

SUSAN CAIN

Préface de Christophe André

**Le
bonheur
d'être
triste**

La force des mélancoliques
dans un monde où le chagrin est interdit

Sommaire

NOTE DE L'AUTRICE	9
PRÉFACE par Christophe André	11
AVANT-PROPOS	21
PRÉLUDE – Le violoncelliste de Sarajevo	23
INTRODUCTION – La force du doux-amer	27
PREMIÈRE PARTIE	41
1 À quoi sert la tristesse?	43
2 Pourquoi cherchons-nous l'amour « parfait » et inconditionnel? (et quel est le rapport avec notre goût pour les chansons tristes, les jours pluvieux et même le divin?)	67
3 La créativité est-elle associée à la tristesse, à la nostalgie – et à la transcendance?	99
4 Comment supporter la perte de l'amour?	127
DEUXIÈME PARTIE	161
5 Comment une nation fondée sur tant de chagrins a-t-elle pu se changer en une culture du sourire normatif?	163
6 Comment transcender la positivité forcée sur le lieu de travail et ailleurs?	185
TROISIÈME PARTIE	211
7 Faut-il tenter de vivre éternellement?	213
8 Faut-il tenter de « surmonter » le chagrin et l'impermanence?	231

9 Héritons-nous de la souffrance de nos parents et de nos ancêtres? Si oui, pouvons-nous la transformer, plusieurs générations après?	257
CODA. Comment revenir à soi	287
NOTES DE FIN	301
REMERCIEMENTS	329

Chapitre 1

À quoi sert la tristesse ?

« Avant de connaître la gentillesse
comme ce qu'il y a de plus profond à l'intérieur /
Il faut connaître la tristesse comme l'autre chose
la plus profonde. »

Naomi Shihab Nye⁴⁰

En 2010, Pete Docter, réalisateur bien connu chez Pixar, a décidé de consacrer un dessin animé aux folles émotions d'une fillette de onze ans prénommée Riley⁴¹. Il avait en tête une idée approximative de l'histoire qu'il voulait raconter. Le film s'ouvrirait avec Riley, arrachée à son Minnesota natal et parachutée dans une nouvelle maison et une nouvelle école à San Francisco, et prise en même temps dans le tourbillon affectif de la préadolescence.

Jusque-là, tout allait bien. Mais Docter a rencontré un obstacle. Il voulait présenter les différents sentiments de Riley comme d'adorables personnages animés qui, dans son cerveau, géraient un centre de contrôle façonnant ses souvenirs et sa vie quotidienne. Mais quels sentiments ? Les psychologues lui ont dit qu'il existait jusqu'à 27 émotions principales⁴². Mais on ne peut pas raconter une bonne histoire avec autant de personnages. Docter avait besoin

d'en réduire le nombre, et de choisir une émotion comme personnage principal.

Il envisagea plusieurs prétendantes au titre, puis décida de placer la Peur au centre de son film, avec la Joie; en partie, dit-il, parce que la Peur est amusante⁴³. Il avait envisagé la Tristesse, mais cela lui semblait peu attirant. Docter avait grandi dans le Minnesota où, m'a-t-il expliqué, il faut toujours faire bonne figure: «Le fait de pleurer devant les autres était très mal vu⁴⁴.»

Mais au bout de trois ans de préparation – les dialogues étaient écrits, l'animation en partie réalisée, les gags autour de Peur déjà en place, dont certains «vraiment réussis» –, il comprit que quelque chose n'allait pas. Docter devait projeter la version en cours devant l'équipe dirigeante de Pixar. Et il était sûr que ce serait un échec. Le troisième acte ne fonctionnait pas. Selon le fil narratif du film, Joie aurait dû apprendre une grande leçon. Mais Peur n'avait rien à lui apprendre.

À ce moment-là de sa carrière, Docter avait connu deux immenses succès: *Là-haut* et *Monstres, inc.* Mais il sentait que ces réussites n'avaient été que le fruit du hasard.

«Je ne sais pas ce que je fais, pensait-il. Je devrais laisser tomber.»

