

# énéo FOCUS

OCTOBRE 2017

## Être généreux rend-il heureux ?

### THÈMES

Bénévolat

Mouvement social

Société

Solidarité

Vivre ensemble

### À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

On entend souvent dire qu'« *il faudrait que les mentalités changent* »... Dans cet Énéo Focus, nous allons voir si la gentillesse permet d'amener à ce changement de mentalités. Nous nous demanderons e qu'est l'altruisme et est-il naturel ? Nous verrons par quels mécanismes il permet d'être acteur de changement. Nous montrerons également que l'altruisme est une affaire de caractéristiques personnelles et qu'il y a donc des déterminismes à combattre. Nous parlerons enfin de la gentillesse dans le contexte de sociétés ultras individualistes.

### QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Les actes quotidiens de gentillesse peuvent-ils être un levier de changement de la société ?

L'empathie, la bienveillance, la gentillesse sont-elles des valeurs accessibles à tous ?

Peut-on être altruiste et individualiste à la fois ?

## ETRE GENEREUX REND-IL HEUREUX ?

Dans cet Énéo Focus, nous allons parler de gentillesse... « *Hein ? Mais pourquoi ? En tant que mouvement citoyen, ne devrait-on pas plutôt parler de combats et de révolte ? Ce n'est pas à coups de mots doux et de petits services que les grands combats sociétaux ont été menés !* » C'est vrai, mais on entend également souvent dire que les mentalités doivent changer et que rien ne bouge. On peut alors se demander s'il n'existerait pas d'autres moyens de changement, complémentaires aux actions collectives.

Car pour amener plus de bienveillance et de solidarité dans notre société, sur quoi peut-on s'appuyer ? Sur les manifestations et la révolte ? Mais alors, à qui adresser nos revendications ? Et surtout, quel bel exemple de bienveillance...sur la loi ? Elle est indispensable, certes, mais on imagine mal une loi imposant l'empathie, la bienveillance et la solidarité avoir un effet...sur l'enseignement ? Certainement, mais à eux seuls les enseignants ne peuvent pas porter le changement social tout entier. Alors finalement, puisque tout le monde souhaite « changer les mentalités », il nous reste à voir comment être acteur de changement en la matière.

### L'homme est-il naturellement bon ?

L'altruisme se définit très simplement comme un état de motivation dont l'objectif final est d'améliorer le bien-être de l'autre, sans en tirer de bénéfice personnel. Beaucoup d'encre a coulé sur le sujet, puisque pour la majorité des sciences sociales le véritable altruisme n'existerait pas. L'égoïsme serait le propre de toute conduite humaine, car c'est dans la nature de l'homme d'anticiper des récompenses (personnelles ou sociales), d'éviter des sentiments négatifs produits par la détresse d'autrui ou d'échapper aux jugements moraux (Terestchenko, 2004). Ainsi, la bienveillance et l'empathie, les deux qualités fondamentales de l'altruisme, n'ont pas été beaucoup étudiées.

#### L'homme est-il naturellement égoïste ou altruiste ? Le débat des philosophes...

Il s'agit d'un grand débat en philosophie dont voici les deux principaux arguments :

**Jean-Jacques Rousseau** (1712-1778, Suisse-France), « *l'homme naît pur, c'est la société qui le corrompt* ». Selon lui, l'homme, dans son état naturel, ressent de la pitié, source d'empathie, contrairement à l'homme civilisé dominé par l'amour-propre et l'égoïsme.

**Thomas Hobbes** (1588-1679, Angleterre), « *l'homme est un loup pour l'homme* ». Pour lui, les hommes ne peuvent pas s'entendre, car ils sont trop méfiants et dominateurs pour cela. Il faut donc un tiers pour les faire se respecter l'un l'autre, ce tiers est la force politique. Ainsi, nous sommes nés égoïstes et la société nous apprend à nous comporter de manière plus civile.

