

# L'altruisme à tout prix

Le philosophe Matthieu Ricard nous exhorte à renouer avec l'altruisme pour relever les défis de demain. Nous en avons la capacité, soutient-il. Reste à trouver comment le laisser s'épanouir !

---

Christophe André

---

L'homme est-il naturellement bon, avant d'être corrompu par la société? Ou bien n'est-il qu'une bête sauvage, progressivement recouverte d'un vague vernis d'humanité? On sait que la question hante les philosophes depuis des siècles. La science contemporaine tente elle aussi d'y répondre, avec un certain succès. Prenez par exemple l'altruisme, cette capacité à être sensible aux besoins d'autrui, et à s'intéresser et se dévouer à son prochain sans attente de reconnaissance ou de contrepartie: inné ou acquis? Désintéressé (l'altruisme vrai, par amour du prochain) ou calculé (l'altruisme utilitariste, par attente de remerciement ou de reconnaissance sociale)? Dans un récent ouvrage, Matthieu Ricard, paré de sa double

casquette de moine expert en philosophie bouddhiste et d'ancien chercheur en biologie moléculaire, propose une synthèse enthousiasmante à ce sujet: son *Plaidoyer pour l'altruisme* offre un survol exhaustif de toutes les recherches scientifiques et théories philosophiques à ce propos, et devrait intéresser tout citoyen et tout décideur politique.

La compréhension de la nature et des mécanismes de l'altruisme est en effet un enjeu important pour nos sociétés: la survie et le succès de notre espèce tiennent à ce que nous sommes une espèce sociale, capable de comportements d'entraide et de collaboration. Montesquieu parlait de l'humain comme d'un animal social et les travaux évolutionnistes contemporains confirment que ce sont bien la coopération et

l'altruisme, beaucoup plus que la compétition, qui font le succès des espèces animales, dont la nôtre. L'altruisme est aussi en jeu dans la survie de notre planète: sans le souci du bien des générations futures, nous pouvons parfaitement dévaster puis détruire notre environnement naturel. Bref, l'altruisme n'est pas qu'un concept de psychologie positive rose bonbon, tout juste bon à adoucir notre quotidien...

Le débat est d'autant plus important que certains penseurs prétendent que l'altruisme authentique n'existe pas vraiment, et n'est qu'un égoïsme déguisé. Pour eux, on n'aide autrui que parce que l'on attend en retour bien-être et plaisir, voire récompense et reconnaissance, de la part de la personne aidée (qui me rendra un jour la pareille, du moins je l'espère) ou de la société (qui m'accordera de l'admiration). Cela existe sans doute. Mais il ne faut pas confondre motivations et conséquences: que l'altruisme provoque de l'admiration et de la reconnaissance, et que ses conséquences puissent être agréables, c'est l'évidence. Mais il semble que ce ne soit pas la motivation première, et que nos capacités à l'altruisme soient profondément enracinées dans notre cerveau: une multitude de recherches montrent clairement que nous sommes natu-

« Pour autant, afin que les choses changent vraiment, il faut oser l'altruisme. Oser dire que l'altruisme véritable existe, qu'il peut être cultivé par chacun de nous, et que l'évolution des cultures peut favoriser son expansion. »

Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance*, NiL 2013

rellement câblés pour l'altruisme, et allergiques à la souffrance d'autrui et à l'injustice. Pour autant, de nombreux mécanismes sont en place pour renforcer ces tendances : par exemple, ceux qui associent altruisme et bien-être : plus nous aidons autrui, plus cela nous rend intimement heureux ; mais aussi plus nous sommes heureux, plus nous aurons tendance à aider autrui.

Des travaux déjà anciens révélèrent que le simple fait de se voir offrir un gâteau ou de trouver une pièce de monnaie dans une cabine téléphonique incitait ensuite les sujets d'une expérience à davantage aider les personnes croisées ensuite. Une étude française récente, conduite à l'Université de Grenoble, par Rebecca Shankland a aussi exploré non plus seulement les comportements d'aide, mais les dons financiers : après avoir évalué le niveau de bien-être émotionnel de 805 personnes, les expérimentateurs leur remettaient une petite somme (8 euros) en dédommagement du temps passé à répondre aux questionnaires. Ils leur expliquaient ensuite qu'ils pouvaient soit garder cet argent pour eux, soit en déposer une partie dans une petite boîte à la sortie, et que les sommes récoltées seraient versées à une association humanitaire. Les résultats montraient une corrélation nette entre le bien-être mesuré et l'importance des dons.

Chez la plupart des humains, il existe donc une profonde tendance à partager son bonheur et à le redistribuer. Les travaux montrant l'effet inverse sont également nombreux : aider et donner nous fait du bien, et nous rend plus heureux ! Et il semble s'agir là d'une tendance universelle, puisqu'on la retrouve dans tous les pays, du Canada à l'Inde, en passant par l'Ouganda.

Il s'agit donc en nous d'une tendance profonde, mais qui peut ensuite être modulée à la baisse ou à

la hausse par les influences sociales. C'est ce que soulignait le philosophe Alain : « Les sentiments altruistes, toujours naturels, et source de plaisirs pour tous quand ils sont satisfaits, sont aussi naturellement

*Les recherches en psychologie montrent que l'homme est naturellement prédisposé à l'altruisme, que ce comportement est favorisé par le bonheur, et qu'il le favorise en retour.*

faibles, et exigent pour se développer assez une éducation et des conditions favorables. »

D'où l'importance de réfléchir à la manière de favoriser le développement de conduites altruistes. Là encore, les données abondent : l'éducation et la transmission de valeurs, bien sûr, mais aussi la méditation, la psychologie positive, les jeux vidéo conçus en ce sens. Tant mieux, car il y a peut-être urgence en la matière. Matthieu Ricard cite ainsi en exergue de son livre une phrase de Victor Hugo : « Rien n'est plus puissant qu'une idée dont le temps est venu. » Le temps de l'altruisme est selon lui venu, en cette période de crise, de matérialisme et d'individualisme galopant.

Si l'altruisme ne prend pas, peu à peu, une place prépondérante dans nos esprits et nos sociétés, alors les prophètes de malheur pourraient bien voir leurs prédictions confirmées, comme le soulignait déjà Martin Luther King dans son dernier discours, prononcé quatre jours avant son assassinat : « Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons mourir tous ensemble comme des idiots ».

Ne soyons pas idiots : soyons altruistes ! Et en plus, cela nous rendra plus heureux...

Christophe ANDRÉ, est médecin psychiatre à l'Hôpital Sainte-Anne, à Paris.



#### Bibliographie

**L. B. Aknin et al.**, *Prosocial spending and well-being: cross-cultural evidence for a psychological universal*, in *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 104(4), pp. 635-652, 2013.

**R. Shankland**, *Bien-être subjectif et comportements altruistes : les individus heureux sont-ils plus généreux ?*, in *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, vol. 93, pp. 77-88, 2012.

**M. Nowak et R. Highfield**, *SuperCooperators: altruism, evolution and why we need each other to succeed*, Simon & Schuster, 2011.

**T. Greitemeyer et al.**, *Effects of prosocial videogames on prosocial behaviour*, in *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 98(2), pp. 211-221, 2010.

**C. Hutcherson et al.**, *Loving-kindness meditation increases social connectedness*, in *Emotion*, vol. 8(5), pp. 720-724, 2008.