

L'altruisme JEUDI 23 janvier

« Faut-il oser l'altruisme ? » Les neuro sciences insistent sur l'importance de la prédisposition à entrer dans le point de vue d'autrui (empathie). Peut-on comme le moine bouddhiste Mathieu Ricard s'en servir pour faire pièce à l'égoïsme ?

I)Définitions

L'égoïsme peut désigner une forme de motivation (le souci de notre propre intérêt), un trait de caractère (un caractère dominé par des motifs égoïstes), ou une doctrine philosophique. Cette dernière prend deux formes : 1) l'« égoïsme psychologique », selon lequel les êtres humains ne sont capables que de motivation égoïste, et 2) l'« égoïsme normatif » (parfois nommé, de manière trompeuse, « égoïsme éthique ») qui considère que les personnes doivent poursuivre leurs seuls intérêts personnels. Ces deux formes d'égoïsme sont souvent considérées comme allant naturellement de pair. Cependant, en tant que doctrine morale possible, l'égoïsme normatif présuppose en fait la fausseté de l'égoïsme psychologique ; en effet, si les individus ne pouvaient agir que de manière égoïste, il serait inutile de leur recommander de le faire.

Le mot « altruisme ¹ » a été utilisé dans plusieurs sens différents. Tous ces sens posent cependant une distinction entre l'altruisme et la bienveillance ou bienfaisance -c'est-à-dire la contribution au bien d'autrui. La bienfaisance n'a trait qu'aux résultats (souhaités), alors que l'altruisme renvoie nécessairement à la motivation. Une personne peut profiter de mon action sans que j'aie eu l'intention de l'en faire profiter. Je contribue alors à son bien de manière accidentelle. Même en supposant que j'aie l'intention de lui faire du bien, il ne s'agit pas toujours d'altruisme ; en effet, il peut s'agir de bienfaisance, dans la mesure où il est possible que je fasse du bien à cette personne afin qu'elle me procure en retour un plus grand bien dans l'avenir, auquel cas ma motivation demeure égoïste. Un acte n'est donc altruiste que s'il est motivé par le souci du bien-être d'autrui, autrement dit lorsqu'il est accompli pour le propre bien d'autrui, sans que cela comporte de motivation égoïste ultérieure et sous-jacente. C'est en ce sens que l'égoïsme psychologique nie l'existence de l'altruisme.

Quelle que soit sa forme, l'altruisme est donc distinct des émotions et des sentiments tels que l'empathie, la sympathie et la bienveillance. Alors que ces derniers impliquent, comme l'altruisme, une préoccupation pour le bien d'autrui, ils n'impliquent pas nécessairement, à la différence de l'altruisme, une action qui vise le bienfait d'autrui. Ces sentiments peuvent cependant fournir le support de motivations dont dépend l'altruisme. Lawrence A Blum dict d'éthique et de philosophie morale

¹ Le terme d'altruisme « désigne la disposition innée de l'être humain à la bienveillance à l'égard des autres membres de sa communauté, et qui coexiste avec l'égoïsme. Sa valeur s'est étendue en morale pour toute conduite et attitude où l'intérêt personnel est subordonné à celui des semblables, sans motivation religieuse » (Rey, 1992)

II) l'altruisme n'est-il qu'un égoïsme raffiné ? La pluralité des motivations.

