



Jacques Lecomte

**« L'être humain est  
biologiquement prédisposé  
à la bonté »**

D'où viennent les élans de solidarité chez l'être humain ? L'empathie est-elle innée chez lui ou s'acquiert-elle avec le temps ? Nous avons posé ces questions à Jacques Lecomte, docteur en psychologie et président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive.

Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet - dont *La bonté humaine; altruisme, empathie, générosité* publié en 2010 (Éditions Odile Jacob) -, Jacques Lecomte est convaincu, étudés à l'appui, que l'être humain est doté d'une aptitude naturelle à l'empathie et à l'altruisme. Afin de rendre notre société plus résiliente et davantage solidaire, il prône une autre vision anthropologique de l'être humain, plus positive. Car, selon lui, il n'y a pas que des mauvaises nouvelles dans la vie, l'humain ne fait pas que des mauvaises choses, il y a aussi des histoires de vie, des expériences qui nous font avancer vers plus de solidarité, vers plus d'humanité. Entretien.

**Qu'est-ce que la solidarité et comment se manifeste-t-elle concrètement chez l'être humain ?**

Au cours de mes travaux, je me suis beaucoup intéressé à la bonté humaine, qui a un impact direct sur la solidarité et qui suit un cheminement similaire. Je distingue trois facettes complémentaires: la facette cognitive

**« La générosité, la bienveillance, l'altruisme font partie de ces activités qui génèrent en nous de la satisfaction »**

qui est la bienveillance, l'émotionnelle qui est l'empathie et la comportementale qui est l'altruisme. Ainsi, la bonté humaine est le fruit d'un regard bienveillant posé sur autrui, d'une sensibilité à capter ses émotions, en particulier dans les moments de souffrance, et se manifeste par des actes et des comportements en sa faveur.

**C'est donc ce cheminement qui entraîne tout homme dans des élans de solidarité...**

Effectivement... Je préfère le mot « fraternité », qui est quelque chose d'inhérent à la nature

humaine. Quand cette fraternité se concrétise sur le plan politique, on parle souvent de solidarité ou parfois de solidarisme. Cette solidarité « politique » se fonde sur la faculté chez l'être humain à se mettre au service des autres, à être bienveillants, au nom de l'État, bien souvent. Ce qui a évidemment des facettes très positives, mais qui a aussi parfois tendance, malheureusement, à réduire les fraternités spontanées... Par ailleurs, depuis une dizaine d'années se développe une nouvelle philosophie politique, le convivialisme, qui me semble

## « Il y a, en tout être humain, une capacité biologique à l'empathie, à l'altruisme, qui est plus profondément enracinée que ses tendances à l'égoïsme et la violence »

très pertinente. Une idée centrale est que nous sommes des êtres interdépendants et, par voie de conséquence, qu'une société fondée sur la coopération et la bienveillance est possible, et même serait bénéfique pour l'humanité, car correspondant à ses aspirations profondes.

### **Les aptitudes à la bienveillance, à l'empathie, à l'altruisme sont-elles innées chez l'humain ?**

L'être humain est biologiquement prédisposé à la bonté. Je ne dis pas qu'il est programmé ou prédestiné, mais il y a, en tout être humain, une capacité biologique à l'empathie, à l'altruisme, à la coopération, qui est plus profondément enracinée que ses tendances à l'égoïsme et la violence.

### **Vraiment ?**

Oui, nous avons une capacité spontanée à l'empathie, et cette capacité est présente toute la vie. De nombreuses disciplines scientifiques ont permis de l'établir. En neurobiologie, par exemple, il y a eu de nombreuses

études sur les neurones miroirs, ces neurones qui s'activent lorsqu'un individu exécute, observe ou s'imagine l'action d'un autre individu. Par exemple, si une personne tombe devant vous, ces neurones vont s'activer en voyant sa souffrance. Pour Giacomo Rizzolatti, chercheur de l'université de Parme, ces neurones sont le fondement biologique de l'empathie.

Nous avons aussi des zones de satisfaction, ou des zones de récompense, dans notre cerveau. Elles s'activent lorsque nous effectuons une activité qui nous est particulièrement agréable. Et la générosité, la bienveillance, l'altruisme font partie de ces activités qui génèrent de la satisfaction pour l'être humain. Dans *La bonté humaine* (son livre publié en 2010 aux éditions Odile Jacob, ndlr), je raconte qu'une équipe de neurobiologistes coréens a montré que, lorsque quelqu'un a des pensées de compassion envers une personne triste, cela stimule le système mésolimbique, zone cérébrale qui incite à entrer en contact avec autrui et qui fait partie du système de récom-

pense. Les auteurs en concluent que le bonheur dépend probablement plus de notre attitude que d'éléments extérieurs.

