

Espoir Alors que le flot de mauvaises nouvelles produit un effet démobilisateur, le psychologue Jacques Lecomte défend un optimisme actif, chiffres à l'appui.

Geneviève Comby
genevieve.comby@lematindimanche.ch

Chômage, attentats, réchauffement climatique... l'époque est anxiogène, les perspectives d'avenir déprimantes. Dans cette ambiance plombée, une voix sort du lot. Auteur de deux essais revigorants, «La bonté humaine» et «Les entreprises humanistes», Jacques Lecomte nous prend une nouvelle fois à contre-pied. Très loin du blabla lénifiant des livres de développement personnel, ce chantre de la psychologie positive démontre, chiffres et analyses à l'appui, que nous baignons dans un catastrophisme contre-productif. Non, ce n'était pas mieux avant! Violence, pauvreté, éducation... on va vers le mieux.

Votre livre fait le bilan des évolutions positives de ces dernières décennies. La pauvreté a globalement diminué, la faim a reculé, c'est vrai, mais à côté de ça, les inégalités se creusent, le climat se réchauffe, les attentats se multiplient. On peut difficilement dire que l'on vit une époque formidable, non?

Je ne le dis pas, d'ailleurs. Il y a bien sûr des problèmes et je ne les nie pas. Chacun de mes chapitres est accompagné d'un paragraphe qui s'intitule «la prudence reste de mise». Dire que le monde va mieux qu'on le croit ne veut pas dire que le monde va parfaitement bien. Mais notre regard est un peu déformé par le fait que l'on reçoit essentiellement des informations portant sur ce qui ne va pas. En prenant une perspective plus large, on voit, par contre, qu'incontestablement l'humanité se porte nettement mieux aujourd'hui qu'il y a quinze ou vingt ans. Il y a eu, c'est vrai, ces dernières années une hausse du nombre de morts dans des guerres, mais on est loin des morts causées lors des dernières guerres mondiales. En vingt ans, deux milliards de personnes sont sorties de la famine, et plus d'un milliard de la grande pauvreté.

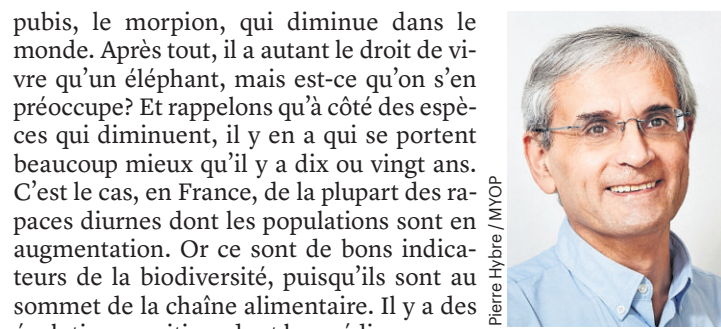
Votre état des lieux de la biodiversité, par exemple, est en décalage avec le discours alarmiste des défenseurs de la nature. A-t-on tort de les croire quand ils disent que de nombreuses espèces ont disparu et vont disparaître par la faute de l'homme?

Il faut distinguer ce qui est exact de ce qui est hypothétique. Ce qui est exact, c'est la diminution du nombre d'animaux sur terre. En revanche, parler de baisse de la biodiversité est moins évident, car très peu d'espèces disparaissent réellement. Il y a même des animaux que l'on a cru disparus pendant des années et qui sont réapparus. C'est le cas de 350 espèces, parmi lesquelles plusieurs singes et chauves-souris, un écureuil volant, etc. Par ailleurs, ceux qui parlent d'espèces éteintes procèdent souvent par extrapolation. On a, par exemple, calculé que sur telle île, il y a eu tant d'espèces qui avaient disparu en tant de temps, et on a multiplié cela par rapport à la surface de la Terre, ce qui est aberrant. Mais quand on vous parle de milliers, de millions d'espèces qui vont disparaître, ça impressionne beaucoup. D'autant que l'on pense d'abord aux ours blancs, aux éléphants, aux grands pandas, à des mammifères, donc des êtres proches de nous. Or alors aux abeilles, parce qu'elles nous sont utiles. Mais plus de la moitié des animaux sur terre sont des parasites. Et quand on parle de disparitions massives, ce sont d'eux dont on parle. Je prends l'exemple du pou du