Étonnamment, cette question ne peut être mieux éclairée que par le fondateur de l'économie politique. L'auteur de La Richesse des nations reconnaît l'existence de la bienveillance. Mais il doute de son importance comme moteur de l'action. C'est pourquoi il préfère fonder la société sur quelque chose de plus sûr. L'intérêt ? Certes, comme l'affirme sans nuance sa célèbre phrase : « Ce n'est point de la bienveillance du boucher, du marchand de bière et du boulanger que nous attendons notre dîner, mais bien du soin qu'ils apportent à leurs intérêts. Nous ne nous adressons pas à leur humanité, mais à leur égoïsme » [Smith, 1999a, p. 48]. Mais Adam Smith se limite-t-il à l'explication par l'égoïsme comme moteur de l'action humaine ? Comme l'ont montré tant d'auteurs, ce serait oublier l'autre ouvrage important du fondateur de l'économie politique. Pour Adam Smith, une société fondée uniquement sur l'égoïsme conduit à la violence, dégénère dans l'état de guerre de tous contre tous décrit par Hobbes. Rappelons la première phrase de la Théorie des sentiments moraux : « Aussi égoïste que l'homme puisse être supposé, il y a évidemment certains principes dans sa nature qui le conduisent à s'intéresser à la fortune des autres et qui lui rendent nécessaire leur bonheur, quoiqu'il n'en retire rien d'autre que le plaisir de les voir heureux » [Smith, 1999b, p. 23]. Comme le montre Jean-Pierre Dupuy [1992], l'intérêt lui-même n'est pas une force isolée qui ferait barrière aux passions, selon l'interprétation habituelle de toute une école. L'égoïsme est une passion comme une autre. En réalité, Adam Smith reconnaît l'existence de plusieurs moteurs de l'action humaine. Dans la Théorie des sentiments moraux, il distingue les passions égoïstes, les passions asociales et les passions sociales. La bienveillance et la compassion appartiennent à ce dernier type. Il reconnaît même l'importance de la relation pour la relation, du lien voulu pour lui-même : « Il y a une satisfaction dans la conscience d'être aimé qui est plus importante pour le bonheur de la personne [...] que tout l'avantage qu'elle peut espérer en dériver » [1999b, p. 75].[...]

Si le boucher d'Adam Smith vend de la bonne viande dans son intérêt plus que dans celui de son client, c'est aussi pour faire vivre sa famille, lui offrir de la nourriture, bien sûr, mais aussi des vacances, des cadeaux, des folies, des excès. C'est aussi pour faire des cadeaux à ses amis, à ses proches. Ce boucher a aussi des « sentiments moraux ». Sa vie et sa rationalité ne s'arrêtent pas lorsqu'il sort de sa boucherie. Au contraire elles se chargent d'un méta-sens² par rapport au modèle économique. Ce méta-sens qui peut même être présent avec ses « meilleurs » clients. Et il en va de même pour la cliente qui achète sa viande. Bref, comme l'écrit Jean-Pierre Dupuy, l'intérêt est contaminé par d'autres logiques d'action.

Jacques T. Godbout, la sympathie comme opérateur du don.

² Ces mécanismes possèdent l'importante caractéristique de reposer principalement sur des processus automatiques : « Nous nous représentons les buts des autres dans les termes de nos propres buts, même sans en être pleinement conscients. Sans y penser, les sentiments que nous percevons chez les autres activent automatiquement des réseaux de notre cerveau qui représentent aussi nos propres sentiments. Nous partageons donc automatiquement les sentiments des autres. Conséquemment, comme nos propres sentiments et émotions déterminent de manière importante nos motivations à agir, notre comportement sera automatiquement sensible aux autres (other-regarding), sauf si nous inhibons cette impulsion vers les autres » [Singer et Fehr, 2005, p. 243]. Cette description est une magnifique définition de la sympathie ! Tout se passe comme si Adam Smith avait déjà repéré il y a deux siècles les mécanismes que les neurosciences et la neuroeconomics sont en train de révéler

Jacques T. Godbout, la sympathie comme opérateur du don

III) Si l'empathie³ est un phénomène naturel permanent qui existe même chez les animaux,⁴ dans quelle mesure peut-elle conditionner le vivre-ensemble⁵ ?

Interview de Franz de Waal⁶

Est-ce le rapport mère-enfant qui est essentiel ici ?

La plupart des scientifiques le pensent, en effet. Il faut que la mère réagisse aux signaux de ses petits lorsqu'ils sont en danger, sans quoi elle risque de les perdre. Ce qui explique que l'on constate plus d'empathie chez les femelles que chez les mâles. Ce qui permet de comprendre, aussi, le rôle de l'ocytocine dans les interactions sociales (des expériences ont été menées dans lesquelles les sujets se montraient davantage prêts à prêter main-forte à autrui après avoir inhalé cette hormone, sécrétée notamment par la femme pendant l'accouchement et l'allaitement.

