



“MOI D'ABORD” OU “VOUS AVANT” ? UNE CONSTANTE RECHERCHE D'ÉQUILIBRE

LES QUESTIONS DE L'ÉGOÏSME ET DE L'ALTRUISME ÉTAIENT SURTOUT PENSÉES PAR LA PHILOSOPHIE. AUJOURD'HUI, LA PSYCHOLOGIE S'EN MÊLE POUR CHERCHER LE BON ÉQUILIBRE ET COMPRENDRE CE QUE L'UN COMME L'AUTRE APPORTENT DE BON.

A lors que vous êtes occupé à finaliser un dossier, un texto arrive sur votre smartphone. « Bonjour, comment vas-tu ? Dis moi, tu irais où pour trouver du soleil en cette saison ? La Thaïlande ? Tu as des plans ? » Ainsi, cette amie qui ne vous a pas donné de nouvelles depuis des mois s'est rappelée de votre existence... Première impression : vous appréciez qu'elle ait ainsi pensé à vous. Puis, très vite monte une pensée moins positive : « Non mais franchement, elle me prend pour l'agence de tourisme du coin ? Elle ne m'a pas appelé depuis une éternité et là, elle se manifeste parce qu'elle a besoin de moi ! Quelle égoïste ! »

Mais alors, qui est plus égoïste dans cette situation ? Elle qui a besoin de vos services ou vous qui refusez de l'aider ? Quelques heures plus tard, vous lui répondez finalement d'un texto lui indiquant deux ou trois villes que vous avez particulièrement aimées lors de votre récent voyage au royaume de Siam. Rien de plus, mais rien de moins non plus. Auquel elle répondra d'un sympathique : « Merci de tout cœur, tu es un chou ! Dis moi si tu as besoin de quoi que ce soit. » Alors vous sourirez, votre cœur s'ouvrant et éprouvant le plaisir d'avoir, finalement, échangé une complicité qui sera venue nourrir votre amitié.

Ces tensions entre les demandes et les besoins de l'autre et les nôtres sont

récurrentes. Chaque jour, si nous y réfléchissons, il nous faut trouver la bonne attitude dans les choix les plus anodins. Pourquoi une telle retenue ? Parce que le temps et la disponibilité deviennent de plus en plus précieux dans nos vies hyperactives.

Pourtant, une étude du département de psychologie sociale de l'université d'Harvard a montré, à travers un jeu, que les plus impulsifs d'entre nous, les plus spontanés et ouverts à leur intuition ont tendance à davantage coopérer (1).

LE REGARD DE LA PSYCHOLOGIE

Des études de psychologie expérimentale comme celle-ci, et qui se consacrent à nos capacités d'altruisme, il y en a des centaines chaque jour, et dans tous les pays du monde. Un mouvement initié, selon le psychologue Jacques Lecomte, depuis une quinzaine d'années. « Jusqu'ici les sciences humaines s'étaient concentrées sur les aspects sombres de notre espèce : le mal, l'égoïsme et la violence présentes en chaque homme, explique ce spécialiste de la psychologie positive et auteur de *La Bonté humaine* (Ed. Odile Jacob). Les découvertes scientifiques sur les neurones miroirs, les zones cérébrales de la récompense ou les travaux de l'éthologue Frans de Waal sur l'empathie ont remis le focus sur les bons aspects de l'espèce humaine. Ainsi, l'imagerie cérébrale a montré que les zones de la satisfaction s'activent lorsque

→ LE SAVOIR-VIVRE, RÉGULATEUR DE PULSIONS

Pour la psychologue Gene Ricaud-François, les codes du savoir-vivre en société, loin d'être désuets ou inutiles, permettent au contraire d'instaurer le fameux « vivre ensemble » invoqué partout aujourd'hui. « Nos ancêtres dans les cavernes devaient déjà probablement respecter certains usages pour que l'harmonie demeure dans la tribu, estime-t-elle. Mais c'est essentiellement à la Renaissance, plus particulièrement grâce à Erasme, que les humanistes se sont donné pour mission de transmettre des règles au plus grand nombre, et notamment aux jeunes, pour que ceux-ci puissent grandir dans le monde et devenir de meilleures personnes. » Ainsi, pour cette spécialiste des relations,

les suggestions du savoir-vivre – oser s'excuser, remercier, regarder son interlocuteur dans les yeux lorsqu'on converse avec lui, ne pas lui couper la parole... – sont autant de clés philosophiques pour faire grandir le respect de soi en même temps que celui des autres. « Ces codes nous permettent de réguler nos pulsions animales et égotiques, affirme la thérapeute, et de dépasser de manière civile des différences bien inutiles entre les autres et soi. » Une façon simple de replacer l'ego dans le contexte humain en quelque sorte.

