

Jacques Lecomte

Dans son dernier livre *Le Monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez!*¹, le chef de file de la psychologie positive remet en question nos croyances sur le monde et le genre humain. Oui, l'homme est naturellement porté à l'empathie et à la coopération, martèle-t-il inlassablement.

Ouvrir son cœur
HUMANISME

«**Persistons
sur la voie de
la bonté**»

Propos recueillis par Christine Sallès

Depuis une « expérience de conversion chrétienne » il y a plus de quarante ans, Jacques Lecomte ne voit que le verre à moitié plein. C'était pourtant loin d'être évident pour celui qui a vu sa mère « mourir de désespoir autant que de maladie », a eu une enfance fracassée tant la violence était quotidienne du côté du père, envers toute sa famille. « À 15 ans et demi, devant le cercueil de ma mère, je m'étais promis de ne plus jamais avoir de sentiments humains. Un syndrome Fujiyama : glacé à l'extérieur et brûlant à l'intérieur... J'ai vécu dans cet état de violence pendant trois ans. J'ai même failli tuer un jeune gars au lycée, parce que j'étais impulsif, incontrôlable... Tout ça a heureusement disparu. Il y a d'abord eu la mort de ma mémé, elle qui n'était que torrent d'amour. J'avais 18 ans. Je me suis effondré. Et puis, je suis parti, j'ai pris la route et j'ai rencontré mes tuteurs de résilience. » L'histoire de cet homme autodidacte, qui a passé sa thèse de doctorat en psychologie sur la résilience à 47 ans, est hors norme. La résilience, la psychologie positive, l'« optiréalisme », la bonté et la générosité humaine, même en une époque où les catastrophes naturelles succèdent aux attentats, Jacques Lecomte y croit envers et contre tout.

L'actualité est souvent décourageante, comment continuer à croire en l'homme sans se replier sur soi-même ?

Mais le monde va beaucoup mieux qu'on ne le croit ! C'est ce que j'écris dans mon dernier livre. Le pessimisme et le scepticisme que je ressens lors de mes conférences, il appartient à chacun de les faire vaciller. Si l'on veut rester pessimiste, je vais être un peu provoc, mais c'est facile, il suffit de regarder les journaux télévisés chaque soir et se nourrir de leurs informations anxiogènes. Je ne dis pas qu'il faut s'enfouir la tête dans le sable, mais dire que le monde va mieux, c'est un constat. Le rapport de l'ONU concernant le bilan sur le développement de ce millénaire en atteste. Globalement, cela va mieux sur le front de la pauvreté ou de la santé. Par exemple, au cours des vingt-cinq dernières années, plus d'un milliard de personnes ont échappé à la grande pauvreté et près de deux milliards ont été libérées d'une probable sous-alimentation. Dans la même période, les mortalités maternelle et infantile ont été divisées par deux. Bien entendu, il faut rester vigilant. Je le mentionne également dans mon ouvrage : la prudence reste de mise. Je ne suis pas dans un optimisme de l'attente béate. Si chacun se retrouve les manches, se lance dans un engagement actif, on peut changer le monde à son niveau, c'est ce que montre très bien le film *Demain*², donner à voir les solutions pour qu'elles soient source d'inspiration pour le plus grand nombre.

Comment être entendu avec un discours résolument positif sans que cet optimisme soit perçu comme de la naïveté ?

Je suis « optiréaliste » depuis longtemps : optimiste et réaliste. Pour étayer mes propos, nourrir ma réflexion et rester objectif, je lis de nombreux articles qui décrivent les problèmes de notre monde. Le résultat de ces observations est que j'ai une vision lucide de ce que pourrait être une politique publique « optiréaliste ». En écologie par exemple, il faut que les « ennemis » d'hier s'assoient à une même table pour que les projets les plus sensationnels puissent fonctionner. Les plus grandes réussites environnementales, comme la dépollution du Rhin ou la reformation de la couche d'ozone, ont marché parce que les États, les industriels et la société civile ont réfléchi ensemble. Je crois beaucoup à une

« Il faut croire individuellement aux valeurs d'empathie et d'altruisme et les défendre »

écologie de la réconciliation. Personnellement, je me réjouis que la France ait retrouvé la superficie de forêts qu'elle avait au Moyen Âge. L'ornithologue amateur que je suis s'enthousiasme que des faucons pèlerins nichent à Paris et à Lyon, ou que les hiboux grands-ducs recolonisent nos sites de montagne et même le nord du pays, alors que ces oiseaux étaient en phase de disparition il y a quelques décennies.