Vous ne posez entre l'empathie animale et la moralité humaine qu'une différence de degré.⁷

En effet. Mais les choses sont bien sûr beaucoup plus complexes chez nous. La moralité humaine ne peut, je crois, exister sans l'empathie. Cela ne signifie pas qu'on puisse l'y réduire. Chez les primates, on retrouve certaines de nos bases émotionnelles, dans la résolution des conflits, l'attention aux autres ou le sens de la justice. Un singe à qui l'on demande de faire un exercice et que l'on récompense avec du concombre refusera par exemple de coopérer s'il constate que son camarade, pour le même effort, reçoit du raisin, un mets de choix.

L'empathie que vous observez chez les animaux n'existe cependant qu'au sein d'un groupe.

C'est vrai, bien que certaines espèces, comme les bonobos, les dauphins ou les chiens, puissent, par exemple, la manifester à l'égard d'autres animaux : on a vu des baleines d'espèces

³ Inconsciemment les mammifères manifestent une sensibilité aux émotions des autres

⁴ Rappelons la découverte chez le singe de « neurones miroirs » (Rizzolatti et al., 1996), neurones corticaux frontaux prémoteurs activés de manière identique lorsque le singe se prépare à exécuter lui-même un certain acte moteur (saisir un aliment) et lorsqu'il voit seulement ce même acte exécuté par un autre. On sait maintenant que des systèmes « miroirs » neurocognitifs spécifiques sont mis en jeu dans la relation interindividuelle et qu'ils assurent l'activation commune chez soi et autrui de systèmes spécialisés dans la perception, la représentation et la production de l'action, de l'intention et de l'émotion. Il semble établi que ces systèmes miroirs, déclenchés par autrui comme par soi, existent chez l'homme.

En permettant la reproduction en soi d'activations cérébrales analogues à celles d'autrui, les systèmes miroirs permettraient en effet la constitution de représentations d'action, de but¹ et d'intention communes à soi et autrui, dites « représentations partagées » (Jeannerod, Decety), et ainsi la compréhension intentionnelle de l'action perçue, la connaissance de l'intention de l'agent de cette action, grâce à un processus de « résonance » motrice et intentionnelle. Nicolas Georgieff, L'empathie aujourd'hui : au croisement des neurosciences, de la psychopathologie et de la psychanalyse.

⁵ La spontanéité de celui qui ne sait pas nager se jette à l'eau pour empêcher quelqu'un de se noyer ne serait-elle pas animale ?

⁶ Professeur de psychologie à l'université Emory d'Atlanta et directeur du Yerkes Primate Center, membre de l'Académie américaine des sciences et de l'Académie royale des sciences des Pays-Bas, Frans de Waal est l'un des éthologues les plus prolifiques du moment. Il est notamment l'auteur de *La Politique du chimpanzé* (Odile Jacob, 1995), *De la réconciliation chez les primates* (Flammarion, 2002), *Le singe en nous* (Fayard, 2006) et *L'âge de l'Empathie*

⁷ **Vous décrivez dans votre livre certains tests, mais vous évoquez plus souvent des observations que vous avez réalisées parmi des groupes de singes... N'atteint-on pas ici les limites du vérifiable ?**

On ne peut en effet pas savoir ce que les animaux ressentent. De même, d'ailleurs, que les tout petits enfants ne mettent pas de mots sur les raisons pour lesquelles ils consolent leurs pairs. Mais nous sommes si proches des grands singes que l'on peut à juste titre supposer que des comportements similaires ont des causes similaires. En outre, certaines expériences sont possibles. On sait, par exemple, qu'un être humain est sensible au stress d'autrui : son taux de cortisol, l'hormone du stress, augmente en même temps que celui de la personne stressée. On est aujourd'hui en train de tester la même chose sur des souris. D'autres recherches expérimentales sur le comportement, comme les bâillements contagieux, peuvent montrer également cette perméabilité aux émotions

différentes combattre ensemble contre une orque qui attaquait le petit de l'une d'elles, ou des dauphins sauver des hommes. Certaines espèces cependant, comme les chimpanzés, sont extrêmement xénophobes. L'empathie, à l'évidence, a d'abord évolué dans et pour les groupes.

⁸ -

Est-ce donc avant tout un changement de valeur que nous devons opérer ?

