



Comment la bonté peut grandir en nous

La psychologie s'attache désormais à comprendre comment bienveillance et sens de l'altruisme se développent.

PASCAL SENK

EMPATHIE C'est Rousseau qui doit être content. À l'heure où l'on célèbre le tricentenaire de sa naissance, sa conception d'une « pitié naturelle » des hommes, ce sentiment de sollicitude qui nous pousse instinctivement à aider notre prochain, est validée par de nombreuses recherches en psychologie sociale (lire ci-dessous). Aujourd'hui, on la désigne plutôt sous le terme d'« empathie », mais, comme le philosophe le pensait à son époque, cette qualité consiste toujours à pouvoir ressentir la souffrance d'un autre, premier pas vers la coopération.

Ainsi une expérience menée en 2007 à l'université de Yale a prouvé que des bébés de 6 mois ont déjà le sens de ce que peut être une attitude « bonne ». On leur montrait une scène dans laquelle un personnage peinait à grimper, suivi d'un autre qui s'efforçait de l'aider, et d'un troisième qui cherchait à l'en empêcher. Les bébés ont tout de suite manifesté une préférence pour le personnage coopératif.

Si cette bonté était dans l'esprit de Jean-Jacques une vertu originelle, elle était cependant toujours susceptible d'être pervertie et dégradée par la vie en société. Mais qu'est-ce qui peut à l'inverse la faire grandir, et nous aider à la déployer ?

Premier facteur, l'âge. Une donnée surprenante, mais qui tendrait à prouver que nous ne sommes pas tous appelés à devenir des « Tatie Danielle » et autres vieillards méchants et frustrés. Serban Ionescu, psychiatre et psychologue qui a dirigé l'ouvrage collectif *Traité de résilience assistée*

(Éd. PUF), observe qu'après l'âge de 50 ans la majorité des délinquants cessent leurs comportements antisociaux. « On constate qu'avec le temps, avec l'âge, il y a une accumulation d'expérience qui s'exprime par de la sagesse », observe le psychiatre. Et de décrire pour appuyer sa thèse combien les grands-parents sont généralement plus « permissifs, tolérants et capables de relativiser les choses qu'ils n'étaient en tant que parents ».

Un des effets bénéfiques de l'âge que la psychanalyste Catherine Ternynck, qui s'est interrogée sur l'individualisme contemporain dans

Une expérience menée en 2007 a prouvé que des bébés de 6 mois ont déjà le sens de ce que peut être une attitude « bonne »

L'Homme de sable (Seuil), constate elle aussi. « Si l'altruisme et la générosité, qui se manifestent d'abord en actions concrètes, sont de tous les âges, la bonté désigne plutôt une disposition intérieure, une bienveillance associée à la connaissance. Je pense qu'elle s'incarne plus dans la deuxième ou troisième partie de la vie, car elle nécessite une certaine maturation. »

