

LA RENCONTRE

5

P

# JACQUES LECOMITE

“J’ai choisi la force  
de l’optimisme”

*Auteur de nombreux essais, ce psychologue défend  
une vision positive de sa discipline. Pas en chaussant  
des lunettes roses, mais en plaçant l’être humain au cœur  
de tout. Rencontre avec un humaniste chrétien, convaincu  
que le meilleur est toujours à venir.*

*par Isabelle Vial \* photos Florence Brochoire pour Pèlerin*



## Ce mois-ci a lieu le Printemps de l'optimisme\*. Est-il juste de dire que vous êtes le maître français en la matière ?

Non, nous sommes heureusement nombreux à être optimistes ! Même si, en France, parler d'optimisme vous fait passer pour un doux rêveur, un naïf, voire un imbécile heureux. Il est de bon ton chez nous d'être pessimiste. Du coup, les Français broient du noir, bien plus que les Irakiens ou les Afghans, qui vivent pourtant dans des pays en guerre. Je me définis plus volontiers comme un « optiréaliste » : je suis foncièrement optimiste, tout en sachant qu'il faut rester vigilant et actif pour que le monde avance dans la bonne direction. Le meilleur moyen de répondre à la souffrance ne consiste pas à en rajouter par la colère, mais à offrir des pistes d'espoir.

## Est-ce cela, la « psychologie positive » dont vous êtes l'un des représentants ?

En quelque sorte. Longtemps, la psychologie s'est intéressée à ce qui allait mal, ce qui était nécessaire pour soulager les difficultés à vivre. La psychologie positive est née au début du XX<sup>e</sup> siècle. C'est un courant de recherche scientifique qui étudie les conditions et les processus qui permettent le développement optimal des individus, des groupes et des institutions. Elle se concentre sur ce qui permet à chacun de vivre mieux : la gratitude, le respect, la confiance, l'empathie... Au plan collectif, elle vise à apporter des améliorations dans la relation des individus avec leur environnement : à l'école, au travail, en collectivité...

## Donne-t-elle des clés pour trouver le bonheur ?

Oui, mais à condition de considérer que



### sa bio

14 DÉCEMBRE

1955

Naissance à Sainte-Foy-lès-Lyon (Rhône).

1985

Obtient le baccalauréat par équivalence.

1992

À 1998

Journaliste à Sciences humaines.

2002

Soutient sa thèse de doctorat en psychologie sur le thème de la violence.

2012

Parution de *La bonté humaine*, Éd. Odile Jacob, 400 p. ; 24,20 €.

2017

Parution de *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !*, Éd. Les arènes, 220 p. ; 17 €.



la psychologie positive n'est pas une psychologie du petit bonheur personnel. Elle possède une dimension essentielle : la relation de l'être humain à ses semblables et au monde. En effet, nous ne sommes pas que des individus en quête d'un bonheur égoïste, mais des citoyens qui peuvent s'engager pour les autres, afin que le monde aille mieux. Certains prétendent que pour s'intéresser à son prochain, il faudrait avoir résolu tous ses problèmes. Pour ma part, je pense que c'est au contraire en se tournant vers les autres que nous trouverons le meilleur de nous-mêmes. Et le précurseur de la psychologie positive, c'est Jésus, qui savait trouver ce qu'il y a de bon en toute personne. Le message chrétien repose sur l'altérité : ce sont les autres qui nous mènent vers ce que nous sommes profondément. Nelson Mandela affirmait : « Nous ne sommes humains qu'à travers l'humanité des autres. »

## Vous êtes même persuadé que la bonté habite en chacun de nous...

De multiples travaux scientifiques montrent, non pas que l'homme est fondamentalement bon, mais qu'il possède une tendance à la bonté, à l'empathie, à l'altruisme et à la coopération, supérieure à ses pulsions de violence.

## Vous intéressez-vous à la bonté comme valeur spirituelle ?

Sans aucun doute. Mais on ne peut pas me taxer d'angélisme ou de naïveté sur la méchanceté humaine. Je connais la capacité de l'homme à faire du mal, je l'ai subie. Dans ma famille, mon père faisait régner une terreur physique et psychologique. Il a tenté de me tuer. Il administrait des coups à ma mère. L'une de mes jeunes sœurs est née handicapée mentale à cause de cela. Mon autre sœur n'est jamais sortie de la dépression. Or, à l'extérieur, mon père se comportait en chrétien dévot, ce qui a longtemps nourri ma révolte contre la religion. Adolescent, j'étais écoeuré par tout : mon père, la société, l'Église... J'étais en grave échec scolaire. Un responsable du lycée a dit un jour à ma mère : « Votre fils est socialement dangereux et scolairement irrécupérable. » J'ai pensé : « Voilà ton destin... »

## Mais cela ne s'est pas passé ainsi...

Ma mère est décédée lorsque j'avais une quinzaine d'années. Quelque temps plus tard, mon père s'est désintéressé de ma seconde sœur et de moi, et nous a livrés à nous-mêmes. ➔

► J'ai enchaîné des petits boulots. Un jour, je suis parti avec le projet de rejoindre un groupe d'activistes clandestins. Mais j'ai été pris en stop par un homme qui se rendait dans une communauté protestante et qui m'y a emmené. J'ai eu l'impression d'arriver au paradis : les gens étaient souriants, bienveillants, ils m'ont accueilli parmi eux. J'y suis resté cinq ans, comme ouvrier agricole.