Les recherches actuelles montrent que l'homme naîtrait avec les qualités d'empathie et de bienveillance<sup>1</sup> : à six mois, les enfants préféreraient déjà les gens aimables aux autres. Entre 10 et 14 mois, ils réagiraient de manière active à la détresse d'autrui et commenceraient à manifester de la sollicitude. Au-delà de 18 mois, ils sont à même de venir en aide pour reconforter une personne qui en a besoin. Vers deux ans, ils sont en mesure de considérer les choses du point de vue de l'autre et d'étendre leur compassion à des groupes plus larges de personnes non physiquement présentes (« les pauvres » par exemple). Leur tendance à la coopération semblerait même accrue en l'absence de récompenses ou de critiques.

Ainsi, l'altruisme serait inné, voilà de quoi trancher le débat. Que se passe-t-il alors pour que l'enfant perde son naturel empathique ? Il apprendrait à modérer son altruisme inné qu'après avoir intériorisé les normes sociales, en apprenant à « se défendre », à « ne pas se laisser faire », à « être fort », à détourner

<sup>1</sup> Ces recherches sont détaillées dans le livre de Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme* (2013)

le regard ou à ne pas parler à des inconnus. Ainsi, nous ne devrions donc pas apprendre à être gentils, mais notre éducation devrait consister à cultiver notre gentillesse naturelle.

Vous qui lisez ce Focus, vous avez certainement dépassé l'âge de 5 ans, et vous demanderiez donc en quoi cela concerne les adultes...

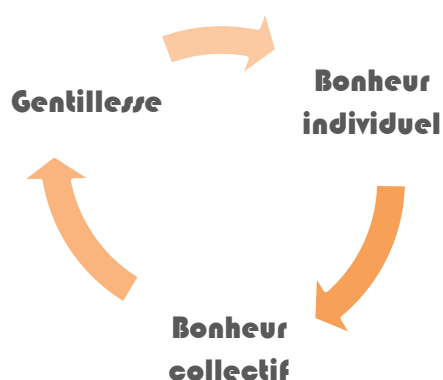
## Être gentil, cela va-t-il m'apporter santé, bonheur et richesse ?

La réponse est oui...au moins pour la santé et le bonheur, pour la richesse c'est un peu moins sûr...être altruiste influence positivement le bien-être. La plateforme francophone du volontariat (2012) montre que s'investir bénévolement permet de se maintenir en bonne santé, et promeut ainsi le volontariat pour les aînés. En effet, les aînés qui s'impliquent dans de ce type d'activités ont un désir de vivre plus élevé, moins de symptômes anxieux ou dépressifs, et un taux de mortalité plus faible que les autres (Shakland, 2012). Et plus généralement, l'altruisme permet de lutter durablement contre la dépression, le décrochage scolaire ou la toxicomanie.

Mais il semblerait que même des actes spontanés de gentillesse, ou « comportements prosociaux » ont des effets positifs. On parle même de « **shoot de l'aidant** » pour qualifier l'augmentation du niveau de bien-être ressenti lorsqu'on apporte son soutien à autrui (Shakland, 2012, p.80). Nous avons donc tout intérêt à promouvoir la gentillesse!

## Va-t-on changer la société en étant gentil ?

Être gentil rend heureux...c'est bien, mais le fait d'être heureux peut-il contribuer à transformer la société ? Autrement dit, le bien-être individuel contribue-t-il au bien-être collectif ? Les recherches montrent que oui. Une personne heureuse aura davantage tendance à venir en aide à quelqu'un dans le besoin. Et il semblerait aussi que le bonheur des uns fait le bonheur des autres : plus les proches et les voisins sont heureux, plus nous le sommes aussi (Shankland, 2012). Ainsi, le bonheur renforce le bonheur.



- La gentillesse renforce le bonheur individuel
- Le bonheur individuel renforce le bonheur collectif (ou du moins à une échelle locale)
- Le bonheur encourage la générosité

On peut parler d'un cercle vertueux de la gentillesse. Autrement dit, être généreux rend heureux, et être heureux rend généreux !

## La générosité un phénomène contagieux ?

Ce qui nous intéresse, c'est évidemment de savoir si la gentillesse a un impact social ou non. En tant qu'acteurs de changement, peut-on considérer qu'il s'agit d'un levier de transformation de la société ? Il est évident qu'on est bien loin de l'action collective et qu'on n'œuvre pas à des changements spectaculaires. Mais, comme nous l'avons dit plus haut, les enfants apprennent très vite à tempérer leur naturel de bonté en intériorisant des normes sociales, et ce processus appelé *socialisation* se produit tout au long de la vie. Oublions donc les vieux dictons tels qu'« œil pour œil, dent pour dent » et montrons l'exemple.

