

Osons

LA GENTILLES SE!

BONNE NOUVELLE: CONTRAIREMENT AUX IDÉES TOUTES FAITES, NOUS SERIONS NATURELLEMENT GENTILS ET ALTRUISTES. LAISSONS DONC LIBRE COURS À NOS MEILLEURS SENTIMENTS, SURTOUT S'ILS NOUS FONT DU BIEN.

Texte Christelle Gilquin / Photos Corbis

Les humoristes qui avaient fait de la méchanceté leur fond de commerce l'affirment: être mauvaise langue ne fait plus recette! Est-ce l'effet de la crise? **Ecœurée par la recherche du profit et l'individualisme ambiant, la société semble, à l'heure actuelle, pencher davantage vers la solidarité et la chaleur humaine que vers le chacun-pour-soi.** Le nombre de réseaux d'entraide et d'échange de savoirs explose, certains sont prêts à offrir gratuitement leur temps (les «greeters») ou un canapé («couch-surfing») aux touristes. Wikipedia, l'encyclopédie géante sur le net, ainsi qu'une multitude de forums d'aide, fonctionnent uniquement grâce à la collaboration bénévole de millions d'internautes... et une journée de la gentillesse a même été créée le 13 novembre.

Le côté sombre des médias

Ce mouvement ne saute pourtant pas aux yeux quand on regarde le JT, vous dites-vous sans doute. Vous avez raison. **«Les médias mettent surtout l'accent sur la face sombre de l'humanité et négligent sa face lumineuse, ce qui conduit beaucoup d'entre nous à une vision partielle et même partielle de l'être humain,** explique Jacques Lecomte, auteur du très bon livre *La bonté humaine*. En revanche, la vie quotidienne de la plupart d'entre nous se déroule sans que nous soyons témoins ou acteurs d'actes de violence physique, et ce depuis des semaines,



LA GENTILLESSE EST LE PLUS GRAND PLAISIR DE L'ÊTRE HUMAIN.
MARC-AURÈLE

des mois et souvent des années (ce qui nous rend d'autant plus sensibles à toute information concernant la violence).» Démonstration avec l'ouragan Katrina, en 2005, à la Nouvelle-Orléans. Selon les télévisions, la ville était aux mains de hordes de pillards, de violeurs et d'assassins. C'était le retour de l'homme dans toute sa barbarie. Pourtant, quelques semaines plus tard, les médias, la police et les responsables officiels faisaient leur mea culpa: dans les faits, la solidarité et l'altruisme avaient largement prédominé, et non les pillages et la violence qui n'étaient, le plus souvent, que des rumeurs sans fondement. Preuve que même dans des situations de survie, l'homme reste généreux.

Nous sommes une espèce empathique

Plusieurs scientifiques l'ont montré: nous sommes une espèce empathique. Les biologistes de l'évolution soutiennent que c'est même ce qui a assuré notre survie. «Les êtres humains, note Stefan Eihorn, dans *L'art d'être bon*, ne pourraient subsister bien longtemps s'ils ne possédaient pas les capacités d'empathie, d'altruisme et d'éthique qui leur permettent de se regrouper pour s'opposer aux dangers du monde qui les entoure, et les empêchent de s'anéantir. **Prendre soin de ses semblables a donc, selon toute probabilité, contribué à l'évolution des êtres humains.**»

D'autre part, une nouvelle branche de l'économie (qui était pourtant la première à considérer l'homme comme rationnel et égoïste), l'économie expérimentale, montre que les individus fondent leurs décisions sur la coopération, la confiance, le sentiment de justice et l'empathie. Bref, conclut Jacques Lecomte, **«les connaissances scientifiques actuelles amènent à considérer que ce n'est pas la violence qui est fondamentale dans notre espèce, mais la bonté.** Le goût pour la violence n'existe que par défaut, comme réponse à un manque existentiel.» (1)

L'effet d'une drogue euphorisante

Comme la nature est bien faite, elle s'est arrangée pour que cette valeur fondamentale

L'ALTRUISME VERSION HOMME OU FEMME?

Femmes et hommes ont globalement le même niveau d'altruisme, mais celui-ci s'exprime différemment. Les femmes ont plus tendance à être généreuses dans la relation (écoute, soutien émotionnel...), tandis que les hommes le sont davantage dans les actes (face à une situation d'urgence ou un danger).

A VOUS!

