



LA BONTÉ, mode d'emploi

D'après de récentes découvertes en neurosciences et plusieurs philosophes, l'homme serait foncièrement généreux et prêt à aider les autres. Ce serait même une condition essentielle à son bonheur.

Faire preuve d'altruisme serait plus naturel qu'on ne le croit ! Fini le mythe d'après lequel nous descendons d'un grand singe tueur, ou encore celui nous faisant croire que les peuples primitifs, comme les Yanomami d'Amérique du Sud, se complaisent dans la souffrance. De récentes études montrent que l'homme serait naturellement poussé à aider son prochain, comme la plupart des espèces animales d'ailleurs.

« Dans la lutte pour la survie à l'état sauvage, explique ainsi le philosophe André Comte-Sponville, le fait que chaque individu fasse preuve d'altruisme est un avantage sélectif pour l'espèce. »

Chaque membre a en effet davantage de chances de survivre et donc de transmettre ses gènes, que dans une horde qui ne connaît que l'égoïsme, la violence et la rivalité. C'est pourquoi, à moyen-long terme, les seconds auront disparu quand les premiers continueront de se perpétuer.

LA COOPÉRATION, UNE QUESTION DE SURVIE.

Plus concrètement, un égoïste conséquent comprend qu'il a personnellement intérêt à aider les autres ! L'homme est l'espèce qui a poussé ce raisonnement jusqu'au bout, en constituant des sociétés organisées. Vivre sous l'égide d'une communauté politique, cela revient à renoncer à des penchants



JACQUES LECOMTE est docteur en psychologie et président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive, France.

DIDIER GOUPY



ANDRÉ COMTE-SPONVILLE est philosophe et membre du Comité consultatif national d'éthique, France.

PHILIPPE MATSAS/FLAMMARION



VINCENT GESPEDES est philosophe et essayiste, France.

ISABELLE WATERNAUX



BERNARD STIGLER est philosophe et essayiste, France.

égoïstes, comme tuer ou voler, pour bénéficier de l'aide du groupe – qui interpellera les assassins et les voleurs –, le but étant de maximiser ses chances de survie.

Si cette théorie est bien connue des philosophes depuis le XVII^e siècle, elle est aujourd'hui confortée par les dernières recherches en neurobiologie : l'imagerie cérébrale indique en effet que notre cerveau apprécie les actes altruistes, dans la mesure où les zones de la récompense sont stimulées lorsque l'on fait preuve de générosité et de coopération. Autrement dit, chaque homme éprouverait un plaisir personnel à faire le bien autour de lui.

UNE PRÉDISPOSITION QUI S'EXPRIME DÈS LA PRIME ENFANCE. Une étude de l'Association américaine de psychologie le confirme aujourd'hui, en révélant la dimension universelle de cette attitude spontanée. En interrogeant quelque 240 000 personnes vivant dans 136 pays différents, les chercheurs ont constaté que les hommes et femmes du monde entier aiment aider et en retirent un bénéfice personnel : le fait de donner de l'argent à quelqu'un qui en a besoin, par exemple, leur procure un véritable plaisir, sorte de "lueur chaleureuse" (*warm glow*) intérieure. Et ceci autant dans les pays riches que dans les plus démunis.

Cette tendance est en outre présente dès le plus jeune âge, constatent des chercheurs en psychologie de l'Institut Max Planck, à Leipzig. Dès quatorze mois, les trois quarts des enfants aident spontanément quatre fois sur dix des adultes en difficulté. À l'âge de dix-huit mois, le résultat grimpe même à sept fois sur dix ! L'éducation ne semble d'ailleurs pas développer ce comportement, mais plutôt s'appuyer sur une prédisposition innée chez l'enfant.

CONTAGION ALLÈGRE. Cette inclination fondamentale, c'est tout simplement l'empathie, soit la capacité de se réjouir de la joie d'autrui et de s'attrister de sa peine. C'est ce qui explique que, à l'échelle d'une population, il existe une nette corrélation entre le degré d'engagement vis-à-vis d'autrui et le niveau de satisfaction générale – au point qu'on pourrait se demander s'il est possible d'être heureux sans faire preuve de bonté...

Pour le philosophe Vincent Cespedes en effet, le bonheur individuel repose largement sur le rapport à autrui et une certaine générosité. « Il se transmet d'une personne à l'autre, de la même façon que le rire ou le bâillement, explique-t-il, grâce à ce que les scientifiques appellent l'écho-praxie, soit la tendance à répéter (*ēkhō*) certains

“ Les zones cérébrales de la récompense sont stimulées lorsque l'on fait preuve de générosité et de coopération ”

comportements (*praksis*) d'autrui. » Une main aidante donne ainsi envie d'aider d'autres personnes, générant une sorte de contagion allègre au sein du groupe.

