

Comme un élan DE GÉNÉROSITÉ contagieux...

Les fêtes de fin d'année sont propices aux élans de générosité largement médiatisés. À croire que, le reste du temps, c'est chacun pour soi... Pourtant, notre société est bel et bien empreinte d'altruisme. Mais qui sont ces gens qui pensent aux autres ?

PAR ANNE FLEISCHMAN

En ce mardi matin, chez Moisson Montréal, quelques dizaines de travailleurs bénévoles s'activent dans l'immense entrepôt. Ils slaloment entre les montagnes de boîtes de conserve et les palettes de pots de mayonnaise, dans le brouhaha des monte-charges et les odeurs entêtantes de nourriture. Un peu plus loin, les salariés d'une grande entreprise venus faire une bonne action sont dirigés vers leurs stations de travail. Aujourd'hui, une équipe triera des viandes congelées, alors que l'autre extraira le café moulu de capsules à espresso, qui servira à alimenter les cafetières d'un organisme communautaire. Un ballet que supervise Marc-André Roy, coordonnateur des bénévoles et chef d'orchestre de la joyeuse troupe qui participe à la réception, au

tri, à l'emballage, à l'étiquetage, à la manutention et à l'expédition des milliers de tonnes de produits transitant ici chaque année. « Nous ne sommes pas nombreux aujourd'hui, précise-t-il. Parfois, nous sommes plus de 100 ! » Parmi les habitués, il y a Anna Peng. Elle se présente ici quatre fois par semaine depuis six ans, une manière agréable pour elle de se sentir valorisée tout en restant active. « Le tri des aliments secs n'a plus de secrets pour moi ! » plaisante cette jeune retraitée d'origine chinoise. Rien ne pourrait empêcher cette altruiste dans l'âme de venir donner un coup de main à Moisson Montréal. « Pas même une tempête de neige, dit-elle. Ici, il n'y a pas de stress, pas de compétition, et c'est un grand plaisir d'être utile aux autres. »

Cindy Tremblay, pour sa part, s'accorde une pause dans sa vie profession-

nelle, histoire de réfléchir à ce qu'elle fera plus tard. À 28 ans, elle veut aider son prochain et apprécie l'ambiance familiale qui règne au sein de l'organisme. « Tout le monde s'entraide, personne ne juge. C'est très agréable », lance-t-elle avant de filer en cuisine.

Les bénévoles présents ce jour-là font partie des 11 000 personnes qui, bon an mal an, prêtent main-forte à Moisson Montréal. Selon Statistique Canada, chaque année plus de 2,2 millions de Québécois de plus de 15 ans font de même auprès de divers organismes. Ils coachent les jeunes au soccer, accompagnent les malades en fin de vie, distribuent des repas aux sans-abri, s'impliquent dans les comités de verdissement de leur quartier...

Bref, ces gens qui ont mis l'altruisme au centre de leur existence donnent de

leur temps, de leur énergie et, parfois, de leur argent. Et s'ils n'ont pas le monopole de la générosité, ils présentent l'avantage d'être dénombrables, ce qui permet de broser le portrait d'une société charitable à l'année. Mieux, leur nombre augmente : entre 2013 et 2017, ils sont passés de 32 % à 38 % de la population, selon le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ). Et ça, ce sont les bénévoles « officiels ». En réalité, près de 80 % des Québécois seraient engagés dans une forme ou une autre de bénévolat !

Hanane Magani, la quarantaine rayonnante, a les yeux qui pétillent lorsqu'elle décrit son bonheur de rendre service. « Les gens n'hésitent pas à m'appeler s'ils ont besoin de moi pour surveiller leurs travaux ou aller chercher leurs enfants à l'école. J'ai un double des clés d'une dizaine de maisons dans ma rue ! »

CE QUI LES MOTIVE VRAIMENT

D'après un récent sondage effectué pour le RABQ, à peine 2 % des bénévoles se disent animés par la volonté d'aider ou de rendre service. « C'est bien différent de ce qu'on a habituellement à l'esprit »,

commente Marilyne Fournier, directrice générale de l'organisme. La grande majorité (71 %) s'engage par plaisir ou par intérêt pour une activité ou une cause particulière. La seconde motivation invoquée est le fait de socialiser, d'échanger et de développer un sentiment d'appartenance à un groupe.

