

# L'Eden, c'est les autres

22 ~~L'Express~~ Août 2012 p.84

**E**t si notre bonheur dépendait aussi de notre ouverture aux autres et de notre capacité à montrer de l'empathie et de la solidarité ? C'est la thèse de Jacques Lecomte, figure de la psychologie positive en France, qui vient de publier *La Bonté humaine* (éd. Odile Jacob). « Être généreux et s'engager comme bénévole entraîne davantage de bien-être et une meilleure santé, d'après ce que montrent plusieurs études américaines, explique le thérapeute. Et, en plus, se sentir bien incite à donner et s'impliquer auprès des autres. » Et Jacques Lecomte d'aller plus loin : « Méditer sur des personnes qui nous sont chères, ou même sur nos ennemis, en leur souhaitant le meilleur, déclenche en nous des pensées, des émotions et des actes positifs. Ce qui augmente le sens de notre vie et notre satisfaction vis-à-vis de l'existence. » Attention, toutefois, l'intérêt pour autrui doit s'accompagner d'une démarche de sincérité : « Si nos actions sont uniquement motivées par le désir de trou-



M. DANIAU/AFP

**SCIENTIFIQUE** La générosité et le bénévolat améliorent la santé, c'est aujourd'hui prouvé.

ver le bonheur, c'est le meilleur moyen de ne pas y parvenir. La félicité doit être perçue comme une conséquence possible de nos actes, pas comme un but. » Très rousseauiste dans son approche, Jacques Lecomte s'insurge contre une vision pessimiste de l'être humain : « Depuis la deuxième partie du xx<sup>e</sup> siècle, la société voit dans la générosité de l'égoïsme caché ou du narcissisme, mais

c'est faux ! Tout être humain a des potentialités pour la bonté comme pour la cruauté, et les premières sont mêmes la plupart du temps davantage présentes en lui que les secondes, comme le prouvent des centaines d'études sur le sujet. L'Homme aide naturellement les autres par empathie et il a le droit, par la suite, de ressentir de la joie sans culpabiliser », assure-t-il. S'il n'existe pas de recette ou de manuel du bonheur, certaines pistes sont à explorer, au-delà des relations amicales, familiales ou amoureuses qui confèrent un sens profond à la vie. « La recherche d'un bien-être simple, au travers de petits plaisirs ou des loisirs, est aussi importante, tout comme cultiver l'optimisme, mais ce n'est pas gagné, poursuit Jacques Lecomte. Nous, les Français, remarquons toujours la douleur et non l'absence de douleur, la voiture qui tombe en panne et non celle qui fonctionne tous les jours. Mais il n'est pas interdit de changer ! » ●

PROPOS RECUEILLIS PAR CHLOË HENRY