

Docteur en psychologie, **Jacques Lecomte** partage, dans *La bonté humaine, Altruisme, empathie, générosité*, des centaines d'études et son propre cheminement sur la bonté humaine. Une prédisposition que chacun peut développer. Propos recueillis par **BRIGITTE BAUDRILLER** > brigitte.baudriller@apprentis-auteuil.org

La bonté en partage

À l'écoute : Pourquoi la notion de bonté humaine est-elle dans l'air du temps ?

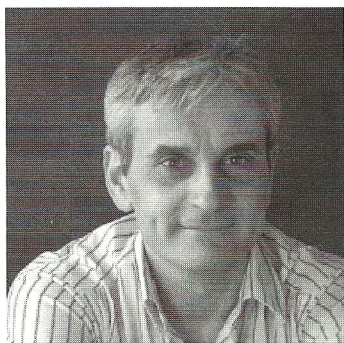
Jacques Lecomte : Pour une raison sociologique et une raison scientifique, notamment. Face à la crise, soit nous essayons de nous en sortir seuls, soit nous jouons la carte de la solidarité en considérant favorablement autrui, en éprouvant des émotions positives à son égard et en agissant dans son intérêt. Par ailleurs, la neurobiologie nous apprend que notre cerveau contient des zones de la récompense et de la satisfaction, stimulées lorsque nous sommes généreux, par exemple. Il renferme également des zones de dégoût activées lorsque nous sommes confrontés à une injustice. Ce fondement biologique nous fait réagir positivement à la bonté et nous indigner de la violence.

Comment développer cette disposition pour la bonté chez l'enfant ?

En ayant soi-même de la tendresse pour lui. Un enfant qui grandit dans un milieu affectueux – qui prend ses parents pour modèles – a plus de probabilités de devenir lui-même sensible aux besoins des autres. Cette éducation à l'altruisme ne consiste pas à "redresser" l'enfant mais à s'appuyer sur sa capacité innée à l'empathie. En essayant, par exemple, de le mettre à la place de celui qu'il a blessé, en lui donnant l'occasion et le goût de se rendre utile.

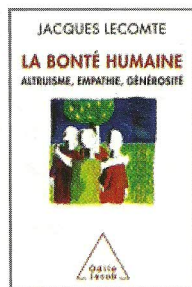
Que faire lorsque les parents n'ont pas connu cet univers d'affection ?

La plupart des parents qui ont grandi dans des foyers maltraitants prennent conscience, à un moment, de la gravité de ce qu'ils ont vécu et se disent : « *Nous allons tenter de faire l'inverse.* » Ils font appel à leur famille,



© DTFP ODILE JACOB

“ **La bonté est plus contagieuse que la violence.** ”



La bonté humaine, Altruisme, empathie, générosité
De Jacques Lecomte
Éd. Odile Jacob

à leurs amis, à des associations pour demander soutien et conseils. Ils y parviennent dans neuf cas sur dix !

Un remède à la violence est, selon vous, l'ouverture à la nouveauté. Pourquoi ?

Comme l'a montré Daniel Favre, neurobiologiste et professeur en sciences de l'éducation à l'université de Montpellier, nous naissons avec deux types de motivation. La sécurisation (les besoins fondamentaux de nourriture, de contacts, etc.) qui aide à acquérir la confiance en soi et en l'existence. Et l'innovation (par la créativité, l'individu gagne de l'autonomie, surmonte ses difficultés et se fait plaisir). Nous vivons des allers-retours entre ces deux motivations. Mais au cours de l'enfance ou à l'âge adulte, notre besoin de sécurisation peut être insatisfait par un abandon, des violences ou de la frustration. Pour nous sentir forts, nous pouvons rechercher de manière obsédante et généralement inconsciente, ce qui est connu et répétitif. Jusqu'à devenir dépendants envers des produits (alcools, drogues...) ou des comportements (jeu pathologique, violence...). Pour lutter contre la violence, il faut à la fois une sécurité affective et une ouverture à la nouveauté.

Qu'est-ce qui vous a incité à devenir altruiste ?

Mon histoire personnelle. Du côté de mon père, elle n'a pas été marquée par la bonté. Elle m'a rendu très violent à l'adolescence. Je me suis converti au christianisme à 18 ans et j'ai voulu donner un autre sens à ma vie. Je veux aider les personnes à découvrir la bonté en elles. Car la bonté est plus contagieuse que la violence. Elle crée une spirale vertueuse. ■