OPTIRÉALISME. Il serait évidemment absurde de nier l'existence de l'égoïsme et de la violence (voir l'encadré). Une certaine dose d'ambition individuelle pourrait même être nécessaire à l'épanouissement personnel. Pour autant, cela ne prouve pas que celle-ci soit au cœur des rapports sociaux, ni une ultime explication pour tous les comportements individuels – comme le présupposent nombre d'économistes ou de chercheurs en relations internationales par exemple...

« On peut très bien partir du principe que l'homme est foncièrement bon sans se montrer naïf », rétorque ainsi le psychologue Jacques Lecomte. Pour dépasser une alternative qu'il juge exagérément optimiste ou pessimiste, il préconise d'adopter une perspective dite "optiréaliste", consistant à miser sur le fait qu'autrui réagira positivement si l'on se montre bon avec lui. Il ne s'agit pas de prendre des coups, autrement dit, mais de tendre la main et ainsi d'améliorer les choses. La mise en pratique de cette bonté nécessite simplement de passer l'étape du premier pas, puis la force de l'habitude nous emporterait rapidement dans un cercle vertueux.

BIENVENUE DANS L'ÈRE DU CONTRIBUTIF. Une vision trop utopiste, trop *Imagine* de John Lennon et donc peu crédible ? Pas si sûr ! C'est ce qui a été dit des grands révolutionnaires humanistes de ces dernières décennies : le militant antiapartheid Nelson Mandela, l'opposant aux dictatures soviétiques Vaclav Havel, ou encore la militante pacifiste birmane Aung San Suu Kyi... Autant de personnalités qui ont mis à raison sur la bonté humaine, quand les pragmatiques de tous bords

La bonté dans l'adversité

Faire preuve de bonté alors que l'on est violenté, opprimé, opprimé... Plus facile à dire qu'à faire! Parfois les hommes, loin de rendre heureux ceux qui les entourent, peuvent se comporter en véritables bourreaux. « L'enfer, c'est les autres », remarquait à cet égard le philosophe Jean-Paul Sartre. Dans un essai à paraître à la rentrée, le psychiatre Christophe André et le philosophe Martin Steffens s'attaquent ainsi à une question fondamentale en psychologie positive : dépend-il vraiment de soi d'être heureux

lorsqu'on est en proie à l'adversité d'autrui par exemple? Selon Martin Steffens, il serait absurde de nier que la vie est faite de coups et de confrontations avec les autres. Pour autant, il reste fondamental d'accepter ces moments pénibles comme autant d'épreuves, et de garder foi en l'autre comme condition du bonheur – à l'image d'un couple qui se jure sincèrement fidélité au mariage, tout en sachant que le taux de divorce est aujourd'hui élevé... Christophe André va dans le même sens, notant que l'idéal de

la psychologie positive est une conjonction singulière d'optimisme et de lucidité. Les deux auteurs ne se limitent cependant pas à la question d'autrui; ils envisagent, au fil d'un dialogue nourri et fécond, d'autres chemins pour se rapprocher du bonheur au quotidien – y compris individuels, comme la méditation et l'introspection.

► **C. André et M. Steffens**, *Qui nous fera voir le bonheur?*, Le Passeur, septembre 2014.

DRN/WIN MCNAMEE/GETTY IMAGES



jugeaient irrémédiables les conflits dans lesquels ils étaient engagés.

Aujourd'hui, l'explosion des systèmes participatifs sur Internet et de la *sharing economy* – permettant à des individus de s'aider les uns les autres sans forcément attendre de contrepartie, si ce n'est d'être aidé en retour – montre également que ce modèle tient la route. « Nous entrons dans l'ère du contributif, avance ainsi le philosophe Bernard Stiegler, une économie fondée sur la parité, le pair à pair et la participation commune à des projets collaboratifs. » Pour la première fois en 2014 par exemple, les sites de financement participatif ont séduit... plus d'un million de Français! Preuve que la donne pourrait bien être en train de changer. ●

RÉFÉRENCES

- **A. Comte-Sponville**, *Le Goût de vivre et cent autres propos*, Albin Michel, 2010.
- **J. Lecomte**, *La Bonté humaine. Altruisme, empathie, générosité*, Odile Jacob, 2012.
- **V. Cespedes**, *Magique étude du bonheur*, Larousse 2010.
- **B. Stiegler (dir.)**, *L'École, le numérique et la société qui vient*, Fayard/Mille et une nuits, 2012.
- **L.B. Akin et coll.**, *Journal of Personality and Social Psychology*, avril 2013.
- **F. Warnken F. et M. Tomasello**, *Infancy*, mars 2007.
- *Baromètre 1er semestre 2014 réalisé par Compinnov pour Financement Participatif France.*