

EXTRAIT

Du Moi au Nous

Lors de notre entretien, ce matin-là, il avait soulevé une question d'une importance cruciale, en remontant à la source de l'érosion de la confiance et du déclin de notre sens de la communauté dans la société moderne : nous nouons plus souvent la relation avec les autres sur la base de nos différences que sur celle de nos similitudes. Comment parvenir à un état d'esprit où, tout en conservant encore une solide notion de notre propre identité, de notre intégrité, nous aurions la capacité de fusionner avec l'autre, comme si nous ne faisons qu'un ? À l'échelon collectif, comment élargir la portée de notre identité, en incorporant d'autres groupes à ceux qui, à nos yeux, font partie du Nous ?

Nous avons d'ores et déjà abordé le rôle des émotions positives dans les solutions à nos problèmes sociaux. Des recherches intensives dans les domaines de la psychologie positive et des neurosciences ont révélé que les émotions positives servaient à promouvoir un mode de relation avec les autres davantage fondé sur ce qui nous unit que sur ce qui nous différencie ! Ces émotions introduisent des changements de pensée qui font naître une tendance à plus percevoir les autres comme nos semblables – ou presque. Les émotions positives tendent à élargir les limites de notre identité, à les transformer en une sorte de membrane perméable, à lever ce mur impénétrable.

Les preuves expérimentales montrent que les émotions positives entraînent un changement de conception – du Moi au Nous ! Cela se produit aussi bien entre individus qu'entre groupes. Entre individus, dans le cadre d'une étude, des chercheurs ont invité des sujets à parler de leurs relations personnelles. À l'occasion d'une pause, souhaitant mettre leurs sujets dans de bonnes dispositions, les chercheurs les ont amenés à évoquer une fois encore leurs rapports avec les autres. Ils ont alors constaté que, dès qu'ils évoquaient ces relations, ceux qui se sentaient le plus heureux usaient plus volontiers des mots « oui » et « nous », réduisant d'autant la fréquence de leurs allusions au « moi » et au « je » !

Des effets similaires ont été constatés au niveau du groupe. Dans ce cas, les effets bénéfiques des émotions positives sont également dus à certains changements caractéristiques de leur mode de pensée, associés à des émotions positives. L'un de ces changements implique de voir les choses de manière plus « inclusive », une tendance à regrouper des catégories distinctes pour les inclure dans un ensemble plus vaste. Ce changement traduit aussi une disposition à moins subdiviser les choses en catégories. Lors d'une expérience, des sujets ont reçu un jeu de quatorze jetons, qu'on leur a demandé de trier par couleurs – ceux qui étaient de bonne humeur les séparaient en un nombre inférieur de catégories à ceux qui étaient d'humeur neutre ou négative.

Les individus qui éprouvent des émotions positives ont tendance à posséder un meilleur sens de la relation, qu'ils abordent avec plus de facilité. Ils tendent aussi à repousser les limites normales des catégories. Lors d'une expérience reposant sur une association verbale, les sujets aux émotions positives voyaient plus volontiers le lien entre « ascenseur » et « chameau », comprenant que l'un et l'autre appartenaient à la catégorie « véhicules » – en effet, l'ascenseur et le chameau transportent tous deux des individus d'un endroit à un autre.

Si le tri de jetons de couleur ou l'association de mots par paires ne paraît pas avoir

grand rapport avec les problèmes sociaux du monde contemporain, ces simples opérations se révèlent en réalité lourdes de sens – car le mode de pensée différent associé à un état d'esprit heureux s'applique aussi à notre mode de perception des catégories sociales. Des preuves expérimentales ont démontré qu'une personne de bonne humeur s'orientera vers une perception plus inclusive des différentes catégories sociales. Elle verra plus aisément la relation entre les gens et les groupes, elle aura moins tendance à s'attacher aux différences au sein des groupes sociaux – à moins percevoir de différences entre son groupe interne (ou son « endogroupe ») et d'autres. En somme, non seulement cette forme de pensée rehausse la similitude d'aspect des groupes extérieurs avec le nôtre, mais elle accentue cette perception de similarité accrue entre d'autres groupes sociaux.