De là à conclure que l'altruisme est une forme d'égoïsme, il n'y a qu'un pas... que le psychologue français Jacques Lecomte refuse de franchir. Auteur de l'ouvrage *La bonté humaine – Altruisme, empathie, générosité*, il est parti à la recherche des racines de l'altruisme. Sa conclusion : les humains sont généreux par nature. « Je ne suis pas naïf, déclare-t-il. Mais les connaissances actuelles nous amènent à considérer que la violence et l'égoïsme ne sont pas fondamentaux pour notre espèce, contrairement à la coopération et au partage. »

Qu'on l'appelle bonté, bienveillance, compassion ou générosité, la connexion profonde entre les individus est inscrite entre nos deux oreilles dès notre naissance. Les scientifiques ont déjà prouvé qu'il existe dans notre cerveau des zones de la récompense et de la satisfaction qui s'activent quand nous coopérons

ou nous montrons généreux, et que des régions cérébrales associées au dégoût sont sollicitées lorsque nous sommes confrontés à des injustices. « Les tout-petits sont génétiquement prédisposés à communiquer très tôt avec autrui et à manifester de l'empathie, note



Aux origines de l'altruisme

On a longtemps pensé que le caractère coopératif des sociétés humaines était lié à la guerre – une communauté où l'on se sacrifie les uns pour les autres a plus de chances de l'emporter en cas de conflit. Dans son livre *Mothers and Others – The Evolutionary Origins of Mutual Understanding (Comment nous sommes devenus humains – Les origines de l'empathie)*, l'anthropologue américaine Sarah Blaffer Hrdy croit au contraire que l'émergence de l'altruisme chez les humains trouve sa source dans la nécessité d'élever les petits en groupe. Selon elle, pour nos ancêtres du pléistocène (entre 2,6 millions et 12 000 ans avant notre ère), les besoins en calories des nouveau-nés étaient tels qu'une seule paire de parents n'y suffisait pas. D'où l'importance vitale, pour ces premiers humains, de pouvoir compter sur toute la communauté. « L'allop parentalité » (lorsque les soins des enfants sont confiés à d'autres adultes que la mère) était née. Cette pratique est encore répandue de nos jours dans les sociétés de chasseurs-cueilleurs d'Afrique centrale.



ANNE FRÉCHETTE

Ce qu'elle fait

Bénévole au Groupe de recherche et d'intervention sociale (GRIS). Elle donne des ateliers dans les écoles pour démystifier l'homosexualité et la bisexualité.

Ce qui la motive

Savoir que ses interventions

peuvent contribuer à prévenir l'intimidation et le suicide n'a pas de prix.

Pour elle, l'altruisme, c'est...

Faire un geste pour le bien commun, tout en créant un équilibre entre soi et les autres. « Ce n'est pas de la dévotion où l'on s'oublie. Je ne me suis jamais présentée devant une classe sans avoir envie d'y aller ! »



LILI-ANNA PEREŠA

Ce qu'elle fait

Elle est PDG de Centraide du Grand Montréal. « Ce qui la motive » Mon père est d'origine croate. J'avais 11 ans quand j'ai rendu visite à sa famille pour la première fois. Un choc culturel ! Pas d'électricité ni de télévision...

J'ai voulu devenir ingénieure électrique pour les aider. »

Pour elle, l'altruisme, c'est...

Trouver des solutions aux injustices. « Je suis très cartésienne dans mon travail, c'est mon côté scientifique ! Une approche rationnelle n'exclut pas la compassion, mais permet au contraire de se concentrer sur ce qui fonctionne. »

Jacques Lecomte. Des bébés de quelques heures se mettent à pleurer lorsqu'ils entendent les pleurs d'un autre enfant, mais pas s'ils écoutent un enregistrement des leurs. C'est assez fascinant ! »

LE PLAISIR DU DON

Au laboratoire Helping and Happiness de l'Université Simon Fraser à Vancouver, on a conduit des recherches auprès d'enfants de moins de deux ans. Dans l'une d'elles, les bambins reçoivent leurs friandises préférées, puis sont placés devant trois choix cornéliens : garder leur butin, l'offrir à un singe en peluche ou donner à ladite peluche les sucreries de l'expérimentateur. Résultat : en général, les enfants sourient plus quand ils gâtent le singe que lorsqu'ils reçoivent leurs friandises, et ont l'air encore plus contents s'ils lui donnent leur propre nourriture. « Cela suggère que le don est plus gratifiant lorsqu'il est associé à un sacrifice », fait remarquer la directrice de ce laboratoire, Lara Akin, qui a dirigé de nombreuses expériences sur le partage.