Je crois qu'il ne faut pas sous-évaluer le rôle de l'empathie⁹. Elle est toujours un élément déclencheur. Seul l'intérêt que nous portons aux autres peut initier le changement. C'est notamment quand l'homme s'est reconnu en l'autre que l'esclavage a été aboli. Mais il est vrai que l'empathie seule ne peut pas initier le changement. Elle doit s'accompagner d'une philosophie et de principes moraux qui déterminent ce qui est bien ou non. Nous serons toujours confrontés à une tension entre notre tendance à aller vers l'autre et la défense de nos intérêts personnels. C'est l'une des limites essentielles de l'empathie, car il nous serait tout simplement impossible de vivre en la ressentant pour tout le monde. L'égoïsme et la préservation de soi restent des filtres importants pour qu'avant même d'être solidaires nous puissions vivre ensemble.

Enfin, être solidaire, n'est-ce pas arriver à faire évoluer nos filtres ?

L'apprentissage et la culture vont nous aider à élargir le prisme de l'empathie et à nous ouvrir toujours plus aux autres. Mais ils n'auront pas d'effet sur le mécanisme de l'empathie. C'est peut-être là une source d'espoir : l'empathie est innée et ne disparaîtra jamais. L'altruisme est inscrit en nous, ne l'oublions pas¹⁰.

III) Les limites de l'empathie et de l'altruisme

a) L'empathie n'est qu' « un embrayeur ». Ses limites, comme le montre la pathologie, sont conditions de l'altérité.

L'expérience de la limite de l'empathie.¹¹ Cette dernière semble garantir l'expérience de l'altérité. Si la connaissance empathique d'autrui est reconnaissance de soi dans l'autre et de l'autre en soi, si elle est partagée d'un « même », alors la limite de cette connaissance est à la fois une expérience du différent de soi et de l'inconnu. De ce point de vue, la représentation de l'altérité correspond fondamentalement d'abord à l'inconnu, à l'étranger, c'est-à-dire à une impossibilité d'empathie, plutôt qu'à une connaissance du différent de soi. Bien sûr une telle connaissance d'autrui comme différent de soi, au-delà de l'expérience d'un état commun ou partagé, est possible, mais elle ne repose pas sur le mécanisme empathique à proprement parler. On peut donc proposer que celui-ci soit seulement un « embrayeur », déclenchant une

⁸ <http://www.lepoint.fr/culture/interview-frans-de-waal-de-l'empathie>

⁹ L'empathie établit une résonance émotionnelle commune dans la nature, elle permet de se mettre en imagination à la place de la victime

L'empathie le vecteur général de la communicabilité et de la réversibilité entre moi et autrui, qu'elle soit affective (je sens comme l'autre qui sent comme moi) et/ou intellectuelle (je pense comme l'autre qui pense comme moi). On peut alors entendre par sympathie et antipathie les modalités, respectivement bienveillante ou malveillante, de l'empathie. L'imitation est le vecteur affectif de l'empathie, la réciprocité sa modalité cognitive ou, si l'on préfère, réfléchie p381 Caillé Alain, « Les ressorts de l'action (Éléments d'une théorie anti-utilitariste de l'action II) Revue du MAUSS, 2008/1 n° 31, p. 365-396

¹⁰ <http://www.psychologies.com/Planete/Solidarite/Interviews/Solidarite>

¹¹ l'empathie est neutre du point de vue moral : ex le bourreau qui sait ce qui est douloureux. C'est ainsi que les sujets des expériences conduites par Stanley Milgram éprouvaient un réel malaise devant la souffrance qu'étaient censées causer les décharges électriques qu'ils envoyaient ; ils n'en continuaient pas moins d'obéir aux ordres plutôt que de mettre un terme à la douleur infligée.