À un niveau pratique, des expériences ont montré qu'introduire des affects positifs chez l'individu lui facilite la perception des liens qu'il partage avec des membres d'autres groupes sociaux, alimente une identité du groupe interne et réduit les préjugés ou les conflits entre groupes. Si plusieurs groupes sont représentés dans une activité conjointe, ceux dont les membres seront d'humeur positive verront plus volontiers les autres – « Eux » – comme partie intégrante d'une entité plus vaste et plus inclusive – « Nous ». Ils auront aussi plus de chances de trouver une identité commune au groupe interne, à considérer chacun des groupes comme faisant partie d'un ensemble plus vaste, plus universel. Cela étoffera la diversité des individus avec lesquels nous serons en mesure de travailler, en garantissant un degré de coopération supérieur entre les groupes.

De la Compassion

Hélas, dans le monde actuel, la pratique de la compassion et de la bonté ne sont pas assez répandues. Ce manque a sans doute pour principal inconvénient d'empêcher l'homme ou la femme de la rue de percevoir celle-ci comme une source de bonheur personnel, ou de reconnaître la vaste palette de bienfaits personnels à puiser dans cette pratique. Nous la comprenons toujours comme un don à l'autre, dissocié de notre propre bonheur dans l'existence. Nous la percevons comme un enseignement religieux, spirituel ou moral plutôt que comme un état d'esprit aux applications concrètes innombrables, ancré dans une conception de la vie que l'on cultivera de façon volontaire, à travers des méthodes éprouvées. Nous la considérons encore comme un choix à notre discrétion, un luxe et non une nécessité.

Le défi serait ici de modifier la perception de tout un chacun, que la compassion soit perçue comme un état d'esprit d'une véritable valeur pratique, le fruit d'une conception qui se cultive à travers les efforts que l'on consent. Si l'on tient compte de la possibilité que de larges portions de la population adoptent ces pratiques compassionnelles, il y a peut-être une lueur d'espoir, qui laisse augurer d'une acceptation rapide de leur importance. Cette lueur d'espoir, on la trouve dans l'étude que nous venons de mentionner, menée par le professeur Davidson et ses collègues, sur la régulation des émotions négatives. Lors de cette étude, les chercheurs se sont intéressés aux effets de ces techniques non seulement sur le fonctionnement cérébral du sujet en laboratoire, mais aussi sur sa vie quotidienne, à l'extérieur de ce même laboratoire. Comme nous l'avons indiqué précédemment, le cortisol est l'une des hormones libérées lors de la réaction au stress. Dans des circonstances normales, quand une personne n'est pas stressée, cette hormone se propage dans le sang à hautes doses le matin, puis diminue progressivement tout au long de la journée. Reporté sur un graphique, ce processus chimique s'inscrit comme une courbe en pente fortement descendante du matin vers le soir. Sous stress, cette hormone est libérée de

façon constante, toute la journée, et la courbe devient plate. Pour mesurer le niveau de stress du sujet dans la journée, on prélève sa salive à six moments différents. Convertis en seuils sur un graphique, ces prélèvements montrent que les individus pratiquant la compassion ou une technique de « réévaluation » affichaient aussi une courbe plus pentue, indiquant moins de stress.

Mais nous en arrivons à l'aspect principal. Des niveaux de cortisol plus plats, représentant la sécrétion continue de cortisol due au stress, va de pair avec un certain nombre d'effets nuisibles à l'organisme. Parmi ces effets, on relèvera un tour de taille plus important, de l'embonpoint. Une courbe plus pentue se traduit par un tour de taille plus proche de la norme, un ventre plus mince. Cela pourrait être la clef d'une transformation radicale de nos sociétés occidentales, engendrant un corps social plus compatissant – nous avons peut-être découvert le tour de magie qui transformera le monde et mettra fin à la haine et à la violence.