Il s'enfonçait dans de sombres rêveries d'un avenir post-Pixar où il aurait perdu non seulement son emploi, mais même sa carrière. Il en portait le deuil par anticipation. La perspective de vivre hors de sa chère communauté de créatifs et d'anticonformistes lui donnait l'impression de se noyer – dans le chagrin. Et plus il désespérait, plus il comprenait à quel point il aimait ses collègues.

C'est alors qu'il eut une révélation: en fin de compte, les émotions, les siennes comme toutes les nôtres, servent à nous rattacher les uns aux autres. Et de tous les sentiments, la tristesse était l'agent de liaison suprême.

«Soudain, j'ai eu l'idée qu'il fallait exclure la Peur de mon histoire, et établir un lien entre la Tristesse et la Joie⁴⁵.» Le seul problème était qu'il lui fallait convaincre John Lasseter, alors directeur de Pixar, de placer la Tristesse au cœur du film. Et il craignait que cela soit difficile.

Docter me raconte tout cela alors que nous sommes installés dans le vaste atrium baigné de lumière conçu par Steve Jobs pour le campus Pixar à Emeryville, en Californie. Nous sommes entourés d'énormes statues des personnages Pixar – la famille Parr dans *Les Incroyable*, Buzz de *Histoire de jouets*, prenant la pose près de gigantesques vitres. Chez Pixar, Docter est une véritable star. Ce matin-là, j'ai dirigé une séance sur l'art de mobiliser les talents de réalisateurs introvertis, et au bout de quelques minutes, Docter a fait irruption dans la salle de conférences, dont l'atmosphère est instantanément devenue plus chaleureuse.

Docter ressemble lui-même à un personnage de dessin animé, principalement formé de rectangles. C'est un grand escogriffe mesurant 1,93 mètre, au visage tout en longueur, dont la moitié est occupée par son front. Même ses dents sont longues et rectangulaires. Mais son trait le plus saillant, c'est la mobilité des expressions de son visage. Ses sourires et ses grimaces reflètent une sensibilité charmante, à fleur de peau. Quand il était enfant, sa famille a emménagé à Copenhague parce que son père préparait une thèse sur la musique chorale danoise. Docter ne parlait pas la langue, il ne comprenait pas ce que disaient les autres enfants. C'est la souffrance de cette période qui l'a conduit au dessin animé ; dessiner les gens était plus facile que de leur parler. Aujourd'hui encore, il aime créer des personnages qui habitent des cabanes dans les arbres et qui flottent dans un paysage onirique, sans un mot.

Docter craignait que l'équipe de direction ne trouve le personnage de Tristesse trop lugubre. Les animateurs

avaient dessiné une silhouette bleue, trapue et mal fagotée. Pourquoi placer une telle créature au centre d'un film? Qui aurait envie de s'identifier à elle?

Tout au long de ce processus, Docter eut un allié improbable : Dacher Keltner, influent professeur de psychologie à Berkeley. Docter avait contacté Keltner pour qu'il les éclaire, ses collègues et lui, sur la science des émotions, et ils étaient devenus amis. La fille de Keltner était en train de connaître les tourments de l'adolescence en même temps que celle de Docter, et les deux hommes avaient été unis par une angoisse commune. Keltner révéla à Docter et à son équipe à quoi servait chacune des principales émotions. La Peur nous protège, la Colère nous évite de nous laisser exploiter, mais la Tristesse, à quoi sert-elle?

Keltner leur a expliqué que la Tristesse déclenche la compassion. Elle réunit les gens. Elle nous aide à voir à quel point compte pour nous notre communauté de doux dingues (les réalisateurs de chez Pixar, en l'occurrence).

L'équipe dirigeante a approuvé l'idée, Docter et son équipe ont réécrit le scénario. Finalement le film a remporté l'Oscar du meilleur dessin animé et a fait plus d'entrées qu'aucun autre dans toute l'histoire de Pixar⁴⁶. Avec Tristesse dans le rôle principal⁴⁷.

*

Lorsque l'on rencontre Dacher Keltner, avec son opulente chevelure blonde, son corps musclé de surfeur et son sourire éclatant à dix mille watts, on a du mal à l'imaginer en ambassadeur de la tristesse. Son état ordinaire semble plutôt être la joie. Il irradie la chaleur humaine et, comme les hommes politiques, il sait vous donner l'impression que vous comptez à ses yeux. Keltner dirige le Labo d'interactions sociales et le Greater Good Science Center

de Berkeley, deux des plus éminents labos de psychologie positive au monde, où son travail consiste à étudier les avantages affectifs qu'il y a à être en vie : l'émerveillement, l'admiration, le bonheur.

