



« Lors d'une expérience, nous avons montré à la moitié des participants et participants une vidéo dans laquelle quelqu'un aide de nombreuses personnes. »

© SHUTTERSTOCK

vous dire quelles sociétés se trouvent à chaque extrémité ? Lesquelles sont particulièrement amicales ? Lesquelles sont particulièrement inamicales ?

(Il réfléchit) Les plus inamicales sont probablement un certain nombre de petites sociétés, certaines en Mélanésie (un des trois grands groupes traditionnels d'îles de l'océan Pacifique, NDLR), certaines en Afrique subsaharienne, certaines en Amazonie, où les gens ont cette même conviction que derrière chaque malheur se cache une intention malveillante. C'est un système dysfonctionnel. Et à un moment donné, si on le laisse fonctionner suffisamment longtemps, il s'effondrera.

L'extrémité la plus gentille du spectre... (Il réfléchit encore) Je ne suis pas un expert du spectre, mais je pense par exemple au Japon : c'est un des endroits les plus sûrs de la planète, la criminalité y est presque inexistante. J'y ai moi-même vu des exemples étonnants d'altruisme. Une fois, un parfait inconnu m'a emmené en voiture et m'a conduit pendant une heure et demie à l'endroit où je devais me rendre, alors que ce n'était pas du tout sur son chemin. Mais le Japon est en même temps un pays très homogène sur le plan ethnique, il y a encore aujourd'hui une politique d'immigration très restrictive. Et, dans le passé, le Japon a été l'un des acteurs les plus destructeurs et les plus exploités sur la scène internationale. C'est donc un lieu prosocial, mais la prosocialité est fortement limitée aux frontières du Japon.

Y a-t-il aussi des cultures qui veulent être amicales avec tout le monde, ou est-ce un désavantage évolutif ?

C'est un des défis que nous voyons aussi régulièrement dans le domaine de la religion. Cette tension traverse par exemple l'histoire du christianisme. Il y a ceux qui disent : « Tout le monde peut se joindre à notre groupe, nous serons gentils avec tout le monde. » En termes de développement culturel, c'est une bonne façon de faire grandir un groupe au début, mais ce n'est pas efficace si l'on utilise constamment des ressources pour des personnes à l'extérieur du groupe au lieu de les concentrer à l'intérieur. Il y avait aussi les autres qui disaient : « Non, tuons les autres personnes, elles ne partagent pas nos convictions. » Malheureusement, l'évolution culturelle favorisera toujours l'ethnocentrisme et la xénophobie. Nous aimons les gens qui nous ressemblent.

Il n'y a donc aucune raison d'être gentil avec tout le monde ?

Si, parce qu'aujourd'hui, au XXI^e siècle, nous sommes toutes et tous interconnectés. Nous ne vivons plus dans un contexte où les miens s'en sortent mieux si mon groupe bat le tien. Si nous ne travaillons pas ensemble au niveau mondial, nous sommes perdus. La pandémie en a été un exemple très clair, le changement climatique en est un autre. C'est un défi, mais ce n'est pas impossible, car notre propre psychologie et même nos pratiques culturelles ont toujours eu des cercles concentriques en elles : il y a des gens dans ta famille, des gens dans ton quartier, des gens dans ta ville, des gens dans ta province, des gens dans ton pays. Nous avons toujours la possibilité de voir les autres comme nous-mêmes, même s'ils sont différents de nous.

Que pouvons-nous faire à un niveau personnel pour devenir plus aimables, même avec les personnes qui sont différentes de nous ?

Ce qui s'est révélé efficace pour promouvoir la gentillesse, c'est la méditation de

pleine conscience. La pratique de la pleine conscience consiste à prendre conscience de la manière dont on réagit au monde. Mais même sans méditation, on peut réfléchir à l'attitude qu'on adopte dans les interactions sociales. Et on peut alors décider activement de voir une situation de manière plus idéaliste, même si l'autre est différent de soi, et ça peut à son tour favoriser la gentillesse.

En combien de temps voit-on des résultats ?

Nous, les humains, aimons les habitudes. Si nous pratiquons la gentillesse tous les jours, ça deviendra plus facile avec le temps. Donc, si vous établissez une règle qui dit « Chaque fois que j'ai affaire à un étranger, je vais m'efforcer de dire quelque chose de gentil », ça deviendra simplement une habitude, comme se brosser les dents. Et ça en vaut la peine ; les gens réagissent positivement. Bien sûr, pas dans tous les cas, mais dans la plupart des situations, les gens réagissent positivement à la gentillesse.