Des bébés généreux ? Admettons. Mais quiconque a déjà vu des enfants déclencher une guerre nucléaire pour un restant de gâteau est en droit de douter que cette disposition altruiste persiste avec le temps. Pourtant, c'est le cas. « Nous avons démontré que la plupart des gens préfèrent donner que recevoir. Et cela est vrai, quels que soient leur statut social et leur revenu. Que l'on soit riche ou pauvre, partout sur la planète, donner rend heureux », explique la chercheuse, qui a voyagé jusque dans des villages reculés des îles du Vanuatu, dans l'océan Pacifique, pour tester le caractère universel des comportements dits « prosociaux ».

Et ce n'est pas tout. « Plus on est généreux, plus on est heureux. Et plus on est heureux, plus on a tendance à être généreux », note-t-elle. Un cercle vertueux qui redonne foi en l'humanité, tout en montrant qu'il n'existe peut-être pas d'altruisme pur et complètement désintéressé. Les économistes ont nommé *warm glow* (« effet chaud au cœur ») l'agréable sensation ressentie lorsqu'on aide autrui. C'est même cette petite tape

dans le dos qui nous motiverait en partie à ouvrir notre portefeuille à des œuvres caritatives. « Le fait d'avoir de la satisfaction quand on donne n'enlève rien à la générosité, nuance Jacques Lecomte. Le souci de soi et celui des autres sont parfaitement compatibles. Plus encore, ils se renforcent mutuellement. »

LES RESSORTS DE L'ALTRUISME

Dans un restaurant de Philadelphie, en 2009, un mystérieux couple paye son repas, paye également celui de ses voisins de table et quitte les lieux sans rien dire. Touchés par tant de générosité, les « invités » décident de rendre la pareille à une autre tablée... Et ainsi de suite. La réaction en chaîne se poursuit pendant cinq heures sous le regard ému de la serveuse.



BON POUR LA SANTÉ !

Les altruistes seraient plus heureux et davantage en santé : moins de stress, meilleure condition cardiovasculaire...

De nombreuses études établissent un lien entre les comportements altruistes – comme le don d'argent ou de temps – et la santé physique et mentale, aussi bien chez les adultes que chez les adolescents. « Le bénévolat est un très bon antidépresseur.

Les médecins devraient le prescrire ! » lance Suzanne Marcotte, présidente bénévole de la Société d'histoire de la Rivière-du-Nord depuis 21 ans.

Pour Jacques Lecomte, cette anecdote illustre deux constats importants. « La bonté est communicative et il suffit parfois de peu de choses pour qu'elle se manifeste chez quelqu'un. »

Une conclusion qui n'étonne pas Marilyne Fournier du RABQ. « Le bénévolat est contagieux ! Un bénévole heureux va en recruter un autre. Près de la

moitié d'entre eux ont un conjoint qui en fait aussi », dit-elle.

Mais existe-t-il une échelle de l'altruisme, allant, disons, de la belle-mère de Cendrillon à mère Teresa ? « Il faut éviter de catégoriser les gens, car il n'y a pas vraiment de personnalité altruiste, répond la psychologue Chantal Lafortune. On peut faire des gestes généreux dans certains contextes et moments de sa vie, et pas dans d'autres, pour toutes sortes de raisons. Par exemple, quelqu'un peut donner de son temps pour les autres, mais être très réticent à l'idée d'offrir de l'argent, ou l'inverse. »

Il y a aussi des conjonctures qui font ressortir le meilleur chez tout un chacun. Les situations d'urgence, par exemple, sont de véritables déclencheurs d'empathie. « Le sauvetage répond à une impulsion immédiate, ce qui contribue à confirmer que l'altruisme est profondément humain », note Jacques Lecomte. Tous ces gens qui sont venus en aide aux sinistrés lors des inondations de 2017 ou les milliers de paires de mitaines tricotées par monsieur et madame Toutle-monde pour les réfugiés syriens témoignent des élans de solidarité qui déferlent de temps à autre sur le Québec.

PAS SI NOMBRILISTES

Et cette générosité n'épargne aucune génération. Même que les jeunes de 15 à 25 ans seraient les plus engagés au pays, selon Statistique Canada. Étonnant, non ? « Cette réalité ne cadre pas avec l'image qu'on se fait d'eux et de la société moderne, où chacun est soi-disant très centré sur soi », souligne l'historien André Thibault, professeur retraité de l'Université du Québec à Trois-Rivières et spécialiste de l'engagement. C'est que les milléniaux manifestent leur altruisme d'une façon différente. Plus prompts à soutenir une cause qu'un organisme, hyperactifs sur les médias sociaux, ils tendent à rajeunir les concepts traditionnellement attachés à l'engagement. « Contrairement à leurs aînés, les jeunes s'identifient davantage à des communautés d'appartenance qu'à des communautés géographiques. Ils

sont très ouverts sur le monde, veulent comprendre l'implication concrète de leurs gestes et souhaitent donner un sens à leurs dons », avance Marilyne Fournier.