Gene Kelly dans «Singing in the Rain», en 1952. DR

«L'humanité va de mieux en mieux»



«Être confronté au risque de mourir génère un intérêt marqué pour les richesses matérielles»
Jacques Lecomte, expert en psychologie positive

Notre vision du monde biaisée est, selon vous, en grande partie imputable aux journalistes, qui dramatisent trop?
Pas tous... Je suis content que vous m'interrogiez, ça me permet de donner l'autre versant des choses. Mais oui, c'est vrai, les journalistes ont l'habitude de dire qu'il ne sont pas là pour parler de la surface de la Terre, ce qui est aberrant. Mais quand on vous parle de milliers, de millions d'espèces qui vont disparaître, ça impressionne beaucoup. D'autant que l'on pense d'abord aux ours blancs, aux éléphants, aux grands pandas, à des mammifères, donc des êtres proches de nous. Or alors aux abeilles, parce qu'elles nous sont utiles. Mais plus de la moitié des animaux sur terre sont des parasites. Et quand on parle de disparitions massives, ce sont d'eux dont on parle. Je prends l'exemple du pou du

Montrer les problèmes pour provoquer une prise de conscience, ça ne marche pas?

Ça peut être contre-productif. Prenons le réchauffement climatique, qui est aujourd'hui probablement le problème écologique d'origine humaine le plus important. Des études ont montré que nous nous trouvons à un niveau d'information tel, dans les pays occidentaux en tout cas, qu'intensifier les messages alarmistes fait, au contraire, grimper le nombre de climatosceptiques. Certains se disent «y en a marre, on nous raconte des histoires». Inversement, montrer des solutions positives, la possibilité de prendre les transports en commun, de mettre des panneaux solaires sur sa maison... tout cela favorise les comportements écocitoyens. Les informations positives sont celles qui nous donnent envie d'avancer, parce qu'elles donnent des exemples de réussites.

La peur, elle, est démobilisatrice?

Oui, et elle a un autre gros défaut, à mon avis encore pire, c'est qu'elle incite les populations à souhaiter des politiques autoritaires, à plébisciter des sauveurs, mais des sauveurs qui s'y prennent par la manière forte. L'exemple typique, c'est Donald Trump. Il a été porté par des sites complottistes, mais aussi à caractère catastrophiste. La plupart des gens qui ont voté pour lui se sont dit «c'est le bazar, il faut quelqu'un qui vienne y mettre de l'ordre». Des études scientifiques ont montré de manière très claire que dans

les périodes où les gens sont pessimistes sur l'avenir, ils ont plutôt tendance à voter pour des leaders autoritaires.

Il existe des recherches sur la «gestion de la terreur», c'est-à-dire sur la façon dont les gens réagissent lorsqu'ils sont confrontés à leur mort. Que disent-elles?

C'est un courant de recherches qui montre que le fait d'être confronté au risque de mourir génère un certain nombre de réactions, notamment un intérêt marqué pour les richesses matérielles, pour le fait de consommer, pour se rassurer. Et puis, s'il faut mourir de toute façon, autant en profiter dès maintenant. Sans le vouloir, les militants qui prédisent des catastrophes pour la planète suscitent des comportements exactement inverses à ceux qu'ils souhaitent. A force de nous dire «on va tous mourir», ils créent un sentiment d'impuissance et un désir d'en profiter au plus vite.

Dans votre combat contre le pessimisme, vous avez développé la notion d'«optiréalisme». C'est quoi exactement?

