

# Apporter son aide, est-ce bon pour la santé?

**PSYCHOLOGIE** L'altruisme, c'est bien. Mais si venir en aide est une quête permanente, attention aux dérives.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Des études ont montré que faire un don d'argent, de temps ou d'objets, améliore l'estime de soi. L'altruisme apporte en retour de la gratitude que notre cerveau traduit immédiatement en hormones de dopamine. Si les bienfaits de l'altruisme sur le sentiment de bien-être participent au maintien de la bonne santé sont démontrés, être en quête permanente de venir en aide aux autres pourrait être le signe d'un malaise psychologique et affectif. Dans tous les cas, aider l'autre spontanément ou de façon pathologique mérite une réflexion sur la manière de faire pour ne pas lui nuire dans sa propre santé.

## Sur la piste génétique de l'altruisme

L'éducation et l'environnement socioculturel n'expliquent qu'une partie de nos comportements. «Pour les neurosciences cognitives, l'altruisme est une réponse à l'empathie et implique la partie interne du cerveau antérieur», affirme la professeure Stephanie Clarke. En cause aussi, l'ocytocine,

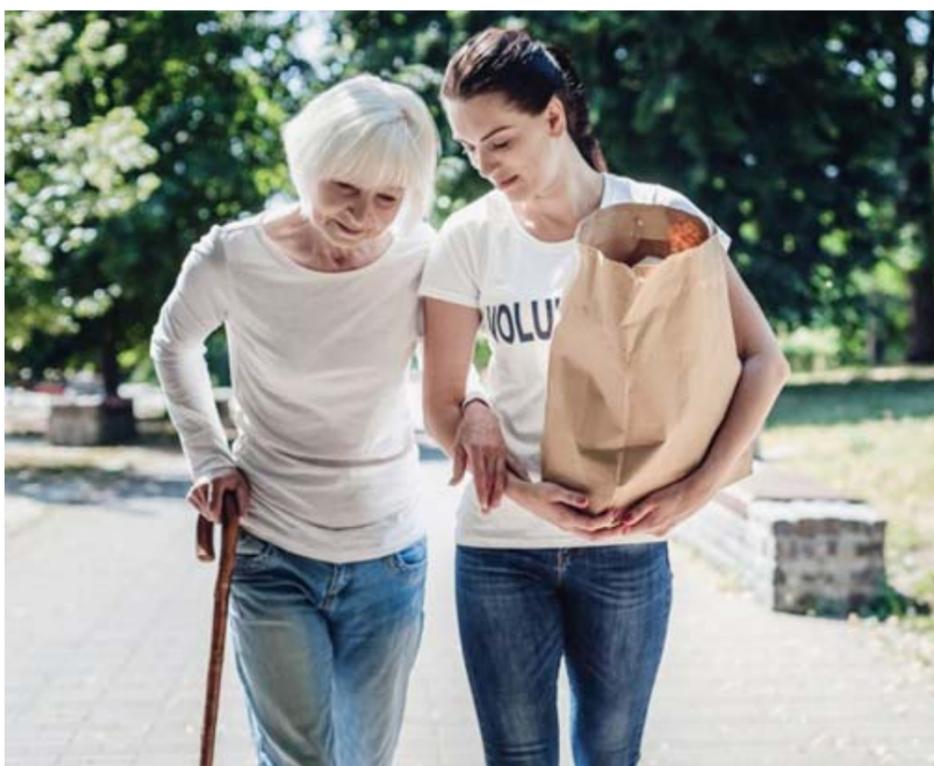
l'hormone intracérébrale de l'empathie. Le circuit de récompense arrive en seconde ligne. La spécialiste en neurosciences se réfère à une étude qui a permis de visualiser par IRM ce qui se passe dans le cerveau des personnes hautement altruistes ayant donné un rein à un inconnu comparé à ceux des sujets contrôles.

Chez les personnes hautement altruistes, l'anticipation d'une expérience angoissante suscitait une activité neuronale très similaire qu'il s'agisse de leur propre souffrance ou de celle des autres. Ce qui n'était pas le cas dans le groupe contrôle.

Autre piste qui conforte l'hypothèse de l'empathie, celle de l'alexithymie. «L'incapacité à exprimer les émotions, telle que présente chez les sujets avec alexithymie, se trouve souvent accompagnée d'une diminution de l'altruisme», observe Stephanie Clarke.

## Apprendre à accepter son impuissance

L'empathie, miroir émotionnel, mène à la compassion qui pousse à agir pour aider l'autre. Mélina Blanc, psychologue responsable de l'encadrement des bénévoles à l'association La



Apporter son aide peut faire du bien au moral. VIACHESLAV LAKOBCHUK - STOCK.ADOBE.COM

Main Tendue (143.ch) est formelle: «Le don gratuit n'existe pas, il faut toujours un retour et le contraire serait malsain. Quand on ne peut rien rendre, cela place en situation d'infé-

riorité et c'est une sorte d'humiliation.»

Elle connaît bien les frustrations que peut provoquer le désir de prêter assistance à des personnes avec lesquelles, «on peut faire un bout de chemin ensemble, pas régler leurs problèmes à leur place».

Dans leur formation de base au 143, les bénévoles sont mis en situation de l'appelant, celui ou celle qui a besoin d'aide. «L'objectif est de prendre conscience des limites de sa propre impuissance et de l'accepter», souligne Mélina Blanc. Au-delà, la relation se transforme en codépendance du besoin de l'autre que l'équipe très soudée du 143 surveille de près.