Mais dès que l'on passe un moment avec Keltner, on remarque que le coin de ses yeux se baisse comme ceux d'un basset, et il se qualifie lui-même d'anxieux et de mélancolique – de doux-amer. « La tristesse est au cœur de ce que je suis », m'avoue-t-il⁴⁸. Dans mon livre *La Force des discrets*, je décris les expériences de Jerome Kagan, psychologue à Harvard, et d'Elaine Aron, selon lesquelles 15 à 20% des bébés héritent d'un tempérament qui les prédispose à réagir plus intensément aux incertitudes et aux splendeurs de l'existence. Keltner se considère comme l'un de ceux que Kagan qualifie de « hautement réactifs » ou qu'Aron appelle « hypersensibles »⁴⁹.

Keltner a grandi dans les années 1970, dans une famille de rêveurs. Son père, pompier et peintre, l'emmenait dans les musées et l'a initié au taoïsme ; sa mère, professeure de littérature, lui lisait les poètes romantiques et avait un goût particulier pour D. H. Lawrence. Keltner et son petit frère Rolf, qui étaient très proches, se promenaient dans la nature à toutes les heures du jour et de la nuit. Leurs parents les encourageaient à découvrir leurs passions essentielles, afin d'en faire le centre de leur existence.

Mais dans ce désir de vivre la vie dans toute son intensité, les parents de Keltner imposaient à la famille un rythme vertigineux : d'une petite ville du Mexique, où il était né dans une clinique minuscule, ils partirent pour Laurel Canyon, banlieue californienne et haut lieu de la contre-culture, où ils avaient pour voisin le pianiste de Jackson Browne et où Keltner apprit à lire dans une école appelée Wonderland, puis pour une ville rurale au piémont de la Sierra Nevada, où très peu de ses camarades de classe

poursuivraient des études supérieures. Quand sa famille arriva en Angleterre, à Nottingham, Keltner était lycéen et le couple formé par ses parents implosa. Son père tomba amoureux de la femme d'un ami ; sa mère se mit à aller régulièrement à Paris pour étudier le théâtre expérimental. Dacher et Rolf, livrés à eux-mêmes, buvaient et organisaient des fêtes. La famille avait définitivement éclaté.

Extérieurement, Keltner avait l'air d'un enfant épanoui. Mais cette brusque rupture suscita en lui et ses proches « un effet de tristesse durable ». Son père disparut pratiquement, sa mère fut atteinte de dépression clinique, et Keltner souffrit pendant trois ans de crises de panique. Avant de devenir l'orthophoniste dévoué d'une communauté défavorisée, ainsi qu'un père et un mari aimant, Rolf allait développer un trouble bipolaire et une dépendance à la drogue et à l'alcool.

De tous ces événements, c'est le sort de Rolf qui traumatisa le plus Keltner. En partie parce que son frère était pour lui un point de repère depuis leur petite enfance : au fil des déplacements imposés par leurs parents, leur camaraderie ne s'était jamais démentie, ils exploraient ensemble ces nouveaux territoires et, partenaires de tennis, ils n'avaient jamais perdu un match de double. Quand la famille se divisa, ils luttèrent ensemble.

Mais Rolf était aussi un modèle. Bien que son cadet d'un an, il était, à en croire Keltner, plus grand, plus courageux, plus généreux : c'était la personne « la plus belle moralement » qu'il ait connue. Il était modeste et humble, alors que Keltner était ambitieux et avait le goût de la compétition ; il se prenait d'affection pour tous les opprimés. Dans l'une des nombreuses villes qu'ils habitèrent, une jeune fille prénommée Elena vivait dans un taudis dont le jardin ressemblait à une décharge. Sous-alimentée, Elena avait les cheveux filasse et sales et était la cible favorite des brutes

du coin. Rolf, qui n'était pas le plus costaud des enfants de sa classe, la défendait toujours quand elle se faisait attaquer. « C'est la compassion qui le rend courageux, je voudrais lui ressembler », pensait Keltner.