Gene Ricaud-François, *Tiens-toi droit(e) ! Epanouissez-vous grâce au savoir-vivre*, Ed. Leduc.s, 2016.



nous sommes généreux ou amoureux, alors que les zones cérébrales du dégoût et de l'aversion réagissent quand nous sommes témoins d'injustice. Nous sommes donc plutôt fabriqués pour éprouver du plaisir à la coopération. La neurobiologie a ainsi invalidé l'image qui dominait depuis des décennies d'un homme profondément égoïste. »

Jusqu'à récemment, ces questions de l'égoïsme et de l'altruisme étaient surtout pensées par la philosophie, l'éthique et la morale. Des disciplines qui offraient un cadre à celui qui cherchait à se comporter en accord avec certaines valeurs. Mais les cadres ayant explosé (crises économiques, chute des idéologies, des traditions...), ces questions ont été ramenées à un niveau plus individuel.

SOIN DE SOI ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

C'est alors tout le mouvement des psychologies humanistes, psychothérapies énergétiques ou émotionnelles qui, dans la lignée de la psychanalyse, s'est consacré à l'épanouissement individualiste de chacun. Ces sciences humaines, du début du XX^e siècle aux années 2000, ont essentiellement favorisé l'émergence d'un individu occidental occupé d'abord à être lui-même. Se libérer des carcans imposés par les traditions et la société normative, trouver qui l'on est vraiment, sa singularité – devenir sujet, comme le suggérait Freud –, c'est ce qui pendant des décennies a importé et cela vaut encore aujourd'hui.

Ce mouvement a glissé de l'émancipation de soi, qui a atteint son apogée dans les années 1970, à l'amour de soi, si prégnant dans les années 1990. C'est alors l'époque « *parce que je le veux bien* », ainsi que nous le rappelle un slogan publicitaire : une majorité cherche à s'occuper de son corps, booster son estime de soi, réussir sa vie. Cette mise en chantier dessine un individu assez égoïste mais surtout conscient qu'il doit

« *se changer lui-même s'il veut changer le monde* », comme le préconisait Gandhi.

Deux événements vont remettre en cause cette tendance égoïste : d'une part, le choc encore perceptible du 11 septembre 2001 qui, avec la destruction des tours du World Trade Center, vient dynamiter cette fragile confiance en soi que tout un chacun était occupé à faire grandir. La découverte de sa vulnérabilité invite alors l'homme occidental à se rapprocher des autres, à se renforcer en se reliant.

D'autre part, l'émergence des réseaux sociaux et l'usage d'internet font rentrer chacun dans une vaste expérience de groupe, plus coopérative. « *La révolution numérique, et notamment les usages qu'en fait la génération Y, ont permis à la culture de l'échange de se développer, estime Jacques Lecomte. Observez comme les étudiants aujourd'hui s'échangent des infos facilement... Il y a une vingtaine d'années, on ne s'entraidait pas*

→ LES GROUPES D'ENTRAIDE

“S'AIDER SOI-MÊME EN AIDANT LES AUTRES”

Akron, USA, été 1935. De passage dans la ville industrielle pour une mission professionnelle, le courtier en assurances Bill Wilson va mal. Alcoolique abstinent depuis seulement quelques semaines, le stress le mine et il se sait en danger de rechuter. Conscient que c'est en parlant avec d'autres alcooliques qui, comme lui, cherchent à s'en sortir, qu'il pourra refréner sa compulsion, il se met à téléphoner fébrilement à toutes les associations, refuges, services hospitaliers... « *Pourriez-vous m'indiquer l'adresse d'un malade alcoolique qui souhaite arrêter de boire ?* » demande-t-il partout. C'est finalement au terme de deux longues journées qu'une paroisse lui donne l'adresse du Dr Bob Smith, connu pour son éthylisme récurrent. Bill Wilson sonne à la porte de ce compagnon d'infortune qui, dans un premier élan, cherche à l'évincer et

LA DÉCOUVERTE DE SA FRAGILITÉ INCITE L'HOMME À SE RAPPROCHER DES AUTRES



comme ça sur les bancs de la fac ! Ces nouvelles modalités techniques n'ont pas créé de nouvelles fonctions humaines. Celles-ci étaient déjà là, car l'être humain est biologiquement pré-disposé à la coopération, mais elles ont trouvé ici le moyen de se déployer. »

