

Cohésion sociale  
**Nous sommes  
tous  
(inter)dépendants**

**Ces semaines de confinement nous amènent à nous tenir à distance les uns des autres. La chose est faisable, plus ou moins facilement. Le chacun chez soi peut se concevoir dans nos sociétés pour une grande majorité de personnes. Depuis des décennies, nous cultivons le respect de l'intimité, l'émergence des individualités, l'autonomie... À grand renfort technologique quelques fois. Pourtant, cette expérience de confinement nous rappelle aussi – parfois douloureusement, souvent frontalement – nos interdépendances. Ces liens qui nous relient.**

Avec le soutien de la



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

Dès notre plus tendre enfance, la perspective est indiquée : nous devons grandir en autonomie. Les petits qui passent de la crèche à l'école en savent quelque chose. Leurs aînés sur les bancs de l'école aussi. Et que dire de leurs aïeux... soucieux de ne pas se retrouver « assistés », comme « dépossédés » de leurs choix. Dans la majorité de nos esprits, une vie réussie doit idéalement se défaire des déterminismes, nous voir libre, indépendant, maître de notre destin... Notre temps valorise la libre expression de soi, le respect des singularités, la reconnaissance des individualités. Et c'est tant mieux.

## Société individualiste ?

*« Au quotidien, nous nous voyons comme individu, nous aimons nous penser comme individu, nous pensons que nous sommes individualistes, constate Bernard Rimé, professeur en psychologie sociale à l'UCLouvain <sup>1</sup>. Mais en fait pas du tout. Notre couche de fond est intégralement sociale, poursuit-il. La société individualiste est une parfaite illusion. C'est une construction qui est très présente dans le monde occidental, qui néglige le fait que – si nous sommes bien sur des individus - par ailleurs nous avons une couche de fond qui est intégralement sociale. Nous sommes construits, physiquement et mentalement par les autres, et donc, nous avons besoin des autres continuellement. »*

Notre humanité est intrinsèquement liée à l'altérité. *« La définition de l'humain ne peut se limiter à l'idée d'individu, explique aussi l'insusable Edgar Morin<sup>2</sup>. Pour ce penseur de bientôt cent ans, « l'humain se définit par trois termes aussi inséparables l'un de l'autre que ceux de la trinité : l'humain c'est à la fois un individu, une partie, un moment de l'espèce humaine, et une partie, un moment d'une société. Il est à la fois individuel, biologique, social. »* Ainsi nous participons de bien plus large que nous, d'une « communauté de destins ». Et dans la société mondialisée qui est devenu la nôtre, nos interdépendances ont pris une dimension planétaire évidente. Avec le Covid 19 et sa circulation aux quatre coins du globe, on en prend toute la mesure.

## Se tourner vers les autres, même en confinement

La période particulière que nous traversons, marquée par les mesures de confinement, nous amène peut-être à considérer les autres comme une menace, comme une source de danger. Elle nous enseigne surtout que, non seulement, nous sommes liés les uns aux

---

<sup>1</sup> RTBF, émission *Matin première*, le mercredi 18 mars 2020.

[https://www.rtb.be/auvio/detail\\_matin-premiere?id=2614010](https://www.rtb.be/auvio/detail_matin-premiere?id=2614010)

<sup>2</sup> *Ressentir plus que jamais la communauté de destins de toute l'humanité*, interview parue dans *Libération*, 27 mars 2020.

autres, mais que ces liens sont précieux, ils sont essentiels, ils nous définissent comme « humain », ils nous sont bénéfiques

La plupart d'entre nous sommes traversés par des émotions douloureuses, en cette étrange période : de la peur, de la tristesse, de la colère, de l'anxiété... Elles se ressentent de manière fugace ou s'installent. Pour « (...) *réduire l'émotion, [il faut] cesser d'être centré sur soi-même et sur l'émotion*, explique le professeur Bernard Rimé. *La distraction par exemple est un très bon palliatif à l'expérience émotionnelle. Mais en particulier se tourner vers les autres, s'occuper des autres, développer la solidarité, c'est quelque chose qui est extrêmement efficace.* » Une documentation scientifique abondante démontre que ces comportements élèvent le bien-être physique et mental. « *Les études montrent qu'en situation de menace collective, nous avons une élévation de notre ouverture aux autres, élévation de notre solidarité, élévation de l'entraide. (...)* »

## La menace rappelle l'exigence de la solidarité

Des recherches font apparaître en effet une tendance à être solidaire, en cas de danger immédiat. Le constat peut sembler surprenant. Il est en effet assez courant d'imaginer la panique collective et une forme de compétition pour la survie, face au danger. Et nos esprits sont marqués par les signes de replis et d'un « chacun pour soi », comme avec les razzias de papiers toilettes dans nos supermarchés, à l'annonce du confinement. Néanmoins, d'autres types de comportements peuvent être observés. « *Une représentation tenace veut que ce soit de manière individualiste, chacun pour soi que nous réagissons à la menace* », observe Guillaume Dezecache, docteur en sciences cognitives<sup>3</sup>. « *Pourtant, indique-t-il, l'étude de situations d'attentats révèle que l'exposition au danger peut favoriser la coopération et l'entraide* ». Plutôt que d'afficher le « moi d'abord » considéré comme instinctif, voilà que l'humain peut aussi se montrer spontanément fraternel. En certaines circonstances, en tout cas.