première représentation d'autrui par partage d'états mentaux, c'est-à-dire par identification. Mais la limite de ce processus automatique et immédiat, qui bute sur le repérage des différences entre soi et autrui et donc sur l'expérience d'inconnu, rend nécessaire un second mode de représentation d'autrui, de nature inférentielle et hypothéticodéductive, source d'une connaissance incertaine et soumise au doute, qui permet de se représenter autrui différent de soi. Ce processus est plus proche du concept de « théorie de l'esprit » que de l'empathie proprement dite. Condition de l'altérité, la limite de la connaissance empathique d'autrui est aussi, en miroir, la garantie du caractère privé de la vie mentale propre. Au-delà de l'expérience empathique, l'autre m'est inconnu, de la même manière que je lui suis le plus souvent, et pour la plus grande part, inaccessible. Le fait qu'une part de soi reste soustraite à la connaissance d'autrui conditionne la nature radicalement privée de l'expérience, l'intimité psychique. À l'incertitude de la connaissance d'autrui correspond la certitude du caractère privé de l'expérience psychique propre. C'est ce que montre, par défaut et sur un mode inversé, la psychose délirante¹², où ces deux composantes essentielles de l'expérience identitaire disparaissent : le soi devient transparent pour autrui, le caractère privé de la vie psychique devient public ; de même qu'autrui est réciproquement tout aussi transparent et totalement connaissable que soi – une connaissance délirante totale, caractérisée par l'absence du doute. Si la part inaccessible et inconnaissable d'autrui marque normalement la limite d'une appréhension d'autrui comme même de soi, la psychose délirante l'ignore en faisant de l'autre un double du soi totalement connu. Tout se passe donc comme si, dans la schizophrénie, l'altérité était représentée, mais sans part d'inconnu. Georgieff Nicolas, « L'empathie aujourd'hui : au croisement des neurosciences, de la psychopathologie et de l'analyse psychanalytique », La psychiatrie de l'enfant, 2008/2 Vol. 51, p. 357-393.

b) les dangers de l'altruisme¹³ : la production illusoire du bien d'autrui.

(Rôle de l'inconscient). Anna Freud décrit le cas d'une de ses patientes, une gouvernante. Celle-ci donne l'impression de s'occuper de ses amis et des enfants qui sont à sa charge de manière sincère et en toute dénégarion de soi. En cours de traitement, Anna Freud s'aperçoit toutefois que la gouvernante est motivée de façon inconsciente par le fait de vivre à travers les autres ses propres désirs d'affection, de vie romanesque et de réussite. En accord avec sa perspective psychanalytique, Anna Freud semble découvrir un altruisme conscient qui est en même temps une forme d'égoïsme inconscient. Mais on peut aussi objecter à cette interprétation que les actions de la gouvernante sont néanmoins altruistes, puisqu'elles manifestent une préoccupation authentique pour le bien-être des enfants et de ses amis. Cependant, cet égoïsme inconscient n'est pas simplement un facteur motivationnel ; il affecte également la compréhension que la gouvernante a de ses amis et de ceux dont elle s'occupe. Car elle leur attribue parfois, comme l'expose Anna Freud, des souhaits et des désirs qu'ils ne ressentent pas vraiment, mais qui sont ceux de la gouvernante, et qu'elle ne peut admettre elle-même.

¹² L'expérience psychotique du « vol de la pensée », d'une transparence totale du psychisme dont rien ne peut être caché à autrui, comme celle inverse du syndrome d'influence ou des expériences xénopathiques, éclairent aussi, grossie par le fait pathologique, l'importance de la limite normale de l'expérience empathique. Si une part de soi est accessible à autrui (et réciproquement), une autre part reste toujours soustraite à la connaissance. Au-delà de la connaissance partielle d'autrui à laquelle l'empathie donne accès, autrui est en effet radicalement différent de soi, inconnu et inconnaissable. Le « système de l'autre », antagoniste du mouvement d'identification empathique à autrui, correspondrait donc ici non seulement à une distinction entre soi et autrui, par représentation d'une différence entre eux, mais aussi à la représentation de ce qui reste inaccessible et inconnaissable en autrui. *ibidem*

¹³ Voir aussi les homicides altruistes

Dans ces cas-là, l'incapacité à comprendre le bien d'autrui est causée par une projection inconsciente de nos propres souhaits sur les autres et constitue en ce sens une forme d'égoïsme dans notre relation aux autres, ce qui tend à réfuter le fait que nous soyons alors en présence d'altruisme.[...] ¹⁴

(Rôle de l'idéologie) Toutefois, une mauvaise compréhension du bien d'autrui ne vient pas toujours d'un égoïsme inconscient. Elle peut être parfois de nature idéologique ou sociale (la société ou nos tendances politiques nous inspirant de fausses conceptions du bien de certains groupes de personnes), ou représenter simplement une mauvaise compréhension innocente, fondée sur la seule ignorance. Aucune de ces diverses causes d'incompréhension ne représente ni n'exclut nécessairement une rigidité ou un refus d'admettre les preuves qui pourraient réfuter la conception que l'agent se fait du bien d'autrui, rigidité et refus qui remettent alors l'altruisme en question.