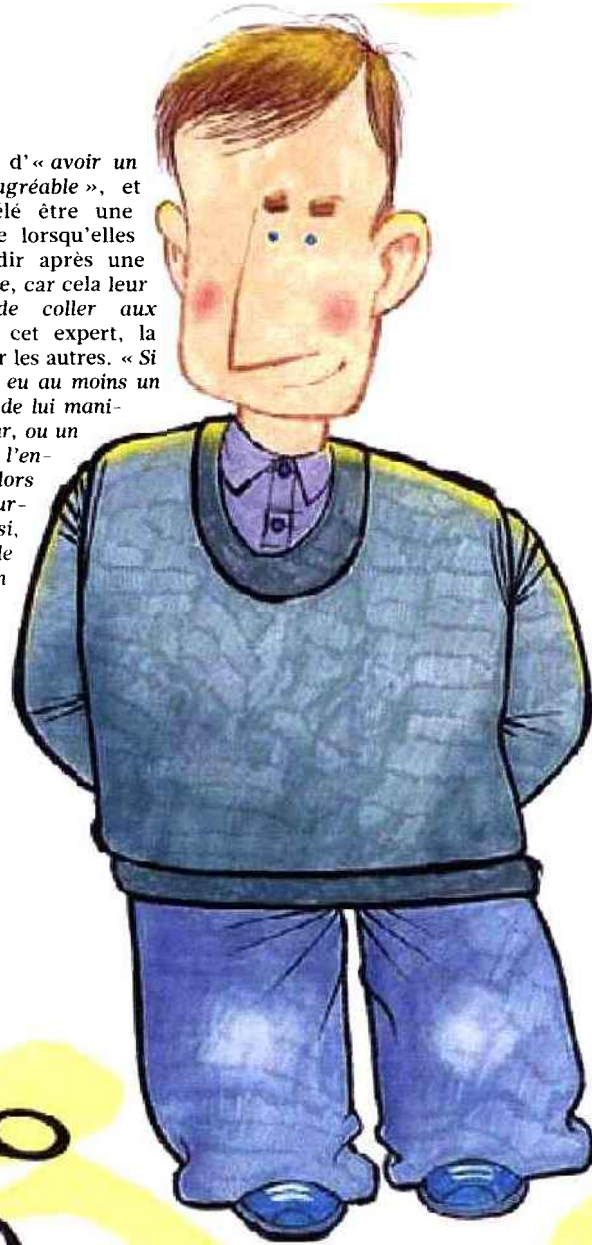
« Maturation », c'est bien le moins ! Pour le tout petit enfant qui n'a pas encore accès au langage, le bon, c'est ce qui gratifie et le mauvais, ce qui frustré. Ainsi la mère est-elle, à cette période-là, éprouvée totalement bonne ou totalement mauvaise. Ce n'est que progressive-

ment que l'enfant sort de cette radicalité pour comprendre que les personnes auxquelles il est attaché peuvent alternativement frustrer ou gratifier en fonction des circonstances. C'est une étape importante appelée l'« accès à l'ambivalence ». Pour les psychanalystes, les pulsions destructrices et les pulsions de vie coexistent dans l'inconscient et sont en tension permanente, comme le sont la haine et l'amour. Du plus jeune âge à la fin de l'existence, elles se brassent et se travaillent dans un espace toujours plus créateur de différence et d'altérité. « Apprivoiser la haine en soi, la dompter, l'humaniser, c'est le travail de toute une vie, précise Catherine Ternynck. On ne naît pas bon, mais au fil du temps, au gré des expériences, on peut le devenir. »

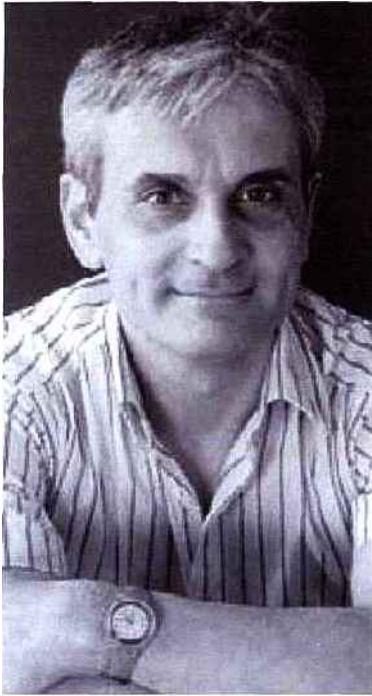
L'enjeu est de première importance et, selon la psychanalyste, il constitue un des critères de la santé psychique. « Une personne qui va bien est une personne qui peut avoir accès au bon en soi, explique-t-elle. Une disposition qui n'a rien d'ostentatoire et se manifeste dans l'ordinaire de la vie. C'est cet adolescent qui raconte avoir aidé une personne à traverser la rue. Ou encore cette vieille dame qui continue à prendre soin d'un animal familier... À l'inverse, une personne aux prises avec le ressentiment, l'envie, risque d'être en difficulté dans ses échanges humains. Il y a une transi-
tivité importante entre le besoin d'être bon pour se sentir aimé et le besoin d'être aimé pour se reconnaître bon. »