LE RÊVE ALTRUISTE

Une prédisposition biologique à l'altruisme ? Désormais, les recherches scientifiques sur l'empathie, la bienveillance, la coopération ou même la gentillesse insistent sur cet aspect.

le refoule vers la sortie : « *Non, merci ! lui dit le médecin. Ne cherchez pas à m'aider, vous n'y arriverez pas ! Je suis un cas désespéré.* » C'est alors que Bill Wilson aurait eu cette réplique : « *Mais ce n'est pas vous que je cherche à aider, c'est moi-même !* » Il posait alors la pierre de touche, le fondement des programmes d'entraide dits de douze étapes des Alcooliques Anonymes (AA), initiés par Bill Wilson et le Dr Bob. Dans ces groupes d'entraide, c'est en effet en aidant l'autre, le nouveau ou celui qui est en danger de rechute qu'on renforce sa propre abstinence. L'un des récents colloques des AA s'intitulait d'ailleurs « *De solitaire à solidaires* », manière d'indiquer le processus intérieur qui permet aujourd'hui à des millions de personnes, tous pays confondus, de guérir d'une addiction. www.alcooliques-anonymes.fr



Le parcours du psychothérapeute Michel Meignant est emblématique de cette évolution sociétale et individuelle. Pendant très longtemps engagé dans la sexologie et les thérapies humanistes, le voilà qui milite aujourd'hui pour une éducation sans violence auprès des enfants, celle-ci étant la seule qui permette, selon lui, de construire une nouvelle génération d'êtres profondément sociables et altruistes. Il est ainsi à la tête d'un vaste mouvement et co-signataire (avec Mário Vana) du film d'investigation *L'Odysée de l'empathie*. Ce documentaire donne lieu à des débats passionnés dans tout la France sur les moyens de sauver le monde en construisant des citoyens bienveillants (2).

On y apprend notamment que, lorsque nous échangeons un regard complice avec autrui ou que nous coopérons agréablement à un projet commun, nous sommes littéralement arrosés d'ocytocine, hormone de l'amour et de l'empathie (3). Nous éprouvons alors le plaisir de « *co-créer notre humanité* », comme l'affirme le psychothérapeute Thomas d'Ansembourg.

ALTRUISME ET AUTO-EMPATHIE

L'heure serait-elle donc à la mise en sourdine de nos pulsions égocentriques ? Le contexte sociétal incertain – voire menaçant par certains aspects – appelle en tout cas chacun à retrouver ses manches dans un sens de partage et de coopération. Mais, rassurant les plus individualistes, la science vient confirmer que cela n'empêche nullement de travailler à son propre bonheur.

Il est en effet régulièrement montré que se préoccuper d'autrui construit le bonheur personnel. Ainsi, des études de l'université de Stanford nous apprennent qu'avoir des actes de coopération très concrets, comme s'occuper quelques heures de son petit voisin dont la mère est malade ou jardiner chez un parent âgé, apporte au donateur des sentiments de satisfaction existentielle bien plus élevés que lorsque celui-ci donne de l'argent via des associations dans lesquelles son engagement reste abstrait.

Surtout, il y a un effet boomerang du don. Le moine bouddhiste tibétain et enseignant Matthieu Ricard, notamment dans son livre *Plaidoyer pour l'altruisme* (Ed. NIL) explique ce

mécanisme. Aider un autre à s'épanouir, selon lui, c'est d'une certaine manière admettre, à l'image de la pensée bouddhique, que chaque être recèle en lui un potentiel extraordinaire, une pépite d'or qui fonde notre nature originelle. En redevenant des personnes qui contribuent au bien d'autrui, nous montrons que ce potentiel existe aussi en nous. Surtout, nous l'éprouvons. C'est alors que peut pleinement se déployer en nous un sentiment subtil que nous ne connaîtrions pas si nous ne le partagions pas avec autrui : l'auto-compassion ou auto-empathie. Une manière d'attribuer un nouveau nom au fait de s'occuper de soi avec autant d'attention... qu'envers un autre.

✦ Pascale Senk

(1) David Rand, Joshua Greene, Martin Nowak, « Spontaneous giving and calculated greed », *Nature*, n° 489, 2012.

(2) *L'Odysée de l'empathie*, film de Michel Meignant et Mário Viana, Asclepia. Plus d'infos : lodyseedelempathie.com

(3) Melanie Rudd, Jennifer Aaker, Michael Norton, « Getting the Most out of Giving: Concretely Framing a Prosocial Goal Maximizes Happiness », *Journal of Experimental Social Psychology*, n° 54, 2014.