

Cultiver l'altruisme par la méditation

Une vaste et limpide synthèse des recherches menées sur l'empathie, élément essentiel de la nature humaine

ARTE

VENDREDI 26 – 20 H 55
DOCUMENTAIRE

Et si nous tentions enfin de nous dépendre de l'idée que «l'homme est un loup pour l'homme», afin de cultiver ce qu'il y a de meilleur en nous : l'altruisme. Confrontée à la crise et aux images de violence, cette question pourrait prêter à sourire par sa naïveté, si elle n'était posée par Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, auteurs de nombreux documentaires primés, tel le très remarqué *Mâles en péril* (2011), et dont la démarche a pour caractéristique principale de passer au tamis de la science les questions de société.

Démarche qui rejoint ici celle contenue dans *Plaidoyer pour l'altruisme*, du moine bouddhiste Matthieu Ricard (Nil Editions, 2013), que l'on retrouve sans surprise dans ce film qui bat en brèche quelques idées reçues et promeut très largement la méditation comme voie de développement de l'empathie, de la bienveillance et de la compassion.

Des préjugés bousculés

Si, pour beaucoup, ces mots fleurissent bon la candeur et l'angélisme, sans doute verront-ils leurs préjugés passablement bousculés au fil de la première partie qui,

montant la chaîne de l'évolution de l'homme au primate, se présente comme une vaste et limpide synthèse des recherches – parfois conjointes – en neurosciences, psychologie, primatologie ou mathématique, entreprises depuis une dizaine d'années sur l'empathie (préalable à l'altruisme). Un sujet longtemps rejeté par la plupart des chercheurs au motif que

l'entraide n'était là que pour soulager notre conscience.

Une idée désormais largement démentie par les travaux menés à l'Institut Max-Planck de Leipzig ou au «Baby Lab» de Yale, aux Etats-Unis, où se sont rendus les réalisateurs pour filmer des expériences menées auprès de jeunes enfants, voire des bébés, qui montrent que l'entraide s'exprime na-

turellement très tôt, sans contrepartie. Et par là même qu'ils ont la capacité morale à distinguer les notions de bien et de mal. Mieux, des expériences menées cette fois sur des souris ou des chimpanzés ont démontré que la coopération est largement répandue dans le monde vivant. Contredisant, ainsi, la vision darwinienne selon laquelle l'un des moteurs princi-

paux de l'évolution serait la sélection naturelle. Ainsi que le souligne Martin Nowak, biologiste et mathématicien, pour qui la notion de coopération est plus importante dans l'histoire de l'évolution que celle de compétition.

Comment comprendre alors les guerres qui ravagent le monde depuis des siècles ? Une question essentielle que les auteurs survolent quelque peu à travers un bref retour au «Baby Lab», où l'on assiste à la manière dont s'opère chez l'enfant la division entre «celui qui nous ressemble» (que l'on est enclin à aider) et l'autre.

Préférant sans doute au mal, les remèdes, la seconde partie dessine la voie pour élargir le cercle «moral» de l'empathie. Au côté de Matthieu Ricard ou du neuropsychiatre Richard Davidson, mais aussi en enquêtant sur les programmes mis en place dans des écoles défavorisées de Baltimore, Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade se font les «apôtres» de la méditation. Peut-être est-ce là que réside la petite faiblesse de ce film qui ne propose pas d'autre solution, mais a tout de même le mérite de nous réconcilier avec la nature humaine. ■

CHRISTINE ROUSSEAU

.....
Vers un monde altruiste ?,
de Sylvie Gilman et Thierry
de Lestrade (Fr., 2016, 90 min).



Deux enfants pendant une séance de méditation. VIA DÉCOUVERTES