Cet optimisme est dur à entendre lorsqu'il y a du terrorisme, violence, attentats, victimes... Même s'il y a eu des réactions anti-haine marquantes comme celles d'Antoine Leiris – ce journaliste a perdu sa compagne lors de l'attentat du Bataclan – ou d'Ivar Benjamin Oestebøe – un rescapé du massacre d'Utoya en Norvège, qui a écrit au responsable des meurtres.

Ce sont des actes, des réactions qui, en effet, marquent profondément. Comme lorsqu'a été créée l'association de familles pour un monde en paix aux États-Unis, après les attentats du 11-Septembre. Ces réactions indiquent le refus d'entrer dans la spirale de violence que les terroristes veulent imposer. Bien sûr, il ne faut pas se voiler la face ou minimiser ce que traversent les victimes d'attentats. « Vous n'aurez pas ma haine » en France, la lettre du jeune Norvégien après les attentats de 2011, le discours du Premier ministre en Norvège, qui a sans doute permis que le pays ne sombre pas dans l'extrémisme, ou, plus récemment et tristement, le discours du compagnon du policier tué sur les Champs-Élysées, ce sont des paroles extraordinairement inspirantes. N'ayons pas honte d'être bons !

Vous affirmez que la violence et l'égoïsme ne correspondent pas à notre nature profonde. Qu'est-ce qui vous fait dire cela ?

Ce n'est pas tant moi qui le dis que des travaux en neurobiologie, primatologie, anthropologie et d'autres domaines scientifiques qui en attestent. Des expériences faites par des chercheurs montrent que les zones cérébrales qui s'activent lors de la satisfaction (lorsque nous vivons un moment agréable, par exemple) sont les mêmes que lorsque nous sommes en situation d'empathie ou d'altruisme. Les expériences faites en sciences cognitives avec de tout jeunes enfants – à l'université de Leipzig – prouvent que l'empathie et l'altruisme sont biologiquement

inscrits dans l'être humain. Une expérience notamment m'a marqué : mettre en situation des tout-petits qui n'ont pas connu d'apprentissages, faire entrer un individu qui a les bras chargés de cartons et se retrouve embêté parce qu'il ne peut pas ouvrir une porte de placard... Spontanément, même l'enfant de 14 mois se lève pour aider ! Il y a un fondement biologique à la bonté humaine...

Pourtant, par peur d'être stigmatisé par leur entourage personnel, professionnel, nombre d'entre nous se censurent quand il s'agit d'être dans la bienveillance, l'altruisme, la générosité. Comment faire dans un monde qui ne valorise pas ces trois qualités ?

Lutter contre les fausses pudeurs et les idées reçues, déjà... Un regard pessimiste sur la société a des effets démobilisateurs et anxiogènes, et appelle, par exemple, à s'intéresser à des hommes politiques autoritaires. Il faut donc changer la vision de la société sur l'altruisme et la générosité. Il faut croire, individuellement, en ses valeurs et les défendre. J'aime cette idée d'*ubuntu* qu'ont défendue et pratiquée Mandela ou Desmond Tutu : un être humain ne l'est que s'il a de l'*ubuntu*, c'est-à-dire, de la générosité, le sens de l'hospitalité, de la bonté. Si Nelson Mandela, Martin Luther King, Gandhi, Vaclav Havel ont réussi à conserver intactes leurs valeurs morales malgré la prison, l'enfermement, nous devrions nous en inspirer plus. Il n'est pas besoin d'enseigner la bonté à l'école, mais il est nécessaire de développer des cours de philosophie avec les enfants. Les enseignants, en orientant, animant et régulant les débats les incitent, dès leur plus jeune âge, à

réfléchir, écouter l'autre. Cela apprend la citoyenneté aussi. Mettre l'accent sur l'apprentissage coopératif, sur la médiation par les pairs, sur l'empathie des enseignants, tout ça irait dans le bon sens.