## L'addiction au besoin de l'autre

«La première addiction chez l'humain, c'est l'addiction à l'autre. Nous avons un besoin fondamental de l'autre toute notre vie», assène d'emblée le professeur Jean-Bernard Daepfen, chef du service de méde-

cine des addictions du CHUV. Les personnes qui souffrent de dépendance sont des aimants pour celles qui cherchent à assouvir leur propre besoin d'être utile. Aider remplit souvent une part qui nous manque, une façon de se rassurer tout en comblant sa propre dépendance à l'autre, explique le professeur. Dans la consultation des proches, le spécialiste voit l'évolution de ceux qui veulent aider: «D'abord de la bienveillance, puis, sans résultat, la relation se dégrade, l'impatience et la déception prennent le dessus.»

La dérive dans une relation d'emprise et de contrôle est un piège fréquent. «Il faut absolument laisser la personne, qui à la fois souffre et entretient son addiction, garder son autonomie pour décider elle-même sans la priver de ses propres décisions», insiste Jean-Bernard Daepfen, qui penche plutôt pour une position éthique de respect de l'autonomie et une bienveillance se méfiant de la culpabilisation.



## LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

### Ados et pornographie

La pornographie est tellement banalisée que l'on s'exonère collectivement d'en traiter les conséquences sur l'intégrité sexuelle des enfants, des adolescents et des adultes. Trois chroniques se succèdent.

«L'éjaculation, c'est environ 5 ml de sperme (=une cuillère à café) contenant environ 80 calories (soit l'équivalent d'un œuf dur!), projeté à 5 cm. On est bien loin des litres qu'on voit dans les films pornos!» Cette phrase est tirée du «Petit manuel Sex éducation» de Charlotte Abramow, publié à l'occasion de la sortie de la saison 2 de la série «Sex Education». Destiné aux adolescents, ce guide répond au succès de la série. Les adolescents pensent que la pornographie est une façon de voir comment font les autres. Mais, le porno à portée de clic véhicule plein de fausses idées. «Les ados s'imprègnent d'un script très stéréotypé et de plus en plus extrême qui donne une image fictive de ce que cela devrait être et non pas de ce que cela pourrait être dans la réalité», s'inquiète la sexologue Lara Pinna.

La pornographie reste accrochée à des modèles masculins machistes qui exigeraient des rapports de domination et à des filles sexy qui exécuteraient tout ce qu'on leur demande. Alors que la société évolue péniblement pour bousculer ces archétypes sociaux, on condamnerait la jeune génération à traîner ce boulet en se gavant de porno parce que nous éludons leurs questions et leur questionnement sexo-existential?

La sexualité n'est pas le seul sujet pour ouvrir le dialogue. Attachons-nous à développer leur esprit critique, comme nous y invite Lara Pinna. La caricature cinématographique est un angle: indigence des scénarios, bandes-son minables avec des bruits qu'ils ne feront jamais dans la vraie vie, gros plans anatomiques qu'on abandonne volontiers aux gynécologues et aux proctologues, jeux mécaniques des acteurs, etc., etc. Ce n'est là que la pointe de l'iceberg pornographique. Saisissons l'occasion de découvrir avec eux l'envers du décor de l'industrie pornographique. Un sujet passionnant quand on a 15 ans et que l'on s'indigne de tout ce qui ne tourne pas rond sur cette planète.

## Le dilemme des soignants

Le professeur Jacques Besson, désormais à la retraite, a hésité entre devenir pasteur ou médecin. Dans les deux cas, il a choisi le don de soi et venir en aide aux autres. Psychiatre, spécialiste des addictions, il a œuvré avec son équipe pour que l'addictologie soit reconnue comme une spécialité à part entière. La reconnaissance est venue avec l'ouverture du Centre des addictions au CHUV, bien nommé selon Jacques Besson, le Centre Saint-Martin. Et il explique pourquoi. La légende de Saint Martin raconte que celui-ci, jeune officier dans l'armée romaine, offrit la moitié de son manteau à un déshérité transi de froid. «Quelle moitié du manteau?» demande Jacques Besson qui répond lui-même à la question: «Les officiers avaient le droit de porter une doublure chaude sous leur manteau. Celle-ci leur appartenait en propre, tandis que le manteau de l'uniforme représentait le statut. Saint Martin a donné sa doublure et a gardé son manteau.»

Le professeur raconte cette histoire pour illustrer le dilemme des soignants face à leurs patients et la limite entre prodiguer des soins avec toute la chaleur humaine possible en respectant le statut que donne «la blouse blanche» et se laisser emporter par la compassion à titre personnel. Il va même plus loin, rappelant toute l'humilité d'Ambroise Paré en citant cette phrase: «Je le pensai mais Dieu le guérit.»

En effet, Jacques Besson défend depuis longtemps une troisième voie pour la médecine, celle de la spiritualité au sens large, tant pour les patients que pour les soignants. Il l'appelle la salutogénèse qui permet de redonner du sens en transcendant la condition humaine. Ce salut représente aussi cette part de liberté tapie dans l'esprit affaibli par la maladie que toute bonne intention doit respecter. Or, constate le professeur, «on éteint la liberté de l'autre en le réduisant à l'état de malade, c'est cela qui est mortifère».

PUBLICITÉ

LA LIGNIÈRE  
La Lignière 5, 1196 Gland

VOTRE SANTÉ  
EST UNIQUE,  
NOTRE APPROCHE  
AUSSI!

La Clinique  
Le Centre Médical  
& Thérapeutique  
Le Centre de Santé

info@la-ligniere.ch  
www.la-ligniere.ch