**C'est là qu'est revenue votre foi ?**

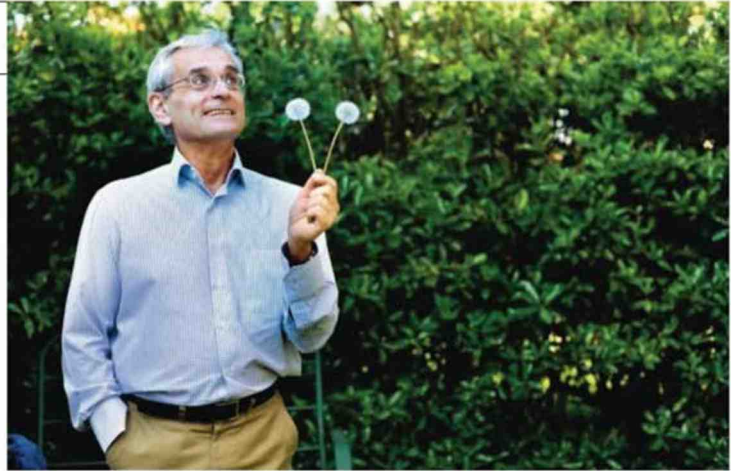
Oui. En une nuit. Une conversion radicale. Cela faisait deux ou trois mois que je vivais dans cette communauté religieuse, qui m'avait apaisé. Une nuit, j'ai entendu une voix : « Maintenant que tu me connais, choisis ce que tu veux faire. » Dieu me parlait, c'était clair. À mon réveil, la haine envers mon père avait disparu, et j'ai prié. J'étais passé d'une hostilité profonde à l'amour, de la violence au pardon. Dieu est venu à ma rencontre, plus que je ne l'ai rencontré. Ce bouleversement radical a changé ma vie, et la conduit désormais. Pour résumer ma foi, je pourrais dire que je suis fondamentalement trinitaire : j'ai été créé par Dieu, j'ai été sauvé par Jésus, et le Saint-Esprit est toujours là pour m'accompagner.

**Qu'est-ce qui vous a aidé à vous reconstruire ?**

Les rencontres, bien sûr. Je pense en particulier à un couple, parents d'un ami de mon âge, qui ont été pour moi comme des parents de substitution et qui m'ont fait découvrir la psychologie. Des textes bibliques ont nourri ma foi. Par exemple, la première lettre de saint Pierre (1 P 2, 12) : « Ayez une belle conduite parmi les païens... » (Il récite de tête le passage en entier, NDLR.) Et aussi tous les passages de la Bible qui expriment combien l'authenticité est importante. Je suis impressionné par le fait que ce qui met Jésus en colère, ce n'est pas d'avoir volé de la nourriture ou vendu son corps, mais de ne pas être authentique. Et puis, bien sûr, la règle d'or : « Aime ton prochain comme toi-même », qu'il faudrait mieux traduire par : « Aime ton prochain comme un autre toi-même. » Un appel à l'empathie bien plus qu'à l'amour de soi.

**L'amour de votre grand-mère... Est-ce lui qui vous a sauvé du désespoir ?**

Ah non, pas « grand-mère » : « Mémé » ! Elle a été un torrent d'amour pour moi, elle m'a permis de survivre. Je l'ai toujours contre



UNE NUIT,  
J'AI ENTENDU  
UNE VOIX.  
À MON RÉVEIL,  
LA HAINE  
ENVERS MON  
PÈRE AVAIT  
DISPARU.



mon cœur. (Il sort une photo de son portefeuille, très ému, NDLR) : c'est ma mémé ! Elle est l'image de l'amour. Je lisais dans ses yeux qu'elle savait que nous étions maltraités. Son regard de compassion rendait la douleur plus supportable.

**Où trouvez-vous aujourd'hui des raisons d'être optimiste ?**

Dans la société. Les partis politiques s'occupent beaucoup de deux principes de notre République : la Liberté et l'Égalité. Qui peut défendre le troisième, la Fraternité, sinon nous, les citoyens ? J'aime l'exemple de Nelson Mandela. En arrivant au pouvoir, après de longues années de détention, il a parié qu'il parviendrait à transformer ses anciens ennemis en associés. Tel est l'enjeu de notre société pour demain : accepter que nos ennemis puissent peut-être, un jour, devenir nos partenaires. ●

\* printempsdeloptimisme.com



**en aparté**

Jacques Lecomte vit comme il pense. Il nous donne rendez-vous dans un café parisien où il a ses habitudes. Parler avec lui de la bonté, c'est immédiatement voir la sienne pétiller dans son regard. Comme lorsqu'il évoque cet enfant qu'il va adopter, après avoir eu deux filles. Ou lorsqu'il chuchote, la voix

émue, ce que l'une d'entre elles lui a un jour confié : « Lecomte pour moi, ça veut dire "amour". » Comme, enfin, lorsqu'il s'enquiert auprès de la journaliste : « En trois heures de rendez-vous, tout de même, j'espère que vous ne vous êtes pas ennuyée ? » Pas une seconde !