Ce que le psychiatre Serban Ionescu définit chez les personnes résilientes

comme le fait d'« avoir un tempérament agréable », et qui s'est révélé être une vraie ressource lorsqu'elles ont dû rebondir après une épreuve difficile, car cela leur « permettait de coller aux autres ». Pour cet expert, la bonté arrive par les autres. « Si une personne a eu au moins un parent capable de lui manifester de l'amour, ou un professeur qui l'encourageait, alors un jour elle pourra, elle aussi, donner ce qu'elle a de meilleur en elle. » ■



« L'importance des liens sociaux »



Jacques Lecomte : « Il a été prouvé que l'on devient plus serviable lorsqu'on a soi-même bénéficié de la serviabilité d'autrui. » DRFP ODILE JACOB

JACQUES LECOMTE, docteur en psychologie, vient de publier *La Bonté humaine, altruïsme, empathie, générosité* (Éd. Odile Jacob).

LE FIGARO. - Pourquoi jusque-là la psychologie s'est-elle si peu intéressée aux qualités humaines ?

Jacques LECOMTE. - Il y a d'abord eu l'intérêt pour les causes des souffrances psychiques, souvent dues à la violence d'autrui. Puis les deux guerres mondiales ont répandu la croyance selon laquelle l'homme est fondamentalement mauvais. La psychologie, mais aussi l'éthologie, la sociologie se sont focalisées sur ce qui était négatif en l'homme, laissant de côté l'étude de ses meilleurs aspects. La croyance généralisée en la méchanceté est donc une vision précisément située dans l'espace et le temps (l'Occident du XX^e siècle) qui se présente comme universelle. Or de nombreux peuples n'adhèrent pas à cette vision. Ainsi, Nelson Mandela a pu résister à vingt-sept ans de prison et mener son peuple de l'apartheid à la démocratie, car il croyait en l'*ubuntu*, terme africain qui signifie que nous sommes pleinement humains au travers de la générosité. Depuis les années 2000, la tendance s'inverse chez les scientifiques ; ils se concentrent désormais sur le bon en chacun de nous. C'est notamment l'éthologie, observant que les grands singes sont beaucoup moins violents qu'on ne le pensait, qui a ouvert le bal...

Mais les mammifères ont des pulsions très guerrières. Ne sommes-nous pas comme eux ?

Les médias ont vraiment un rôle crucial dans la diffusion de cette idée. Sur les grands singes, pendant des décennies, on a préféré nous montrer des images de combats entre mâles dominants alors qu'ils passent entre 80 et 95 % de leur temps en actions amicales et coopératives (partage de nourriture, toilettage), ce qui évidemment est moins spectaculaire ! Idem, les

journalistes nous répètent que les trains arrivant à l'heure n'intéressent pas le public. À cela je réponds : « Et ceux qui arrivent en avance, pourquoi ne pas en parler ? » Tous les jours, il y a des héros anonymes qui se jettent à l'eau pour sauver d'autres hommes de la noyade, par exemple... Parlons-en un peu plus dans les journaux télévisés du soir !

Dans votre livre, vous vous intéressez aussi à la « désistance », qui désigne la sortie de la délinquance et de la criminalité. Sur quoi celle-ci s'appuie-t-elle le plus souvent ?

Les études en criminalité ont montré que la majorité des délinquants sortent finalement de leurs parcours déviants, notamment en découvrant d'autres sources de satisfaction. Premier déclencheur de transformation : l'amour. Comme me le disait un « grand frère » de quartiers difficiles : « Quand un type rencontre sa nana, il est mort pour sa bande. » C'est ainsi que son réseau social peut aussi changer, le jeune fréquentant désormais les amis de sa compagne. Deuxième facteur, le travail. Pourquoi ? Grâce aux liens sociaux qu'il favorise. Lorsque le jeune a un maître de stage, un mentor, c'est encore plus fort. Un troisième élément est bien entendu la volonté personnelle de l'individu. À un moment il faut aussi qu'il se soit dit « cette vie-là, je n'en veux plus ! ». Je ne suis pas déterministe : l'homme est prédisposé à la bonté, mais faire grandir son empathie relève toujours de son libre choix.

