-même demandé comment appliquer cet esprit à sa réalité. Il n'était pas facile de répondre de but en blanc !**

Effectivement. Mais on peut donner un exemple lié au réchauffement climatique. Les négociateurs sur le sujet ont adopté deux stratégies différentes au fil du temps. Le protocole de Kyoto, signé en 1997, a posé des règles très contraignantes, pour éviter que des profiteurs bénéficient des décisions prises sans s'engager eux-mêmes. Cette stratégie n'a pas marché (les États-Unis ont rejeté le protocole en 2001). En se fondant sur l'exemple du protocole de Montréal pour l'ozone, qui a très bien fonctionné, on a ensuite mis en place la fameuse Cop 21, l'Accord de Paris, sans fixer de normes contraignantes. On a fait confiance. Donald Trump a certes quitté l'accord, ce qui a retardé les progrès aux États-Unis. Mais les autres pays ont accentué leurs engagements. Et aujourd'hui les États-Unis sont revenus. On parle de « compétition vertueuse », où chacun essaie d'être leader en la matière. Tout cela montre que, président de la Banque mondiale ou petit paysan, on ne peut rien faire seul. Mais on peut agir tous ensemble si on se met autour de la table, y compris et surtout entre gens qui ne sont pas d'accord au départ.

●●● **L'un des grands défis du XXI^e siècle est de réconcilier les exigences du court, moyen et long terme. Mais, si chacun reste campé sur sa position, c'est un**

◀ Sur le chantier de la reconstruction de la cathédrale Notre-Dame de Paris, portée par un formidable élan de solidarité mondiale.





THIERRY CARON / DIVERGENCE

dialogue de sourds. Il faut un fil d'Ariane pour relier tout cela. Je n'en vois pas d'autre que l'altruisme et la bienveillance.

Tout à fait d'accord ! Mon histoire personnelle joue aussi beaucoup dans ma réflexion. Adolescent violent et en échec scolaire, j'ai été considéré comme irrécupérable. Ce qui m'a aidé, ce n'est pas quand on m'a qualifié d'« irrécupérable ». Au contraire, cela m'a renforcé dans l'idée que, puisque la société me rejetait, alors, à mon tour, je la rejetais. En revanche, rencontrer des gens bienveillants, qui ont su voir le meilleur en moi, m'a permis d'avancer. Au fond, toute mon activité vise à montrer que chacun peut découvrir en lui-même et en l'autre les sources de la bonté, que cette dynamique-là peut nous aider à la fois dans nos relations interpersonnelles et pour changer le monde.

●●● Nous avons parlé du politique, mais qu'en est-il du côté du judiciaire ? Ces institutions peuvent-elles avoir une influence positive ?

Il y a un mode de justice pratiquement inconnu en France, mais très développé dans divers pays : la justice restaurative. Quelles sont les finalités de nos

▲ Rien de plus efficace que l'apprentissage coopératif. Deux apprentis cordonnier-bottier bénéficient des conseils d'un compagnon du devoir.

À LIRE

La Bonté humaine, Jacques Lecomte, Odile Jacob, 2012.

tribunaux ? Essayer de savoir quel est l'acte commis, qui l'a commis et quelle est la juste sentence pour le ou les coupables. Mais où sont les victimes dans tout cela ? Au tribunal, elles ne servent que d'outil au service de ces trois fonctions. La justice restaurative renverse la donne. Elle s'intéresse d'abord aux victimes en cherchant ce qui pourrait aider à leur reconstruction psychologique. Or, les études de victimologie montrent qu'elles ont surtout besoin d'entendre le coupable reconnaître ses torts, demander pardon et s'engager à ne plus recommencer. C'est précisément ce que propose la justice restaurative. Des dizaines d'études ont montré de meilleurs résultats avec cette approche plutôt que par la voie du tribunal. Qu'il s'agisse de satisfaction des victimes, de responsabilisation des auteurs ou de diminution de la récidive. Et plus l'acte est grave, plus la reconstruction psychologique des victimes est importante par la justice restaurative.

●●● Votre changement personnel a-t-il été une sorte de révélation, ou la confiance s'est-elle établie progressivement ?

Ma mère est morte quand j'avais 15 ans et demi. Mes deux sœurs et moi nous sommes retrouvés entre les mains d'un père particulièrement malveillant. Devant le cercueil de ma mère, je me suis alors fait une promesse : « Désormais, tu n'auras plus jamais de sentiments humains, il n'y aura que la haine qui t'habitera. » J'avais prévu de rentrer dans la clandestinité et de rejoindre des groupes terroristes d'extrême gauche. Mais un jour, en faisant du stop dans le Midi, j'ai rencontré un autre jeune homme en route vers une communauté. Il y est resté deux jours, moi, cinq ans.

À l'époque, ma grande question était : « Faut-il changer le monde pour changer l'individu, ou faut-il changer l'individu pour changer le monde ? » C'était un peu binaire, j'avoue. Surtout, j'avais choisi la première option en voulant m'engager dans l'action violente. En arrivant dans ce lieu, j'ai vu des toxicos lourds (des héroïnomanes) se reconstruire, des êtres dépressifs reprendre goût à la vie. Alors que mon objectif était de tuer des gens, d'autres personnes étaient au contraire en train d'en faire revivre. Cela m'a peu à peu bouleversé. Ces personnes étaient chrétiennes, j'ai beaucoup discuté avec elles. Puis une nuit, j'ai vécu une expérience de conversion radicale au Christ. J'ai alors décidé de rester dans ce lieu, car c'était là que ma vie avait du sens et que je me sentais le plus utile. En une nuit, je suis passé de la haine à l'amour, du désir de vengeance au pardon à l'égard de mon père. J'ai donc vécu d'une part un changement progressif et d'autre part une révélation soudaine. ■

INTERVIEW **MATTHIEU RICARD**



« Jacques Lecomte est un compagnon en altruisme. Quand il écrivait *la Bonté humaine* et moi *Plaidoyer pour l'altruisme*, en échangeant nos manuscrits, nous avons découvert que nous étions remontés aux mêmes sources et arrivés aux mêmes conclusions. » ■