Que puis-je faire de plus ?

Personnellement, j'ai pris l'habitude de ne pas regarder de films ou de séries avec beaucoup de violence ou d'exploitation, car je pense que ça me rend plus cynique. Au lieu de ça, lorsque je choisis mes divertissements, je recherche à la fois des témoignages réels et fictifs de comportements prosociaux. Car il est tout à fait plausible – c'est une spéculation de ma part, pour laquelle je n'ai aucune preuve – que notre esprit ne soit pas préparé à des médias électroniques réalistes et que nous trahissions donc la fiction, à un certain niveau, comme si elle était réelle.

Aux Etats-Unis, il y a beaucoup d'efforts pour introduire la gentillesse comme matière scolaire et je pense que ça fonctionne à peu près aussi bien que de dire aux jeunes de ne pas prendre de drogue

”

Pouvez-vous donner un exemple ?

Prenons la série télévisée *Ted Lasso*. Le personnage principal ne se met pas en colère quand les autres font des erreurs, il est optimiste, il aborde toutes les situations en s'attendant à ce que tout le monde soit gentil. Il existe des indices selon lesquels les personnes qui regardent de nombreuses séries dans lesquelles apparaissent toujours les mêmes personnages positifs, comme *Ted Lasso*, évaluent leur propre réseau social de manière plus positive. Et c'est probablement dû au fait qu'ils pensent qu'ils sont amis avec *Ted Lasso* à un certain niveau de conscience. Inversement, les personnes qui regardent beaucoup d'actualité surestiment massivement le risque d'être elles-mêmes victimes de violence, parce que les actualités en montrent beaucoup.

Les écoles devraient-elles enseigner la gentillesse ?

Non. Aux Etats-Unis, il y a beaucoup d'efforts pour introduire la *kindness* (gentillesse, NDLR) comme matière et je pense que ça fonctionne à peu près aussi bien que de dire aux jeunes de ne pas prendre de drogue. Ce qu'il faut faire à la place, c'est utiliser l'élevation dont nous parlions tout à l'heure. Il faut donner l'exemple de la gentillesse aux enfants. Et il faut laisser les enfants expérimenter ce qui se passe lorsqu'ils sont eux-mêmes gentils et comment ça crée des boucles de rétroaction positives et

une réciprocité indirecte. Ça vaut d'ailleurs aussi pour les adultes ou pour vous en tant que journaliste : vous ne devez pas devenir Mère Teresa, la plupart des gens n'y parviennent pas. Nous n'avons pas les ressources psychiques, psychologiques et financières pour le faire. Mais essayez simplement d'être attentif et aimable, et observez comment les gens réagissent à votre égard.

Quand on regarde les gens qui réussissent, on pense plutôt rarement que leur succès est fondé sur la gentillesse. Les gens gentils sont souvent considérés chez nous comme faibles, mous, stupides. Quel est le lien entre le succès et la gentillesse ?

Ça dépend de la façon dont on définit le succès. Le capitalisme récompense un comportement extrêmement compétitif de mon groupe par rapport à un autre, c'est-à-dire mon entreprise contre la vôtre. Une concurrence d'éviction. Et dans le pire des cas, le capitalisme récompense même le comportement totalement égoïste d'un seul acteur. Si l'on définit donc la réussite comme la richesse dans ce contexte, les personnes qui réussissent le mieux ne sont généralement pas gentilles. En revanche, si l'on définit le succès par l'amélioration du monde, alors les personnes les plus prospères sont généralement particulièrement gentilles. Si vous pensez au succès, vous pensez peut-être à Elon Musk. Moi, je pense à Nelson Mandela, Martin Luther King, Mère Teresa. Je ne pense pas au succès financier. C'est nous qui décidons de ce que nous admirons.

Mais c'est difficile, parce que dans le monde entier, ce n'est pas la gentillesse qui compte, mais la richesse.

C'est vrai, et pourtant, on peut essayer d'y remédier en récompensant et en félicitant ouvertement les gens pour leur gentillesse, et non pour leur réussite matérielle. Et la décision de valoriser la gentillesse est même, d'un point de vue tout à fait égoïste, dans votre propre intérêt. Car les preuves que la *kindness* favorise le bien-être mental et physique sont énormes. Si vous voulez être en bonne santé, vous avez plus intérêt à être gentil qu'à être riche. Être pauvre est mauvais pour la santé, mais tant que vous n'êtes pas pauvre, il vaut mieux être gentil que riche.