(Le non respect de l'autonomie) L'altruisme et le souci du bien d'autrui posent un autre problème. Dans certaines circonstances en effet, il peut être préférable de ne pas satisfaire le besoin d'une personne par une action bienfaitrice, mais de permettre à la personne de satisfaire elle-même son besoin grâce à ses propres moyens. Une trop grande assistance peut causer ou renforcer une forme de dépendance, ce qui entrave la faculté d'autonomie d'autrui¹⁵. Lawrence A Blum dict d'éthique et de philosophie morale

IV) la culture de l'altruisme pour le salut de l'humanité

Développer l'altruisme en se servant de l'empathie comme agent de transformation.

L'altruisme est une nécessité¹⁶

Le défi principal du monde moderne est de réconcilier trois échelles de temps : le court terme de l'économie, le moyen terme de la qualité de vie et le long terme de l'environnement. La considération d'autrui est le seul concept qui permette de relier de façon cohérente ces trois échelles de temps. Le problème de l'environnement, en particulier, est typiquement une question d'altruisme et d'égoïsme. Selon le rapport Stern [du nom de l'économiste Nicholas Stern, qui a publié en octobre 2006 une étude qui fit date sur l'économie du changement climatique], réparer les dégâts environnementaux coûtera vingt fois plus cher aux générations futures que d'intervenir maintenant. Au rythme actuel, 30 % de toutes les espèces auront disparu d'ici à 2050. A l'âge industriel, l'impact de l'espèce humaine sur la planète est immense. L'altruisme prend une importance nouvelle : ce n'est pas un luxe, un noble idéal, mais une nécessité

¹⁴ Dans ses romans et dans ses essais philosophiques, Iris Murdoch expose avec perspicacité un élément plus général : l'échec à comprendre le bien d'autrui est souvent lié à des désirs et à des espoirs inconscients qui nous empêchent de voir clairement autrui comme un être différent de nous. Dans de tels cas, il est possible de s'interroger quant à l'existence même de l'altruisme.

¹⁵ Nous sommes ainsi parfois confrontés à des compromis entre différents types de finalités altruistes. Les personnes qui consacrent leur vie à « Médecins sans frontières » peuvent avoir moins de temps pour se consacrer à l'action civique dans leur ville ou leur quartier - ou même simplement à leur famille -, que les personnes qui font peu de choses pour la communauté mondiale *ibidem*

¹⁶ L'antidote au narcissisme individualiste, au « moi moi moi » du matin au soir, passe par la considération d'autrui, la bienveillance et l'attention à l'autre. Comme le disait Martin Luther King, « nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons mourir ensemble comme des idiots ». Il faut oser l'altruisme, oser dire qu'on peut le cultiver, oser enseigner l'apprentissage coopératif dans l'éducation. Oser dire qu'il peut y avoir une économie altruiste, et que la question de l'environnement se ramène à une question d'altruisme.

L'égoïsme universel est un apriori remis en question par la science

Comme cette idée (a priori de l'égoïsme universel) demeurait dans l'ère du temps, il y a des scientifiques qui se sont dit : il faut montrer que l'altruisme existe grâce à des expériences. Quelqu'un comme Daniel Batson¹⁷, un grand psychologue américain, a travaillé là-dessus pendant 25 ans avec tout son labo. Il a mis au point une trentaine de stratagèmes pour distinguer les comportements égoïstes des autres, et notamment de la détresse empathique, l'idée qu'on ne supporte pas voir souffrir les autres et qu'on leur vient en aide pour soulager notre détresse. Finalement, ils se sont rendus compte que certaines personnes se comportaient de manière authentiquement altruiste quelles que soient les circonstances. Rien ne confirmait la thèse que dans tous les cas, on était égoïste. Pour moi, ça revient à enfoncer des portes ouvertes, mais avec l'appui de la science cette fois-ci.