Et vous, quel est votre plus beau souvenir d'ubuntu, d'expérience de générosité, de bonté?

Il y en a tellement... depuis ces premières rencontres avec mes tuteurs de résilience au sortir de l'adolescence quand j'étais sur les routes, à Gérard Lenorman... Vous connaissez cette chanson de lui : *Il parle aux oiseaux* ? « Il n'a plus ni père ni mère, il habite dans les bois, il ne connaît que l'hiver, il a 13 ans aujourd'hui, il n'a plus un seul ami je crois... oui mais il parle aux oiseaux. » J'avais à peu près cet âge lorsque j'ai entendu ces paroles pour la première fois, j'étais estomaqué. J'ai eu la sensation que cet homme connaissait ma vie, la comprenait, la chantait, alors qu'il ne me connaissait pas. Un jour, après avoir lu son autobiographie, je lui ai envoyé un petit mot. Imaginez ma surprise quand il a appelé pour me remercier, j'étais sans voix. « Bonjour, c'est Gérard Lenorman, je voulais m'excuser pour avoir mis plusieurs mois à répondre à votre petit mot. » Moi, j'avais mis quarante ans à le remercier pour cette chanson !

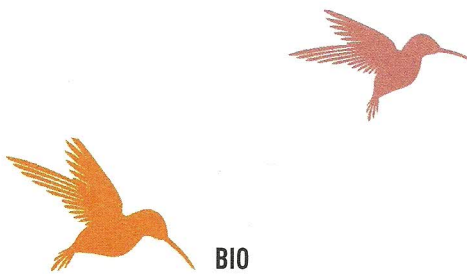
Un dernier conseil pour être dans la générosité, malgré l'agressivité du climat ambiant ?

Notre temps sur Terre est limité, autant ne pas être trop maso. Et puis relayer les actions positives fait du bien, participer à des journées de solidarité mises en place par certaines entreprises est une bonne chose. Nombre de ces sociétés humanistes valorisent ces qualités essentielles que sont la générosité et l'engagement, comme je l'ai décrit dans un de mes livres³. Je suis admiratif du travail des ONG, de l'Unesco, de l'Unicef, de l'OMS dans ce qu'on appelle les « *last mile* », ces derniers kilomètres dans des campagnes reculées au Népal ou ailleurs où il faut s'appuyer sur des gens de terrain pour que les actions de santé communautaires, par exemple, leur parviennent. Comment ne pas être émerveillé par leur conviction, leur engagement, leur persévérance... Je note que ce sont très souvent des femmes qui sont dans cet engagement.

1. *Le Monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !* (Les Arènes).

2. *Demain*, documentaire de Cyril Dion et Mélanie Laurent (2015).

3. *Les Entreprises humanistes : comment elles vont changer le monde* (Les Arènes).



BIO

Né à Sainte-Foy-lès-Lyon en 1955, Jacques Lecomte est marié et père de trois enfants adultes. Docteur en psychologie et le président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive, il est également l'auteur de plusieurs ouvrages.

2004

Guérir de son enfance
(Odile Jacob)

2007

Donner un sens à sa vie
(Odile Jacob)

2009

Introduction à la psychologie positive
(Dunod)

2010

La Résilience : se reconstruire après un traumatisme (Rue d'Ulm)

2012

La Bonté humaine : altruisme, empathie, générosité (Odile Jacob)

2016

Les Entreprises humanistes : comment elles vont changer le monde
(Les Arènes)

2017

Le Monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez ! (Les Arènes)

Son site : psychologie-positive.net
(y sont notamment disponibles les dates de ses conférences à la rubrique Experts).