Etes-vous quelqu'un de gentil ?

Lorsque j'ai été choisi pour le poste de directeur du Bedari Kindness Institute, de nombreux collègues ont d'abord été étonnés. « Quoi, lui ? Ce n'est même pas un type sympa ! » Et ils avaient raison, car le monde universitaire est tout aussi compétitif que les autres secteurs du capitalisme, et je me suis comporté en conséquence. Mais comme je m'intéresse à la *kindness* depuis des années maintenant, j'ai aussi essayé de mettre en pratique certaines des choses que j'ai apprises et je crois que je suis devenu plus gentil. Mon expérience personnelle est qu'être attentif à ses propres réactions envers les autres peut effectivement améliorer sa vie et celle de son entourage. Je ne suis pas assez arrogant pour croire que ça fonctionne pour tout le monde, ni que ça va immédiatement changer le monde. Mais je pense que c'est une voie prometteuse. C'est pourquoi je suis heureux que vous en fassiez profiter vos lectrices et lecteurs.

bonne santé, il que riche »

faisant trois mauvaises expériences dans mon enfance, je vais forcément tout interpréter de manière cynique pour toujours ?

La réponse est double. Premièrement, chaque expérience a un impact incalculable sur vos croyances antérieures. Mais seulement de manière incrémentielle, vous devez donc vivre des expériences tout au long de votre vie pour être fortement influencé. Deuxièmement, dans chaque situation, nous faisons attention à une multitude de caractéristiques lorsque nous décidons d'être aimables ou non : les autres parlent-ils la même langue ? Ont-ils la même religion ? Est-ce qu'ils me ressemblent ? En général, nous attendons plus de coopération de la part des personnes qui ont beaucoup de points communs avec nous que de celles qui n'en ont que peu, parce que nous pensons qu'elles n'ont pas les mêmes idées fondamentales, la même compréhension du monde.

La gentillesse est-elle quelque chose que j'ai appris ou est-ce quelque chose que j'ai hérité ?

Les deux. Ça signifie qu'il existe, comme nous l'avons mentionné, des mécanismes psychologiques qui se sont développés de manière endogène, c'est-à-dire qui ne dépendent pas d'informations transmises par la société, et qui nous permettent d'évaluer à quel point les autres sont coopératifs – dans la recherche, nous utilisons aussi le terme de « prosocial ». Prenons par exemple une communauté religieuse dont une partie de la théologie consiste à aider les autres membres de la communauté. Cette conviction enclenchera une spirale ascendante, les gens s'aideront constam-

ment les uns les autres et tout le monde en profitera. Mais il existe aussi des convictions qui ont l'effet inverse. Si l'on croit par exemple que tout malheur est le produit de la sorcellerie, à chaque fois que quelque chose de grave se produit, nous pensons qu'un acteur malveillant est derrière tout cela. Cela crée une spirale descendante dans laquelle les gens s'exploitent mutuellement.

Vous diriez donc que certaines cultures sont plus gentilles que d'autres ?

Oui. Les cultures gentilles ont-elles aussi plus de succès ? Si tous les autres facteurs sont égaux, un groupe qui coopère prendra le dessus sur un autre groupe qui est en conflit.

Mais alors, pourquoi toutes les cultures ne sont-elles pas gentilles, si c'est un avantage évolutif ?

Dans l'évolution culturelle, il peut y avoir un équilibre stable, c'est-à-dire qu'une société peut arriver à un ensemble de croyances et de pratiques qui sont très stables et qui peuvent se maintenir sur une longue période, même si elles ne correspondent pas forcément à l'*optimum* prosocial. Et c'est pourquoi, tout comme il existe des différences entre les individus dans le spectre idéalisme-cynisme, il existe également des différences entre les sociétés. Mais en ce qui concerne le succès d'un système, le problème avec le cynisme au niveau culturel est qu'il est difficile d'inciter les gens à agir collectivement dans un tel environnement.

Si nous parlons de ce spectre, pouvez-

ABONNÉS



Sur lesoir.be, l'explication de l'effet d'onde de la gentillesse et une bande annonce de la série « Ted Lasso ».