À la sortie de l'adolescence, lorsqu'il en vint à examiner le naufrage familial, Keltner soupçonna que tous leurs ennuis résultaient de l'attachement de ses parents pour la passion sous toutes ses formes. Et même s'il était de tempérament artiste et romantique, c'était aussi un scientifique, né pour étudier les émotions humaines. Des émotions comme l'admiration, l'émerveillement et la joie avaient toujours été centrales pour lui, pour Rolf et pour leurs parents. Ainsi que la tristesse nichée en lui et en sa famille, comme en tant de gens.

*

L'une des pierres angulaires de la recherche de Keltner, résumée dans son livre *Born to Be Good*, est ce qu'il appelle « l'instinct de compassion », l'idée que nous autres, humains, sommes programmés pour réagir avec affection aux ennuis les uns des autres⁵⁰. Notre système nerveux ne distingue pas vraiment notre souffrance de celle des autres, a découvert Keltner ; la réaction est la même dans les deux cas. Cet instinct est inscrit en nous comme le besoin de manger et de respirer. C'est un aspect fondamental de notre réussite en tant qu'espèce, et l'une des grandes forces du doux-amer. Le mot *compassion* signifie littéralement « souffrir ensemble », et Keltner voit là l'une de nos meilleures qualités rédemptrices⁵¹. La tristesse dont provient la compassion est une émotion prosociale, un agent de connexion et d'amour ; c'est ce que le musicien Nick Cave appelle « la force unificatrice universelle⁵² ». Le chagrin et les larmes comptent parmi nos plus forts mécanismes d'attachement.

L'instinct de compassion est si profondément inscrit dans notre système nerveux qu'il semble remonter aux temps les plus anciens de notre évolution⁵³. Par exemple, si quelqu'un vous pince ou vous brûle, cela active le cortex cingulaire antérieur (CCA) de votre cerveau, sa partie la plus récemment développée et spécifiquement humaine, qui nous permet d'accomplir des tâches complexes comme payer nos impôts ou préparer une réception⁵⁴. Mais votre CCA s'active de la même manière quand vous voyez *quelqu'un d'autre* se faire pincer ou brûler. Keltner a aussi découvert l'instinct de compassion dans les parties plus anciennes, plus instinctives de notre système nerveux : dans la substance grise périaqueducale (PAG) que nous partageons avec les autres mammifères, située au centre du cerveau, qui pousse les mères à nourrir leurs petits ; et dans une zone encore plus ancienne, plus profonde et plus fondamentale, le nerf vague, l'un des principaux ensembles de fibres nerveuses de notre corps, au niveau de notre poitrine⁵⁵.

On sait depuis longtemps que le nerf vague est connecté à la digestion, au sexe et à la respiration, autrement dit à la mécanique du vivant. Mais dans 12 études reproduites, Keltner a identifié une autre de ses fonctions : quand nous assistons à une souffrance, notre nerf vague nous fait ressentir de l'affection⁵⁶. Si vous voyez la photo d'un homme qui grimace de douleur ou celle d'un enfant qui pleure sa grand-mère mourante, votre nerf vague est stimulé. Keltner a également trouvé que les gens ayant un nerf vague particulièrement robuste – les « superstars vagales » – sont plus susceptibles de coopérer avec les autres et d'avoir de solides amitiés. Ils sont plus susceptibles (comme Rolf) d'intervenir lorsqu'ils sont témoins d'une injustice ou de consacrer du temps à aider un camarade de classe qui a du mal à faire ses devoirs de maths.

Keltner n'est pas le seul chercheur à avoir montré le lien entre tristesse et union. Selon les travaux de Joshua Greene, psychologue à Harvard, et de Jonathan Cohen, neuroscientifique et psychologue à Princeton, par exemple, les personnes à qui l'on demande d'envisager la souffrance des victimes de diverses formes de violence⁵⁷ présentent une activation de la même région cérébrale que les mères aimantes contemplant l'image de leur bébé⁵⁸. James Rilling et Gregory Berns, neuroscientifiques à la Emory University, ont découvert qu'aider les personnes dans le besoin stimule la même région cérébrale que le fait de gagner un prix ou de déguster un délicieux repas⁵⁹. Nous savons aussi que les personnes déprimées (et ex-déprimées) sont plus susceptibles de voir le monde du point de vue des autres et de ressentir de la compassion⁶⁰; à l'inverse, les personnes à empathie élevée sont plus susceptibles d'apprécier la musique triste. « La dépression approfondit notre empathie naturelle, remarque Nassir Ghaemi, professeur de psychiatrie à la Tufts University, et crée des êtres pour lesquels le réseau inévitable d'interdépendance [...] est une réalité personnelle, non un vœu fantaisiste⁶¹. »