---

*La socialisation est un processus par lequel les individus intériorisent les codes et valeurs d'une société. La socialisation primaire se déroule durant l'enfance, lorsque sont intériorisées les valeurs au contact des parents et de l'école. La socialisation secondaire se construit plus tard, au contact de différents groupes sociaux.*

---

C'est par l'éducation et par l'exemple que l'on peut engager le changement, en montrant à nos proches et à nos moins proches ce que sont l'empathie et la générosité, et que tout le monde peut en tirer des bénéfices. Le rôle de la transmission intergénérationnelle n'est donc pas à négliger : « *La générosité semble, elle aussi, se transmettre d'une génération à l'autre, tout comme la prédisposition à aider son prochain* » (Ricard, 2013, p.279). Soulignons également l'importance des médias dans ce processus de socialisation : « *Des études montrent que les films ou feuilletons que l'on regarde influencent efficacement nos capacités d'empathie et donc nos comportements* » (ibid., p.292). Il est donc utile d'encourager les enfants et les adultes à regarder des films ou à lire des livres qui activent les comportements empathiques.

## Dis-moi qui tu es, je te dirai qui tu aides...

Sommes-nous tous égaux face à la gentillesse ? Nous allons voir que la bienveillance, l'empathie, l'entraide...dépendent aussi de caractéristiques personnelles. Il est intéressant de les mettre en lumière pour pouvoir combattre les déterminismes.

### Qu'est-ce qui influence la gentillesse (1) ? Les caractéristiques personnelles

- Être heureux, nous l'avons vu.
- Être de bonne humeur : qui n'a jamais décidé de donner une pièce de monnaie à une personne dans le besoin après avoir reçu une bonne nouvelle, et refusé de faire ce même geste un jour de mauvaise humeur.
- L'image que l'on a de soi : si l'on se définit comme étant bienveillant et attentionné, on aura davantage tendance à l'être concrètement.
- Nos valeurs : nous avons dit que le bonheur favorisait la gentillesse, mais l'altruisme et la bienveillance sont évidemment des valeurs fondamentales qui favorisent les comportements prosociaux.
- Un sentiment de sécurité : si l'on se sent en sécurité, on aura davantage tendance à venir en aide aux autres.



Flickr-Nikk (no changes)

### Qu'est-ce qui influence la gentillesse (2) ? L'endroit où l'on habite

Selon qu'on habite en ville ou à la campagne les réactions aux sollicitations d'aide ne seront pas les mêmes. En effet, les habitants des régions rurales sont plus disposés à aider que les habitants des villes. Ces derniers sont confrontés quotidiennement à une surcharge d'interactions sociales. « *Les citadins sont contraints de filtrer ces informations pour ne retenir que ce qui les concerne directement. Ils sont plus méfiants et se sentent plus vulnérables que leurs congénères des campagnes* » (Ricard, 2013, p.287). Ainsi,

sur leur trajet, les citoyens ne salueront pas chaque personne qu'ils croiseront : « *Le citoyen est souvent accaparé par de nombreuses activités. Il a perdu l'habitude d'établir des rapports personnels avec tous ceux qu'il croise, car les contacts sont trop nombreux et apparaissent souvent dépourvus de sens* » (ibid.). Nous avons également vu que le sentiment de sécurité jouait un rôle important, c'est ainsi que l'on peut constater que « *plus le taux de criminalité est élevé dans un quartier, moins les habitants sont disposés à s'entraider* » (ibid.).

Ainsi, pour favoriser le changement on peut agir à plusieurs niveaux : en travaillant sur le bien-être individuel et sur les perceptions de l'environnement, et en favorisant les solidarités locales et les interactions de qualité dans les quartiers est un deuxième levier de changement.