- ❑ **Félicitez et encouragez vos amis.** Nombreuses sont les personnes qui souffrent d'un manque de reconnaissance.
- ❑ **Offrez des fleurs à l'institutrice de votre enfant.**
- ❑ **Ecoutez vraiment la personne qui est en face de vous.** Cela ne prend pas plus de temps ni d'énergie d'être vraiment là que d'établir un rapport superficiel.
- ❑ **Faites comme ce mouvement spontané dans un restaurant à Philadelphie: quand des clients ont voulu régler leur note, elle avait déjà été payée par d'autres personnes.** Ces clients ont donc décidé de payer la note d'une autre table. Et ces derniers ont fait de même. Cette épidémie de générosité a duré pendant plusieurs heures!
- ❑ **Demandez de l'aide à votre voisin.** Dites par exemple: «Je pense que vous êtes doué en... Pourriez-vous me montrer comment vous faites?» La plupart des gens seront heureux de partager leurs connaissances.
- ❑ **Rendez visite à un voisin qui vit seul.** Mieux: invitez-le à souper chez vous!
- ❑ **Mettez des pièces dans le distributeur de friandises de la gare** et collez un post-it: «Bon appétit!»
- ❑ **Réjouissez-vous vraiment de la promotion de votre collègue.** C'est peut-être difficile, mais vous ne gagnez rien en évitant de le faire.
- ❑ **Tenez toujours vos promesses.**
- ❑ **Versez de l'argent à une association.**
- ❑ **Dites souvent: «Excusez-moi.»**
- ❑ **Offrez un baby-sitting gratuit à des parents débordés.**
- ❑ **Glissez un petit mot dans la poche de votre maman:**

«J'ai remarqué que tu avais un petit air soucieux. On peut en parler si tu veux.»

«J'ai remarqué que tu avais un petit air soucieux. On peut en parler si tu veux.»

«J'ai remarqué que tu avais un petit air soucieux. On peut en parler si tu veux.»

«J'ai remarqué que tu avais un petit air soucieux. On peut en parler si tu veux.»

«J'ai remarqué que tu avais un petit air soucieux. On peut en parler si tu veux.»

(1) Réponse neurophysiologique peut-être aussi: les personnes insensibles à la souffrance d'autrui (1 à 3 % de la population) présenteraient en effet un dysfonctionnement de l'amygdale cérébrale.

TÉMOIGNAGES

Et vous, quel a été votre dernier acte de gentillesse?

- ✘ J'ai aidé une amie qui était dans le besoin. (Sabrina)
- ✘ J'ai organisé un bon repas avec une quinzaine de personnes qui ont moins de chance que nous. (Sabine)
- ✘ J'ai invité une personne seule le jour de Noël. (Enza)
- ✘ J'ai passé Noël avec des SDF. (Diego)
- ✘ J'ai pardonné. (Solange)
- ✘ Je parraine une petite fille du Mali via Plan Belgique. (Christelle)
- ✘ J'ai fait demi-tour en auto pour secourir un cycliste qui faisait un AVC dans le fossé! (Anne-Françoise)
- ✘ J'ai pris une vieille dame en stop pour la conduire jusqu'au Delhaize, acheter à manger à un jeune SDF.

DÈS LES PREMIERS MOIS, LES ENFANTS FONT PREUVE D'UNE GÉNÉROSITÉ NATURELLE, SE METTANT PAR EXEMPLE À PLEURER PAR SYMPATHIE LORSQU'UN AUTRE BÉBÉ PLEURE.



DES ENFANTS NATURELLEMENT GENTILS!

On imagine que les enfants naissent égoïstes, centrés uniquement sur leurs propres besoins (merci Freud!), et apprennent la générosité par l'éducation? Erreur! Dès les premiers mois, les enfants font preuve d'une générosité naturelle, se mettant par exemple à pleurer par sympathie lorsqu'un autre bébé pleure. Une expérience a montré que la majorité des enfants de 14 mois, bien qu'occupés dans leurs jeux, venaient en aide spontanément à un adulte qui s'efforçait de ranger une pile de paquets dans un placard, mais qui n'arrivait pas à ouvrir la porte. Dans une autre étude, on demandait aux mamans de simuler un

problème personnel (douleur, fatigue, tristesse). Face à cela, les bébés entre 18 et 24 mois manifestent très généralement des réactions de soutien: baisers, câlins, actions concrètes (donner le biberon à un frère ou une sœur plus jeune, présenter une écharpe à une personne qui tremble) ou mots gentils comme: «Ça va?» ou «Excuse-moi». Reste à conserver ce capital! Des chercheurs ont mis en évidence quatre attitudes parentales susceptibles de favoriser l'altruisme chez leurs enfants: exprimer de l'affection à l'enfant (les bébés qui manifestent un attachement sécurisé ont plus de probabilités d'être altruistes), agir soi-même

de manière altruiste et servir ainsi de modèle pour l'enfant, sensibiliser l'enfant à l'impact de ses actions sur autrui et lui fournir l'occasion d'être utile aux autres. L'idée est que l'enfant intègre la conviction qu'il est un être gentil et que c'est pour cette raison (et non pour une récompense quelconque) qu'il respecte les autres. Pas trop de laxisme cependant: on a démontré que les enfants les plus sensibles aux besoins d'autrui sont ceux dont les parents ont adapté leurs attitudes éducatives aux situations, utilisant principalement le soutien, mais recourant aussi à la fermeté en cas de caprices ou de violence.

nous procure du bien-être. La neurobiologie nous apprend ainsi que lorsque nous sommes généreux, les zones de notre cerveau liées à la récompense et à la satisfaction s'animent, alors que ce sont celles du dégoût qui s'activent lorsque nous entrons en compétition. Etre gentil aurait donc le même effet que manger un bon morceau de gâteau, voire, selon certains, consommer des drogues euphorisantes! On aurait même prouvé un impact de la générosité sur la santé physique et l'espérance de vie. Et comme plus on se sent bien, plus on a envie d'être généreux, nous voilà vite dans un cercle vertueux.