Je ne combats rien, je le précise, je prône des choses. L'optiréalisme, c'est un mélange d'optimisme et de réalisme. Deux notions que l'on oppose souvent, en disant que les vrais réalistes seraient les pessimistes. C'est totalement faux, et c'est ce que je montre dans mon livre. Faire preuve d'un opti-

meisme mesuré, réaliste, c'est la meilleure façon d'améliorer le monde. Je précise qu'il ne s'agit pas d'un optimisme béat, de l'attente, mais un optimisme de l'engagement actif. Le monde peut aller mieux, à la condition, toute simple, que chacun, là où il est, s'engage en faveur des autres et de la planète.

Vous vous revendiquez de la psychologie positive, un courant que l'on commence à connaître, mais vous évoquez aussi le «convivialisme». De quoi s'agit-il?

Au départ, l'idée est née d'un groupe d'une vingtaine de personnes qui s'est constitué autour du sociologue Alain Caillé. Nous avons publié un petit livre intitulé «Manifeste convivialiste». Il s'agit d'une nouvelle philosophie politique qui prend acte, en

quelque sorte, du manque de réussite des grandes convictions politiques actuelles, de leurs limites en tout cas, et qui propose une vision du monde où la coopération aurait plus de place que la compétition, où l'empathie pourrait exister entre les êtres humains, ainsi que la confiance. Faire de ses adversaires des partenaires est un pari qui peut donner de très bons résultats. ●



À lire
«Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez!» Jacques Lecomte, Editions Les Arènes, 220 p.

En chiffres Quatre bonnes nouvelles

La démocratie

Il y a deux siècles, seuls 5% des États étaient des démocraties. Depuis les années 1990, elles sont plus nombreuses que les régimes autoritaires.

La biodiversité

Moins de 1% des organismes vivants ont disparu au cours des quatre derniers siècles. De 1889 à 2011, plus de 350 espèces sont réapparues après une absence allant de 3 à 331 ans.

La couche d'ozone

En 2050, elle retrouvera son niveau initial sur la majeure partie du globe. Les industriels ne produisent pratiquement plus de substances d'aérosols et autres produits qui la dégradent.

La pauvreté

Depuis 1990, l'extrême pauvreté a chuté de plus de deux tiers et plus d'un milliard de personnes ont échappé à cette condition.

Rock me, baby

Nos singeries

Renata Libal
Journaliste



Au hit-parade de la mignonneté, il n'y a pas que des chats. Il y a aussi des bébés. Alors que les petits félins, doux comme des peluches, ratent leurs sauts, font des grimaces et se disputent des écuelles

de lait sur les réseaux sociaux, les bébés humains, eux, dansent devant la caméra. Je n'ai évidemment pas accès aux divers algorithmes qui permettent de comparer le degré d'émotion éprouvé par l'internaute contemporain devant de telles visions (en fonction de l'âge, du sexe ou de l'habitat ville/campagne?), mais mon curseur personnel tend à placer le nourrisson juste après le chaton. Évidemment! Le petit de l'homme peut être chauve, baveux, crispé, gluant, alors que le minou est immuablement charmant et velu. Reste un cas de figure où le bébé talonne son rival: c'est quand il est accompagné de cet accessoire follement tendance, un jeune père en bermuda.

Si, comme moi, il vous arrive de flâner au pays des «like», vous vous serez arrêté un instant sur ces vidéos. Il y a cet homme un peu mal rasé (effet peluche, là aussi?) qui fait faire des claquettes et des bonds au bambin harnaché sur son ventre, en manipulant ses petits petons

en rythme sur une table. Effet Fred Astaire en marionnette, le papa s'amuse, le danseur pour de faux ouvre des mirettes extatiques en se demandant ce qui peut bien se passer au niveau de ses membres inférieurs... et le public fond d'attendrissement. Pareil avec ces cours collectifs de danse avec bébé, où les jeunes pères apprennent une chorégraphie comme dans les comédies musicales, avec de grands mouvements d'ensemble et des petits collés au corps. Il s'agit de renforcer le lien père-fils, comme disent les psys, dans une quête de rythme à deux au sein de la foule. Ah, ce mélange de rugosité et de joues de bébé, de muscles et de vulnérabilité, d'expérience et de confiance! Chou, trognon, craquant... On peine à moduler ses vocalises suaves devant tant de douceur sirupeuse.