### Qu'est-ce qui influence la gentillesse (3) ? Être un homme ou une femme

Les femmes sont-elles plus altruistes que les hommes, comme les études sur le volontariat et celles sur le *care* le montrent ? Faux. Il semblerait que si les femmes s'engagent davantage dans des actions humanitaires ou de volontariat et qu'elles manifestent plus d'empathie dans la vie quotidienne que les hommes en apportant plus de soins et de soutien psychologique aux autres, les hommes seraient plus enclins à intervenir dans des situations de crise, d'urgence ou de danger qui demandent une implication physique (Ricard, 2013).

## Quand la générosité devient le jouet d'une société individualiste



Flickr - Craig Moe (changes made)

Imaginez une société où l'on ne se parle plus, où chacun dans sa bulle, dans sa voiture ou ses écouteurs aux oreilles, traverse la ville sans s'arrêter, se croise sans se regarder. Imaginez une société où personne ne vous répond lorsque vous demandez votre chemin, une société où l'on préférera se filmer devant une scène de violence pour la poster sur les réseaux sociaux, plutôt que de venir en aide aux victimes. Dans cette société-là, la gentillesse est une denrée rare qu'il est nécessaire de (re)cultiver.

S'il s'agit d'une caricature, cette tendance existe déjà...aux États-Unis la gentillesse est devenue une affaire de réseaux sociaux et d'apparences. Par exemple, les personnes qui s'impliquent dans du volontariat local se voient remettre un t-shirt de volontaire qu'elles portent fièrement. Un mouvement qui défend les actes de bonté gratuits a même vu le jour. Comme si la gentillesse ne pouvait plus être spontanée, ce mouvement prône la gentillesse au quotidien et offre des cours pour aider les enseignants à apprendre à leurs élèves à être gentils. Sur son site Internet, le réseau *Random acts of kindness* propose au grand public des idées d'actes de gentillesse envers les enfants, des inconnus, la famille, les amis... Ou les personnes âgées. Voici notamment quelques questions qu'ils nous invitent à poser aux personnes âgées : *quel est votre souvenir le plus heureux ? Quel était votre premier emploi ? Qu'aimez-vous faire aujourd'hui ?*

Peut-on encore parler de gentillesse ou d'altruisme lorsque celle-ci devient une affaire d'apparences ? Le propre de la gentillesse n'est-il pas d'être spontané et d'être gratuit ? S'il est prouvé qu'il existe un bénéfice personnel à être gentil, jusqu'où cela peut-il aller ? Avons-nous tant besoin d'un guide pour apprendre toutes ces choses naturelles, pour apprendre tout simplement à vivre avec les autres ? Car la gentillesse n'est autre qu'une manifestation spontanée d'une tendance naturelle que nous avons tous depuis notre naissance.

“ De toutes les sciences que l'homme peut et doit savoir, la principale, c'est la science de vivre de manière à faire le moins de mal et le plus de bien possible ”

Léon Tolstoï

Hélène Eraly

## POUR ALLER PLUS LOIN...

Akoun A., Ansart P., (1999), *Dictionnaire de sociologie*, Le Robert, Seuil, Paris.

---

Deschamps J.-F., Finkelstein R., (2012), « Existe-t-il un véritable altruisme basé sur les valeurs personnelles ? », *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 2012/1, n° 93, p. 37-62.

---

Plateforme francophone du volontariat, (2012), « Le volontariat des aînés, c'est bon pour la santé ! », *analyse n°5*.

---

Ricard M., (2013), *Plaidoyer pour l'altruisme*, NiL éditions, Paris.

---

Shankland R., (2012), « Bien-être subjectif et comportements altruistes : les individus heureux sont-ils plus généreux ? », *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 2012/1, n°93, p. 77-88.

---

Terestchenko M., (2004), « Égoïsme ou altruisme ? Laquelle de ces deux hypothèses rend-elle le mieux compte des conduites humaines ? », *Revue du MAUSS*, 2004/1, n°23, p. 312-333.

---

### Pour citer cette analyse

Eraly H., (2017), « Être généreux rend-il heureux », *Énéo Focus*, 2017/ 17.

*Avertissement* : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl  
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique  
e-mail : [info@eneo.be](mailto:info@eneo.be) – tél. : 00 32 2 246 46 73

---

En partenariat avec



Avec le soutien de