Etre gentil rend aussi, paraît-il, plus performant, donne plus d'énergie (car on passe moins de temps à ruminer ses propres problèmes) et huile les relations sociales: les gens ne percevant aucune rivalité, n'essaient pas d'entrer en compétition. Et surtout, être gentil rend les autres gentils. Et ça, c'est vraiment bien! Cela a été prouvé lors du test de la cabine téléphonique (du temps où elles existaient encore...). On avait laissé, une fois sur deux, une pièce de monnaie dans la fente de récupération. Au moment où le participant à l'expérience quittait la cabine – après avoir ou non trouvé la pièce –, une femme passant par là laissait tomber une pile de papiers sur le sol. 88 % des personnes qui avaient trouvé la pièce de monnaie l'aidaient à les ramasser, contre seulement 4 % de celles qui n'avaient rien trouvé. On a aussi montré que des conducteurs qui voyaient une jeune femme occupée à changer un pneu crevé étaient presque deux fois plus nombreux à s'arrêter pour l'aider s'ils venaient de voir, quelques centaines de mètres avant, une personne en aider une autre dans la même situation. Vous trouverez plus loin dans cet article un lien vers une vidéo qui illustre bien le côté contagieux

LA GENTILLESSE EST CONTAGIEUSE!

LA PREUVE DANS CETTE VIDÉO QUI DONNE JUSTE ENVIE DE DONNER À SON TOUR. A VOIR SUR: WWW.FEMMESDAUJOURDHUI.BE/VIDEO.

de la gentillesse: on y voit des passants assister à des actes de gentillesse, puis se montrer à leur tour serviables. Il est probable, comme le constate Jacques Lecomte, que «l'observation d'actes de bonté chez autrui entre en résonance avec le meilleur de nous-mêmes». Donc si être gentil nous fait nous sentir bien et qu'en plus, cela pousse notre entourage à faire de même, pourquoi nous en priver?

De bons résultats à la clé

L'espoir, c'est que la gentillesse se propage également dans les sphères autres que privées. Et là, il y a quelques signes d'évolution, comme le montre Jacques Lecomte: «L'apprentissage coopératif est bien plus efficace que l'apprentissage compétitif, que ce soit en termes de résultats scolaires, d'ambiance dans la classe, de relations maître/élèves... La justice restaura-

trice (basée sur des rencontres facilitant l'empathie de l'agresseur vis-à-vis de la victime) obtient des résultats bien meilleurs que la justice pénale traditionnelle, que ce soit en termes de satisfaction des victimes, de responsabilisation des délinquants ou encore de baisse de la récidive. Dans les relations internationales, la diplomatie reposant sur la négociation est également bien plus efficace que la dissuasion (menace du «bâton»), pour réduire le risque de guerre. Et les entreprises dans lesquelles les employés se sentent heureux de travailler, sont aussi rentables, et souvent plus, que celles où ils ne se sentent pas reconnus à leur juste valeur.» Stefan Einhorn conclut son *Art d'être bon* par cette citation toute simple d'Aldous Huxley: «C'est un peu embarrassant de s'être intéressé au problème humain toute sa vie et de s'apercevoir qu'en définitive l'on n'a d'autre conseil à offrir que: 'Efforcez-vous d'être un peu plus gentils.'»

POUR ALLER PLUS LOIN

A LIRE

- ✘ *La bonté humaine. Altruisme, empathie, générosité*, Jacques Lecomte, Odile Jacob.
- ✘ *L'art d'être bon*, Stefan Einhorn, Belfond.

INTERNET

- ✘ <http://journee-de-la-gentillesse.psychologies.com/> Le site consacré à la Journée de la Gentillesse, chaque 13 novembre.

INTÉRESSÉE, LA GENTILLESSE?

Peut-être, en effet. On peut effectivement se montrer généreux pour des raisons tout à fait égoïstes: pour se faire aimer en retour, éviter les conflits, avoir la sensation d'être utile ou supérieur, éviter de se sentir coupable, recevoir des éloges, ne pas avoir à supporter la souffrance d'autrui... Peu importe pour Stefan Einhorn: «À mes yeux, dit-il, le fait que les actes bienveillants découlent souvent de raisons égoïstes ne diminue pas la beauté d'une rencontre avec la bonté et la compassion. Nous avons tout à fait le droit d'être bons pour des raisons égoïstes. L'initiative d'une bonne action nous appartient, et la motivation qui se cache derrière n'est pas capitale. En définitive, ce qui importe, c'est ce que nous faisons.»