Il y a à peine trente ans que les pères ont découvert qu'un enfant réclamait parfois qu'on lui change les langes et nécessitait d'occasionnels leviers nocturnes. Ils ont appris depuis. Souvent ils ont même participé aux séances de préparation à l'accouchement. Quelques générations de nouveaux pères plus tard, les voilà donc en train de danser entre garçons - pendant que maman s'initie au bricolage avec ses copines? Outre la connivence créée dans les familles par tous ces nouveaux rôles, je teinte mes sarcasmes de tendresse face à ces duos bondissants. J'espère surtout que le bout de chou dans son porte-bébé est un garçon. Peut-être va-t-on enfin voir arriver une génération de futurs hommes qui aiment danser autre chose que le pogo et qui sauront bouger avec grâce et imagination quand la musique poussera aux circonvolutions en couple. Un jour, plus tard...

Style L'objet de la semaine

Du charbon en bouteille

Une inhabituelle couleur noire s'invite dans nos verres. Un breuvage suisse au charbon débarque sur les étals et surfe sur la tendance du sain.

Lauren Hostettler

Le charbon

On connaît ses propriétés purifiantes et digestives depuis l'Antiquité. Substance traditionnellement utilisée dans la médecine égyptienne, le charbon filtre les mauvaises odeurs et absorbe les métaux lourds. Il sert aussi à blanchir les dents ou à lutter contre la mauvaise haleine. Aujourd'hui, il se décline sous diverses formes: comprimés, gélules, en poudre et, désormais, disponible en boisson.

L'objet

Depuis trois semaines, Globus propose des petits flacons au rayon frais. Ces fioles à l'aspect médical contiennent quelques gorgées du mélange charbon actif-menthe-gingembre. Pour ce qui est du jus, il n'est ni visqueux ni épais mais a la même consistance que de l'eau. Seule la couleur change et cela se répercute sur l'emballage: le liquide à l'intérieur, le bouchon ainsi que l'étiquette sont tous noirs. La couleur annonce l'ingrédient principal de manière franche: on a clairement affaire à du charbon.

Le goût

Au premier coup d'œil, la couleur interpele: grisâtre avec des résidus foncés au fond de la bouteille. Il faut secouer et on obtient alors une belle couleur noire. À l'odeur comme au goût, on sent très vite le gingembre. La boisson contenant du jus de pomme et de citron - ce dernier est d'ailleurs très présent en bouche. Ça picote avec le gingembre et ça rafraîchit avec la menthe. Quant au charbon, il n'a pas réellement de saveur, mais c'est dans la sensation en bouche qu'il se révèle: sa touche âpre contre l'acidité. Un léger goût de miel apporte de la douceur et le tout laisse un arrière-goût âcre.

La tendance

Prisées outre-Atlantique depuis un an déjà, les boissons au charbon végétal font fureur auprès des stars et des blogueuses qui louent leurs qualités purifiantes. Depuis qu'elles sont disponibles en Suisse, à nous la vitalité, le teint frais et la limonade grise. Car oui, les cures detox ne sont plus plébiscitées aux lendemains de fêtes seulement. Au quotidien, jus et smoothies apportent facilement bien-être et sérénité, ou du moins c'est ce qu'ils font croire...

La marque

À l'origine de ce breuvage, une entreprise zurichoise: MONO. Surfant sur la tendance du bon et du sain, ils proposent jus de fruits, smoothies, faits végétaux et depuis peu des shots - petites gorgées énergisantes - tous produits en Suisse. Les jus sont obtenus par pression à froid. Les ingrédients sont, pour la majorité, régionaux et de saison. En plus du gingembre-menthe, la marque propose trois autres saveurs, stimulantes et régénératrices: matcha, grenade et «Gripen», au miel, citron et gingembre. Santé!



L'acheter

Shot de charbon, 6 cl., MONO, dès 5 fr. 90 chez Globus.