

L'entraide

Dans le monde vivant, notamment dans le monde animal et dans le monde végétal, la compétition est présente et souvent utile pour protéger les limites d'un milieu de vie. Les animaux et les plantes l'utilisent le plus souvent pour des questions de territoire et de reproduction.



Ce que l'on sait moins, c'est qu'ils l'évitent au maximum car c'est un comportement risqué et fatigant. Et ils ont beaucoup à y perdre. Les comportements des animaux sont souvent ritualisés : ils montrent leur force pour faire peur de manière brève, sans se battre.

Il en est de même pour nous, les humains. Un individu trop longtemps plongé dans un bain de compétition développe des symptômes de stress dangereux pour sa santé et la santé du groupe. En effet, le stress provoque la sécrétion d'adrénaline et de cortisol qui sont très utiles sur le moment mais toxiques à long terme. Les somatisations de stress et les burn-out en sont le triste reflet dans notre société.



Les lions chassent et les lionnes coopèrent pour se nourrir. Les deux attitudes sont présentes dans la nature.

Chez les humains également. Nous avons un grand potentiel d'altruisme, mais aussi de colère. La colère est utile car elle permet de poser des limites et de manifester un sens de la justice.

Il y a deux forces en jeu dans le monde vivant : celle qui sépare les êtres vivants (compétition, agression ...) et celle qui les rassemble (coopération, altruisme ...).

De nombreuses recherches en biologie et en sciences humaines ont été menées depuis un siècle sur l'entraide, la solidarité, l'altruisme et les mutualismes. Les résultats ont montré que les espèces qui survivaient étaient celles qui s'entraident le plus ; et en sciences humaines, que le don était le socle de la socialité humaine.

*Il n'existe pas de meilleur exercice pour le cœur que
de se pencher pour aider quelqu'un à se relever.
John A. Holmes*



Qu'est-ce que l'entraide ? C'est une aide naturelle et gratuite que des personnes se donnent pour surmonter leurs difficultés, faire face aux problèmes auxquels elles sont confrontées dans leur vie. C'est choisir de partager.

L'entraide commence très jeune : les enfants âgés de 14 à 18 mois viennent spontanément aider une personne (enfant ou adulte) en difficulté.

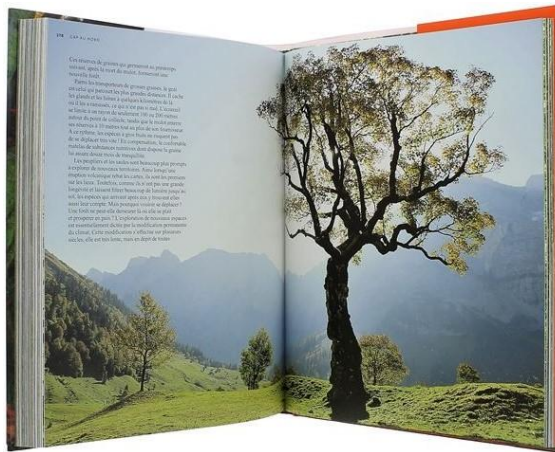
Lors de catastrophes tels que tsunamis ou attentats, les individus s'auto-organisent et sont plus altruistes qu'habituellement.

L'altruisme est très ancré en l'humain.





L'entraide est partout dans le monde vivant. Les découvertes récentes sur les forêts en sont une belle illustration. Les arbres sont interconnectés entre eux par un réseau racinaire de champignons très fins qui leur permettent de capter plus de nutriments et d'eau et d'échanger des nutriments des plus forts aux plus faibles, des plus vieux aux plus jeunes et même entre espèces différentes. C'est grâce à cela qu'une forêt peut être résiliente. Il est nécessaire que les arbres prennent soin les uns des autres.



Les arbres sont tous solidaires. Ceci est très bien expliqué par Peter Wohlleben dans son livre « La vie secrète des arbres ». Il y explique que : « Les hêtres sont de fervents défenseurs d'une justice distributive. ... Chaque hêtre pousse à un emplacement particulier. Selon que le sol est caillouteux ou meuble, qu'il renferme beaucoup ou peu d'eau, qu'il offre une abondance de nutriments ou qu'il est très pauvre, sa qualité peut varier du tout au tout en quelques mètres. Tous les arbres ne bénéficient pas des mêmes conditions de développement ; certains vont pousser plus vite que d'autres et, par voie de conséquence, fabriquer plus de lucide et de bois. ... Le rééquilibrage s'effectue dans le sol, par les racines. ... Qui est bien nanti donne généreusement et qui peine à se nourrir reçoit de quoi améliorer son ordinaire. »

En ce qui concerne l'humain, une découverte récente est celle de la théorie évolutive du biologiste Edward O. Wilson. Elle confirme que, si d'un côté ce sont les égoïstes qui s'en sortent le mieux (ils se développent au détriment des autres), ils finissent en revanche par détruire le collectif ; par ailleurs, les groupes les plus coopératifs composés d'individus altruistes sont ceux qui vivent le mieux.



*Dans le monde, personne n'est inutile s'il allège le fardeau des autres.
Charles Dickens*

Les scientifiques annoncent des temps difficiles, notamment à cause du réchauffement climatique. L'être humain sait gérer cela depuis des dizaines de milliers d'années. Mais la culture de l'égoïsme et de l'indépendance qui est la notre aujourd'hui dans nos sociétés occidentales ne nous prépare plus à affronter ces périodes difficiles.

C'est pourquoi et de manière anticipée, il nous faut recréer une culture de l'altruisme et de la coopération. C'est notre défi et la clef de notre bien-être. Car le sentiment d'interdépendance, beaucoup plus puissant que la compétition, redonne de la force, du courage et de la joie.



*Essayez d'être un arc-en-ciel dans le nuage de quelqu'un.
Maya Angelou*