### **À partir de quel âge cette capacité à l'empathie peut-elle se manifester chez l'humain ?**

Dès le plus jeune âge et plusieurs expériences peuvent en témoigner. Par exemple, en psychologie du développement de l'enfant, deux chercheurs de l'université de Leipzig, Michael Tomasello et Felix Warneken, ont étudié l'empathie chez des bébés âgés d'environ 14 mois. L'expérience consistait à les mettre individuellement dans une pièce avec un homme les bras chargés de cartons. Cet homme, qui leur était étranger, se tenait devant un placard de rangement, mais ne pouvait bien évidemment pas l'ouvrir étant donné qu'il était encombré de cartons. La plupart des bébés ont alors décidé, de leur plein gré, de se diriger vers l'homme pour ouvrir le placard, sans stimulation au départ, ni récompense à la fin. Cette expérience remet en cause





fondamentalement égoïste, on risque de justifier, de ce fait, certains de ses comportements... Il y a une vision anthropologique de l'être humain néfaste qu'il faudrait revoir.

**Une autre image de l'être humain nous permettrait-elle de sortir de cette société du chacun pour soi pour nous acheminer vers davantage de solidarité ?**

Oui, il faut véhiculer une autre image de l'humain, et ce n'est pas une posture de bisounours que de dire ça. Comme je viens de vous le montrer au travers de plusieurs exemples, ce serait stratégiquement pertinent de le faire. Par ailleurs, nous ne sommes pas dans une société du chacun pour soi, mais dans une société de l'idéologie du chacun pour soi. Cette idéologie n'a pas toujours existé, et on croit que cette norme morale d'égoïsme, qui s'est très nettement développée, est ancrée en nous. Mais à l'époque des Lumières, par exemple, la qualité première de l'être humain était l'empathie.

**« Nous ne sommes pas dans une société du chacun pour soi, mais dans une société de l'idéologie du chacun pour soi »**

**Le modèle traditionnel de l'école pousse l'élève à devenir le meilleur de sa classe, à réussir seul quelque part. N'y a-t-il pas quelque chose de conflictuel avec la solidarité ?**

Vous avez tout à fait raison. Sur l'école, il y a pas mal de choses que l'on pourrait améliorer comme la mise en pratique de l'apprentissage coopératif. L'apprentissage compétitif, qui consiste à dire « je suis meilleur que l'autre », est très dommageable pour la construction de l'être humain. Inversement, on sait aujourd'hui que l'apprentissage coopératif est l'une des premières occasions de faire goûter à un enfant l'apprentissage de la citoyenneté, en s'intéressant aux autres. Il y a des dizaines d'études qui convergent pour dire que ce type d'apprentissage favorise le respect d'autrui, l'aide à autrui, le respect des enseignants, le bien-être des élèves et améliore les résultats scolaires, notamment chez les élèves en difficulté.

C'est un peu comme dans le sport. Il y a deux façons de s'entraîner pour un athlète. Il y a une



## « L'être humain est fondamentalement un être de relation »

méthode d'entraînement pour s'améliorer et une autre pour être meilleur que les autres. Ce sont deux sources de motivation complètement différentes. Sur le plan psychologique comme sur le plan neuropsychologique, notamment en matière de production de dopamine, la motivation, pour s'améliorer, produit du bien-être, à l'inverse de l'autre méthode qui génère une frustration permanente.

### **Selon vous, l'humanité pourrait-elle survivre sans solidarité ?**

Dans l'histoire de l'évolution humaine, l'une des principales causes de sa réussite, outre ses capacités cérébrales, a été sa capacité sociale à fonctionner ensemble. L'être humain est fondamentalement un être de relation. Arrêtons de nous raconter que nous sommes des êtres indépendants. Nous naissons dans la dépendance, nous mourrons dans la dépendance et entre-temps, nous vivons dans l'interdépendance. ■ Propos recueillis par **Geoffrey Chapelle**

### **CV express**

**Jacques Lecomte, né le 14 décembre 1955**

- Docteur en psychologie
- Auteur de divers ouvrages, dont : *Donner un sens à sa vie* (Odile Jacob, 2007); *La résilience ; se reconstruire après un traumatisme* (Editions Rue d'Ulm, 2010); *Les entreprises humanistes* (Les Arènes, 2016); *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !* (Les Arènes, 2017)
- Président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive
- Lauréat en 2016 du Grand prix Moron de l'Académie française pour l'ouvrage *La bonté humaine*
- Fondateur du site [psychologie-positive.net](http://psychologie-positive.net)
- Responsable de la rubrique Psychologie du magazine *Sciences et Avenir* entre 1992 et 1998
- Ex-enseignant à l'Université Paris Ouest-Nanterre La Défense (sciences de l'éducation) et à la Faculté des sciences sociales de l'Institut catholique de Paris