Pouvons-nous nous entraîner les uns les autres à être meilleurs ?

Oui, absolument, la bonté est contagieuse ! Il a été prouvé que l'on devient plus serviable lorsqu'on a soi-même bénéficié de la serviabilité d'autrui. Ainsi, lorsqu'une personne en sortant tient la porte à la personne derrière elle, il y a 50 % de chances de plus que la seconde fasse de même... ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Une autre approche de la médecine avec des plantes



C'EST L'HISTOIRE d'un médecin qui se lasse de découper ses patients en symptômes et de délivrer des médicaments standardisés, pas toujours efficaces et parfois toxiques. Des années plus tard, une journaliste qui ne trouve pas de réponse satisfaisante à ses petits et grands maux le consulte. De leur rencontre est né un livre. *La Médecine personnalisée. Retrouver et garder la santé* (Odile Jacob) nous conte l'endobiogénie, une approche médicale dont le Dr Jean-Claude Lapraz est le cofondateur et qui a su convaincre Marie-Laure de Clermont-Tonnerre. Face à une médecine qui pense « l'être vivant d'après ses composants simples et isolés de leur contexte », traitant des symptômes mais oubliant en chemin ceux qui les portent, le Dr Lapraz veut remettre au centre du soin « un être vivant autonome et complet qui réagit à chaque instant comme un tout cohérent ». « C'est dans le mauvais fonctionnement du système hormonal que se situent les raisons fondamentales des maladies », affirme le médecin. Il va donc fonder sa réflexion sur trois éléments :

- un bilan sanguin pour comprendre comment l'organisme fonctionne ;
- un examen clinique détaillé ;
- un interrogatoire poussé du patient, pour tout connaître de son histoire médicale et de ses habitudes.

Avalanche d'ordonnances

Pour soigner, le Dr Lapraz privilégie l'usage des plantes médicinales. Loin de rejeter les médicaments de synthèse, il les réserve aux situations de crise

car « la puissance du traitement devrait être en harmonie avec le degré de décompensation du corps ». Or la plupart des produits qu'ils prescrivent, les médecins en ont appris l'efficacité à l'hôpital, où ils soignaient des corps plus abîmés que ceux qu'on croise en cabinet. D'ou une avalanche d'ordonnances finissant par glisser en nous des déséquilibres qui n'y étaient pas... Le Dr Lapraz cite ainsi le cas d'un enfant qui, pour des otites à répétition, s'est vu ordonner, entre les âges de 7 mois et 5 ans, « 10 variétés d'antibiotiques prescrits 38 fois, un cumul de 3 mois de cortisone, 37 antitussifs et des anti-inflammatoires ». Des médications lourdes et pourtant « conformes aux directives établies par l'Afssaps »... Mais « attention à la phytothérapie sauvage », avertit aussi le Dr Lapraz. « Pour nous, la phytothérapie clinique est depuis toujours une branche de la médecine. Elle en a toutes les exigences (et doit être pratiquée par des médecins et encadrée par des pharmaciens. » Des maux les plus bénins aux pathologies les plus lourdes, on suit l'histoire de multiples personnes soignées ainsi par de vrais médecins, mais avec des plantes... Avant de s'attarder sur le cancer, le Dr Lapraz s'interroge aussi sur deux « maladies de civilisation », le cholestérol et le diabète, se demandant si la délivrance de molécules identiques à un nombre massif de patients forcément différents ne fait pas plus de bien aux laboratoires pharmaceutiques qu'aux malades. L'on ne peut qu'être séduit par cette approche d'un patient écouté dans sa globalité, même si ces consultations qui durent au minimum une heure semblent bien utopiques... Pourtant, plaident les auteurs, l'endobiogénie propose « une véritable médecine préventive (...), alliant performance médicale et économie budgétaire ».

La Médecine personnalisée. Retrouver et garder la santé, Jean-Claude Lapraz et Marie-Laure de Clermont-Tonnerre, Odile Jacob.