

SYLVIE CHOKRON : « DONNER NOUS REND HEUREUX »



Rencontre avec la neuropsychologue et directrice de recherche au CNRS, Sylvie Chokron, qui dirige l'équipe Perception, Action, Développement Cognitif et Plasticité Cérébrale à l'INCC à Paris Descartes et l'institut de Neuropsychologie, Neurovision et Neurocognition à la Fondation Ophthalmologique Rothschild. Elle vient de publier "Une journée dans le cerveau d'Anna", où elle décode ce qui se passe en interne dans notre cerveau pour chacune de nos actions.

Dans votre livre, Anna se rend à une vente de charité et vous consacrez un chapitre entier au don. Qu'est-ce que le fait de donner provoque dans notre cerveau ?

On connaissait déjà le fameux cercle vertueux de la générosité : faire un don augmente le sentiment de bonheur, ce qui en retour peut motiver l'envie de donner. Mais le lien entre bonheur et générosité au niveau cérébral restait à démontrer. Récemment une équipe de chercheurs de l'Université de Lubeck en Allemagne a mené une expérience montrant que ce lien existe bel et bien : être généreux engagerait le circuit cérébral de la récompense, nous procurant ainsi un plaisir plus important que lorsque nous dépensons la même somme pour nous-même.

On pense aussi que c'est grâce à cette fonction positive sur notre psychisme que l'altruisme a été préservé au cours de l'évolution humaine.

Ce sentiment de bien-être est-il l'unique bénéfice du don ?

Quand on donne, particulièrement sans attendre de bénéfice direct et individuel en retour, on s'aperçoit que cela augmente le bien être ressenti, un bénéfice moral, comme une sorte de bonus. Mais d'autres études sur l'altruisme ont établi des liens indirects avec des bénéfices physiques : augmentation de la longévité, résistance aux maladies cardio-vasculaires, mais aussi et surtout avec des bénéfices intellectuels. Cela permet en effet de développer les processus cognitifs comme la réflexion et la créativité : l'empathie implique que l'on soit attentif à l'autre, qu'on puisse percevoir et comprendre son point de vue, sa situation et même l'aider à trouver des solutions. Tout cela nous demande d'activer un grand nombre de zones dans notre cerveau !

Est-ce qu'il est nécessaire d'avoir des prédispositions (empathie, générosité...) pour ressentir ces bénéfices ou est-ce que cela touche tout le monde ?

Dès la naissance les bébés ont de fortes capacités d'empathie. A partir de 15 mois, un enfant offre spontanément son aide, c'est même très important pour lui, et mieux encore : il ne comprend pas l'intérêt d'être récompensé pour une bonne action tellement c'est naturel. Ça continue jusqu'à 12 ou 13 ans, et là ça s'arrête sans que l'on sache si c'est une question sociétale, d'éducation ou biologique. Et tout l'enjeu, pour nous chercheurs, c'est d'essayer de comprendre pourquoi cette envie d'aider l'autre diminue ou même disparaît à l'adolescence et de voir dans quelle mesure on pourrait développer et renforcer ces capacités. Développer l'altruisme chez l'enfant pourrait ainsi permettre d'améliorer très tôt ses capacités cognitives et relationnelles et particulièrement pour les enfants atteints de troubles cognitifs ou comportementaux.

Y a-t-il alors une part d'éducation, ou de transmission chez l'adulte qui s'engage dans des actions sociales ?

Le rôle éducatif est clair. Quand un adolescent continue à être altruiste, on a mis en évidence qu'au moins un des deux parents est lui-même altruiste, et souvent c'est celui qui est du même sexe que l'enfant. Il y a là une question de transmission des valeurs et d'exemplarité qui va marquer l'enfant. Et cela devient encore plus évident quand les parents associent les enfants à leurs actes philanthropiques et que cela se passe en famille, même si chacun va s'investir à son échelle. Ce qui a aussi été démontré c'est le fait qu'être véritablement acteur du don va activer le circuit cérébral du bien-être.

Donner et aider les autres serait une sorte de médicament ?

En tous cas les études neuroscientifiques vont dans ce sens ! L'alchimie est complexe, on ne sait pas (encore !) tout ce que cela peut impliquer. Mis à part l'effet purement neurobiologique, lorsque l'on aide les autres, en donnant de soi-même ou de son temps, on se sent utile, on sait que l'on a permis à quelqu'un d'aller mieux, c'est extrêmement gratifiant et forcément source d'un bien-être global. Soyons donc généreux !



« *Une journée dans le cerveau d'Anna* » - S. Chokron - Ed° Eyrolle.