



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : *Le Défi positif – une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé* (Les Liens qui libèrent, 2011).

## Être des amis

Il est une croyance extrêmement répandue selon laquelle nous sommes condamnés à nous battre et à nous livrer une véritable compétition les uns contre les autres. Cette théorie du *struggle for life* est née de l'interprétation des travaux de Charles Darwin par le sociologue anglais Herbert Spencer. Darwin s'insurgea contre cette « application brutale du principe de la sélection naturelle au sein des sociétés humaines ». Car l'idée que la vie ne peut se perpétuer qu'à travers un combat ne tient pas la route. Pour s'en convaincre, il suffit d'observer les exemples de coopération chez les abeilles, les termites ou les fourmis. Ou de se rappeler que nos lointains ancêtres des temps préhistoriques étaient bien trop peu nombreux pour se permettre le luxe de s'entretuer ; il leur fallait plutôt s'entraider et collaborer pour survivre. Pourtant les théories du « darwinisme social » de Spencer ont fini par imprégner l'ensemble de la civilisation occidentale, au point d'influencer les meilleurs scientifiques. Ainsi par exemple, dans les années 1930, le physiologiste américain Walter Cannon a affirmé que, face aux situations stressantes, nous n'avons pas d'autre choix que celui de nous battre ou de prendre la fuite. Lorsque l'on m'enseignait cette théorie de la réponse *fight or flight*, sur les bancs de la faculté de médecine, au début des années 1980, je fus sceptique. D'expérience, je

savais qu'il existait une troisième alternative : au lieu d'entrer en compétition avec les autres ou de rompre toute relation avec eux, nous pouvons aussi tenter de les apprivoiser pour devenir leur ami. Cela me paraissait être une évidence, même si les comportements de lutte ou de fuite décrits par Cannon étaient présentés comme les seuls réellement efficaces en terme de survie.

Il est étonnant de constater à quel point certains scientifiques peuvent nier l'évidence lorsqu'ils sont aveuglés par leurs croyances. Heureusement, il existe des chercheurs qui n'hésitent pas remettre les dogmes en question. En 2000, Shelley Taylor – une psychologue californienne – a publié une analyse minutieuse d'un grand nombre d'études effectuées chez diverses espèces animales et au sein de populations humaines de cultures très variées. Contre toute attente, celle-ci a montré que, en plus d'une réponse *fight or flight*, le stress peut déclencher une réponse *tend and befriend* qui incite à « s'occuper d'autrui » (*tend*) et à « se prendre d'amitié pour les autres » (*befriend*). Cette tendance à créer du lien au lieu de le rompre s'est révélée plus fréquente chez les individus

de sexe féminin, probablement à cause d'une hormone – l'ocytocine – en quantité plus élevée, qui renforce l'attachement et permet d'assurer la protection de leur progéniture.

Cependant il ne faudrait

### *Le stress peut déclencher une tendance à créer du lien*

pas que les mâles trouvent dans cette prédisposition féminine à l'amitié une justification à tous leurs actes d'inimitié. Car, comme le rappelle très justement Shelley Taylor, les comportements des êtres humains sont définis à la fois par leur héritage biologique et par leurs choix culturels. Or, ces choix culturels dépendent de leurs représentations de la réalité et de leurs croyances. Dans le contexte d'agressivité où nous vivons, je me dis qu'il serait peut-être temps de faire évoluer les nôtres. Bien amicalement vôtre.