Qu'est-ce qui nous empêche d'être altruiste ?

Il y a plusieurs choses. D'abord l'idée que nous sommes tous égoïstes, que ce n'est pas la peine d'essayer. Or, si vous analysez les actes des individus tout au long de la journée on remarque qu'en moyenne 70% de ceux-ci sont des actes qu'on pourrait qualifier d'entraide comme tenir la porte ouverte à quelqu'un, des petits gestes. La banalité du bien est beaucoup plus présente dans notre existence qu'on le croit, donc déjà c'est encourageant. Deuxièmement, il faut se

¹⁷ Aussi, dans une autre expérience, on demanda aux participants s'ils étaient prêts à venir en aide à une jeune femme, Katie Banks, qui, après la mort tragique de ses parents, avait la charge d'élever ses frères et soeurs. Quelques-uns furent informés que de nombreux autres sujets, placés dans la même situation, avaient refusé d'aider. Ils avaient à répondre à un questionnaire dans lequel on voyait que deux personnes sur sept seulement avaient accepté d'aider Katie. Ces sujets se voyaient ainsi proposer une « forte justification » pour ne rien faire. Aux autres, il apparaissait, au contraire, que cinq sujets avaient accepté de l'aider ; eux n'avaient ainsi qu'une « faible justification » pour rester passifs. Les sujets différaient également selon qu'ils éprouvaient une forte ou une faible empathie pour la jeune femme. Batson présuppose que l'hypothèse de la punition de l'empathie et celle de l'empathie-altruisme s'accordent sur la prédiction des conduites : dans tous les cas, le degré d'empathie constitue un facteur décisif, quelle que soit la justification que l'on puisse donner au sujet pour ne pas aider. Les deux hypothèses s'accordent également à prédire que les sujets éprouvant une faible empathie aideront moins lorsqu'ils ont une forte justification pour ne pas le faire. La question qui reste en suspens est de savoir si le degré de justification pour ne pas agir affecte les sujets fortement empathiques. Sur ce point, les deux hypothèses formulent des prédictions opposées. L'hypothèse égoïste de la punition de l'empathie suppose que les sujets fortement empathiques aideront davantage lorsqu'ils n'ont qu'une faible justification pour ne pas aider que dans le cas contraire. Mais, selon l'hypothèse empathie-altruisme, les individus fortement empathiques ne sont pas affectés par la variation de ce facteur. Les résultats de l'expérience confirment les prédictions de cette dernière hypothèse : la fréquence des offres d'aide faites par les sujets dotés d'une forte empathie n'est pas influencée par le fait d'avoir une forte ou une faible justification pour ne pas aider. Leur désir de venir en aide à Katie n'était pas influencé par l'ignorance dans lesquels ils avaient été tenus de la réaction des autres membres de l'expérience. Ainsi que l'écrit Daniel Batson [p. 143], « le degré relativement élevé d'aide de la part des individus hautement empathiques, même lorsque la justification pour ne pas aider était forte, est précisément ce à quoi nous devons nous attendre si le sentiment de sympathie pour une personne dans le besoin désigne une motivation altruiste de réduire le besoin de cette personne. Ce n'est pas ce qui était prévisible si éprouver de l'empathie désigne une motivation égoïste accrue d'éviter l'anticipation d'une punition de soi ». Autrement dit, le fait que le sujet altruiste puisse trouver dans l'inaction des autres de bonnes raisons pour ne pas agir ne le conduit pas à rester passif. Ce n'est donc pas pour calmer les tourments de sa conscience qu'il a agi, puisqu'aussi bien, ceux-ci pouvaient aisément être réduits au silence. Reste que l'hypothèse envisagée ici présuppose que la conscience individuelle est largement influencée par la situation dans laquelle elle se trouve plongée, comme dans l'expérience de Milgram à laquelle Batson fait allusion. S'agissant de consciences suffisamment fortes pour résister aux influences de l'environnement ou de la situation, elles échappent aux conclusions de cette dernière expérience. Mais rien ne prouve que la résistance que certains individus apportent aux déterminations sociales et qui agissent pour le bien d'autrui obéissent exclusivement à la motivation égoïste de ne pas être condamnés par leur propre conscience. Michel Terestchenko, égoïsme ou altruisme ? Laquelle de ces deux hypothèses rend-elle le mieux compte des conduites humaines