La société contribue aussi à faire de nous des êtres altruistes... ou pas. « Pour moi, il existe trois fondements dans l'altruisme. D'abord, la biologie (le fonctionnement de notre cerveau) nous prédispose à la générosité. Le deuxième fondement, notre environnement immédiat – la famille, l'école ou la société – nous influence également. C'est finalement notre liberté individuelle, c'est-à-dire les choix que nous faisons au quotidien, qui déclenche les comportements altruistes », conclut Jacques Lecomte.

Dans quelques semaines, Hanane Magani offrira des cadeaux au brigadier scolaire qui se gèle au coin de la rue, au discret concierge de l'école et aux profs dévoués de ses enfants. Musulmane d'origine marocaine, Hanane n'a pourtant pas de sapin tatoué sur le cœur. Elle a juste décidé de faire plaisir aux autres. Quant à Anna, Cindy et les autres bénévoles de Moisson Montréal, il y aura un peu d'eux dans les milliers de paniers de Noël qui déferleront bientôt sur le Québec. ♦



FRANCE CHRÉTIEN DESMARAIS

Ce qu'elle fait
Membre de plusieurs conseils d'administration et vice-présidente de la fondation One Drop, elle est active dans l'univers de la philanthropie depuis plus de 30 ans.

Ce qui la motive
« J'aime intervenir

lorsque je sens que je vais vraiment aider. Faire fonctionner un organisme sans but lucratif n'est pas facile. Les gens travaillent fort et dans des conditions parfois difficiles. Quand il y a une synergie, cela apporte une immense satisfaction. »

Pour elle, l'altruisme, c'est... Être généreux en temps ou en argent, en fonction de ses capacités.



LINDA HERSHON

Ce qu'elle fait
Infirmière en oncologie à l'hôpital Sainte-Justine, elle a participé à la création de la fondation Sur la pointe des pieds, qui organise des voyages d'aventure pour les enfants en traitement ou en rémission d'un cancer.

Ce qui la motive
Linda a déjà accompagné une dizaine de groupes dans des expéditions en rabaska ou en motoneige. « Les jeunes atteints de cancer ont besoin de s'évader pour se redécouvrir, socialiser et retrouver leur confiance. »

Pour elle, l'altruisme, c'est... Regarder l'autre, l'aider, être attentif à ses besoins.



BRIGITTE GIRARD

Ce qu'elle fait
Elle rend les routes plus sûres en accompagnant chez eux les conducteurs pompettes qui font appel à l'Opération Nez rouge.

Ce qui la motive
Le plaisir des rencontres et la satisfaction

de récolter des fonds pour une association sportive de Laval. Brigitte raconte son expérience avec des éclats de rire dans la voix. Surtout lorsqu'elle évoque la fois où une conductrice a dû être transportée jusqu'à la voiture à bord d'un chariot d'épicerie...
Pour elle, l'altruisme, c'est... Aider les gens sans rien attendre en retour.

Altruisme au féminin

De nombreuses recherches indiquent que les femmes se montrent plus souvent empathiques que les hommes. Mais sont-elles vraiment plus altruistes ? Oui et non. Dans une étude publiée en 2017 dans la revue *Nature*, une équipe de neurobiologistes germano-suisse a confirmé que, dans un contexte de coopération et de partage, le cerveau des hommes et des femmes fonctionnait différemment. Ce serait une question de dopamine, ce neurotransmetteur impliqué notamment dans le contrôle de l'humeur et le renforcement positif. Ces différences ne seraient toutefois pas coulées dans le béton et résulteraient plutôt d'un conditionnement précoce des jeunes filles à adopter un comportement altruiste.

D'autres études soulignent le fait que l'altruisme se conjugue de manière différente au féminin et au masculin : actes de bravoure nécessitant des risques physiques pour les hommes, soins de longue durée aux proches pour les femmes...

Par ailleurs, un rapport publié cette année par l'Institut Mallet, un organisme qui se consacre à l'avancement de la culture philanthropique au Québec, rappelle qu'hommes et femmes s'impliquent de manière presque égale dans les activités bénévoles, et ce, même si les femmes ont toujours été au cœur des traditions d'aide. Du côté des dons en argent, les hommes en font en moyenne plus que les femmes (244 \$ contre 155 \$), mais celles-ci tendent à rattraper le retard – en 30 ans, les sommes qu'elles ont offertes à des organisations caritatives ont triplé. De plus, un nombre grandissant d'entre elles se trouvent à la tête d'organisations œuvrant dans le domaine de la bienfaisance.