Plusieurs hypothèses sont formulées par le chercheur en guise de pistes explicatives. L'individu pourrait coopérer parce qu'il n'a pas conscience de la gravité de la situation ou bien parce que se tourner vers les autres réduirait sa nervosité personnelle. Autre explication, parce qu'en situation de danger, les normes comme le respect des personnes physiquement plus faibles ne disparaîtraient pas totalement. Enfin, quatrième hypothèse, lorsqu'une menace immédiate frappe un groupe d'inconnus, ce risque commun éveillerait un sentiment d'unité.

## Naturellement aussi

Certaines voix plaident même que l'altruisme ne se limiterait pas à un comportement de circonstance. Il nous caractériserait, il nous identifierait. Chez les humains – comme dans

---

<sup>3</sup> *Les paradoxes de la peur panique*, dans *La vie des idées*, mai 2017.

la nature – « *il y a toujours deux forces en jeu : celle qui sépare les êtres vivants (compétition, agression, etc.) et celle qui les rassemble (coopération, altruisme, etc.)* », explique ainsi Pablo Servigne et Gauthier Chapelle, tous deux docteurs en biologie<sup>4</sup>. « *L'altruisme est très ancré en nous et s'exprime d'une manière puissante* », poursuivent-ils. Ils démontrent comme d'autres avant eux que la compétition n'est pas la seule loi du monde vivant. À lire le naturaliste Jean-Marie Pelt, les exemples de coopération fourmillent dans la faune et la flore. Au point de remettre en cause la sinistre loi du plus fort pour constater « la raison du plus faible »<sup>5</sup>. Poussée à son extrême, la compétition serait d'ailleurs invivable et dangereuse pour la survie d'une société, estiment Pablo Servigne et Gauthier Chapelle. Par de-là le naturel, n'est-ce pas alors un choix moral qui s'impose à nous : celui de favoriser nos comportements de coopération ?

Dans cette même perspective, d'autres voix issues du domaine de la psychologie estiment important de valoriser l'interdépendance positive, tant elle contribuerait à « *donner du sens à notre existence* ». « *Loin de réduire notre autonomie ou de nous asservir à l'autre, elle constitue le socle sur la base duquel il est possible de développer un sentiment d'autonomie et de liberté de choix* », estiment la psychologue Rébecca Shankland et le psychiatre Christophe André<sup>6</sup>.

## Réciproque !

Dans leur éloge de l'interdépendance, se trouve sous-jacente l'idée de réciprocité. Avec son suffixe « inter », la dépendance s'éloigne de l'asymétrie qui figerait les catégories ou les rôles, distinguant celui qui est capable d'aider et celui qui ne serait pas capable de faire face par lui-même.

Ainsi, « *ce n'est pas le simple fait de s'engager dans une action solidaire qui améliore le bien-être des deux parties* », précisent les auteurs. Il y a des conditions. Par exemple le type de motivation de l'aidant. Autodéterminée et non contrainte, elle augmenterait « *l'estime de soi, l'engagement, la générosité, le plaisir partagé et le sentiment de proximité dans la relation (...)* » Autre condition : être utile ou souhaitée par le bénéficiaire. Si cela peut paraître évident, de prime abord, il n'est pas rare de penser pour l'autre... Or « *parachuter de l'aide* » renforce les sentiments d'inutilité, d'incompétence. Plus encore cela peut entraîner une négation de l'autre. Comme l'expriment les mouvements de rassemblement des plus pauvres, en s'inspirant de mots de Gandhi et de Nelson Mandela : « *Tout ce qui est fait pour moi, sans moi, est fait contre moi* ».

<sup>4</sup> Pablo Servigne, Gauthier Chapelle, *L'entraide, l'autre loi de la jungle*, éd. Les liens qui libèrent, 2017, 384 pages.

<sup>5</sup> Jean-Marie Pelt, *La raison du plus faible*, éd. Fayard, 2009. Le naturaliste est décédé en 2015.

<sup>6</sup> Rébecca Shankland, Christophe André, *Ces liens qui nous font vivre. Éloge de l'interdépendance*, éd. Odile Jacob, janvier 2020

Mal-ajustés des actes d'altruisme peuvent s'avérer désolants. Aussi pour celui qui pense bien faire.