dire voilà, je sais qu'il faut faire un minimum d'efforts pour apprendre à lire, à écrire, à jouer aux échecs, donc comment se pourrait-il que d'autres aspects de nos existences comme l'attention ou l'altruisme seraient déjà à leur optimum dès le départ ? Ça n'a pas de sens. Toutes nos capacités ont été entraînées jusqu'à un certain point. Donc cultiver l'altruisme, c'est l'idée qu'être exposé régulièrement à une idée ou à une manière de penser va changer votre cerveau.

Et pour cultiver l'altruisme, vous dites qu'il y a une technique de plus en plus populaire, c'est la méditation...

La méditation c'est un terme un peu mystique, exotique, mais la signification du mot méditation c'est cultiver, se familiariser avec une nouvelle manière d'être et cultiver ces qualités. Donc, prenons l'altruisme. Il est évident que dans notre vie on connaît des moments d'amour inconditionnel vis-à-vis d'un enfant, vis-à-vis de quelqu'un, d'un animal que sais-je, et on n'a pas besoin de faire d'effort pour être altruistes à leur égard, souhaiter qu'ils soient en bonne santé, s'épanouissent dans l'existence. Le problème, c'est que ça ne dure pas. Cultiver, cela veut donc dire essayer de passer un peu plus de temps, par exemple dix minutes par jour, à emplir notre paysage mental d'amour altruiste¹⁸, et si on est distrait d'y revenir, s'il s'évanouit de le raviver, c'est ça la méditation.

En quoi méditer peut-il nous faire changer ?

L'expérience montre que sur le plan personnel on voit une différence¹⁹. C'est prouvé scientifiquement, validé par nos connaissances sur la neuroplasticité. Le cerveau change lorsqu'il est soumis à un entraînement quelconque, qu'il s'agisse de jongler ou de méditer. C'est le cas chez des méditants qui totalisent 50.000 heures de méditation, mais aussi chez des personnes qui en ont fait 20 minutes par jour pendant un mois. Après quatre semaines de méditation quotidienne, on a observé des modifications fonctionnelles du cerveau, des modifications dans le comportement – plus de coopération, de comportements prosociaux, d'entraide – et même structurelles. On a par exemple remarqué que des zones du cerveau qui ont à voir avec l'empathie, avec l'amour maternel, avec des émotions positives étaient déjà légèrement plus volumineuses, donc il y a quelque chose qui s'est vraiment passé.

Mathieu Ricard HuffingtonPost 21/09/2013

¹⁸ Ricard distingue : Empathie= résonance affective, contagion émotionnelle.

Amour altruiste= bienveillance inconditionnelle.

Compassion=souhait d'être concerné par l'autre, de lui accorder de la valeur, de remédier à sa souffrance cf monde des religions dec2013

¹⁹ En 2007, je me trouvais dans le laboratoire de Tania Singer, spécialiste mondiale de l'empathie. Tania me demanda d'engendrer un puissant sentiment d'empathie en imaginant des personnes affectées par de grandes souffrances. Je venais de voir un documentaire sur un orphelinat roumain. Ainsi, sous IRM, pendant une heure, en alternance avec de courtes périodes neutres, je me représentais, le plus intensément possible, ces souffrances sans nom. Entrer en résonance avec cette douleur devint rapidement intolérable. L'empathie dissociée de l'amour et de la compassion m'avait mené au burn-out. Lorsque j'ai fait basculer l'orientation de ma méditation vers l'amour et la compassion, mon paysage mental s'est transformé du tout au tout. J'ai ressenti un profond courage lié à un amour sans limites envers ces enfants. L'amour altruiste crée en nous un espace positif qui sert d'antidote à la détresse empathique. Article paru dans l'édition du monde du 12.10.13