Ils peuvent jusqu'à affecter sa santé. Les experts en psychologie évoquent les travers de l'altruisme pathologique, par exemple. Dans ce cas, la personne présente une tendance exagérée à considérer qu'elle est responsable des malheurs du monde, à se positionner comme « sauveur » et met en œuvre des actions qui ne sont pas nécessairement utiles ou souhaitées par les bénéficiaires.

## Accepter de recevoir

S'il y a une attention à porter sur l'acte d'aider, il y a aussi du chemin à faire pour accepter de recevoir. Là se mêlent des sentiments ambivalents. A la fois, on ressent de la gratitude ; à la fois on éprouve un sentiment de dette, de dépendance, avec l'impression parfois de devoir rendre la pareille. Il n'est pas simple d'accepter d'être par moment le protégé de l'autre. D'autant plus que demander de l'aide peut être interprété comme un signe de faiblesse, d'incompétence, comme une forme de paresse ou comme un signe d'immaturité. Accepter de l'aide ou reconnaître l'aide que l'on reçoit sans même s'en apercevoir nécessitent de l'humilité, et d'admettre nos vulnérabilités. Ce n'est pas facile parce que cela interroge immédiatement l'estime personnelle que nous nous portons. Si l'aidant sait se faire délicat, patient, doux, à l'écoute, l'aidé l'acceptera... d'autant mieux s'il peut, à son tour, « rendre la pareille »... Le cycle vertueux de la réciprocité s'installe alors plus durablement encore.

## Le principe du vivant

*« Nous sommes, en tant qu'être humain, qu'être vivants, le fruit d'inextricables pelotes d'interdépendances », observe le docteur en psychologie, Ilios Kotsou<sup>7</sup>, citant les deux biologistes Gauthier Chapelle et Pablo Servigne. « En effet, nous avons besoin de l'océan (plancton) pour produire de l'oxygène, des plantes (légumes, fruits, etc) pour obtenir de l'énergie ou même nos cellules qui collaborent pour former un organisme multicellulaire. En bref, nous dépendons d'une infinité d'espèces pour nous assurer air, eau, nutriments, matériaux et lieux habitables. » L'interdépendance est, selon lui, le principe même du vivant. Dans les termes de l'activiste et philosophe indien Satish Kumar, il affirme qu' : « être, c'est appartenir à un immense réseau de relations. Et ce réseau ne se limite pas seulement à l'espèce humaine : il englobe toutes les formes de vie. » L'idée n'est pas neuve*

---

<sup>7</sup> Sur RTBF, La Première, 6 janvier 2019. En introduction à une conférence de « Pour une écologie spirituelle », le 10 janvier 2019 à Bruxelles. Voir [www.emergences.org](http://www.emergences.org)

et semble largement partagée<sup>8</sup>. Le Sommet de la Terre en 1992 n'affirmait-il pas que « La Terre, foyer de l'humanité, constitue un tout marqué par l'interdépendance » ?<sup>9</sup>

## Conclusion

L'interdépendance nous définit – nous et le vivant dans son ensemble-, mais nous semblons souvent le perdre de vue. L'individualisme porté par la philosophie des Lumières et la liberté individuelle auraient-ils trop occulté cet aspect de notre humanité ? Aurait-ils eu raison de la dimension collective et profondément partagée de nos êtres ?

Il semble en tout cas qu'un certain déséquilibre traverse nos sociétés, au point de menacer à termes nos existences humaines. De nombreuses voix s'élèvent pour ré-ancrer l'interdépendance positive et l'entraide au cœur de nos choix.

Jusqu'ici, nous semblons avoir refusé de trancher entre être d'abord solidaire, puis autonome ou bien autonome pour pouvoir être solidaire. N'est-il pas temps d'affirmer qu'il nous faut être solidaire, pour pouvoir être autonome ? Face aux périls, l'humanité n'a d'ailleurs jamais trouvé de meilleure issue que la solidarité pour y faire face et y survivre.

Catherine Daloze

Chargée d'études et de projets Nord pour Action Vivre Ensemble

---

<sup>8</sup> *Coup d'œil dans nos maximes enfantines. Par exemple, avec les fables de La Fontaine qui ont traversé le temps comme celle du lion et du rat, rappelant que l' « on a souvent besoin d'un plus petit que soi » ; ou encore la colombe et la fourmi. A relire à l'envi.*

<sup>9</sup> Les 60 ans des Nations unies, en 2005, ont affiché une « déclaration universelle d'interdépendance », affirmant entre autres que « La communauté de destin appelle la proclamation du principe de l'inter-solidarité planétaire ».



Avec le soutien de



Disponible sur [www.vivre-ensemble.be](http://www.vivre-ensemble.be)  
Exemplaires sur demande : [info@vivre-ensemble.be](mailto:info@vivre-ensemble.be) ou 02 227 66 80