Ces découvertes sont lourdes de conséquences. Elles nous indiquent que l'élan qui nous pousse à répondre à la tristesse d'autrui se situe au même endroit que notre besoin de respirer, de digérer la nourriture, de nous reproduire et de protéger nos enfants; au même endroit que notre désir d'être récompensé et de jouir des plaisirs de la vie. Comme Keltner me l'a expliqué, elles nous disent que « l'affection est au cœur même de l'existence humaine. La tristesse est une forme d'affection. Et la compassion est mère de la tristesse ».

Si vous voulez expérimenter de manière viscérale ces découvertes⁶², regardez cette extraordinaire vidéo de quatre minutes qui a connu un succès inattendu :

https://www.youtube.com/watch?v=cDDWvj_q-o8. Produit par la Cleveland Clinic dans le cadre d'une campagne visant à inspirer plus d'empathie à ses soignants, ce petit film nous promène dans les couloirs de l'hôpital, et la caméra s'attarde sur le visage de ces personnes que l'on croise en général sans leur accorder vraiment d'attention, sauf que cette fois, des sous-titres nous révèlent les épreuves qu'ils traversent (et les victoires qu'ils ont pu remporter): « La tumeur est maligne », « Son mari est en phase terminale », « Elle vient voir son père pour la dernière fois », « Divorcée depuis peu » et « Il vient d'apprendre qu'il va être papa ».

*

Alors, comment avez-vous réagi? Peut-être les larmes aux yeux, un nœud dans la gorge, ou la sensation physique d'un cœur qui s'ouvre? Peut-être un amour soudain pour cet échantillon aléatoire de l'humanité, puis la volonté intellectuelle d'accorder plus d'intérêt aux êtres que vous croisez tous les jours, non seulement dans les couloirs d'un hôpital, mais aussi l'employé de la station-service ou votre collègue si bavard? Votre attitude a sans doute été influencée par votre nerf vague, par votre cortex cingulaire antérieur et par votre substance grise périaqueducale: face à ces gens que vous n'aviez jamais rencontrés, vous avez réagi comme si leur souffrance était la vôtre. Et en fait, elle est la vôtre.

Beaucoup d'entre nous sentent depuis longtemps que la tristesse a le pouvoir de nous unir, mais ils n'ont pas su l'exprimer, ils n'ont pas su formuler cette idée en termes d'évolution. Il y a des années, alors que ce livre existait à peine à l'état de vague projet, j'ai accordé une interview à Gretchen Rubin pour son blogue, à propos de ce que j'appelais « le bonheur de la mélancolie⁶³ ». Une jeune femme a publié un

commentaire relatif à l'enterrement de son grand-père et à «l'union des âmes» qu'elle y avait ressentie⁶⁴.

«Le chœur de voix d'hommes auquel appartenait mon grand-père lui a rendu hommage, et pour la première fois en quatorze années d'existence, j'ai vu des larmes ruisseler sur les joues de mon père. Ce moment – le chant du chœur, le public qui se taisait, la tristesse de mon père – est gravé à jamais dans mon cœur. Et quand notre famille a dû pour la première fois euthanasier un animal familier, j'ai eu le souffle coupé par l'amour présent dans la pièce, partagé par mon père, mon frère et moi. Voyez-vous, quand je pense à ces événements, ce n'est pas la tristesse que je me rappelle le plus, c'est l'union des âmes. Quand nous ressentons de la tristesse, nous partageons une souffrance commune. C'est l'une des rares fois où les gens s'autorisent à être vraiment vulnérables. C'est un moment où notre culture nous permet d'être entièrement sincères quant à ce que nous éprouvons.»

Se sentant privée de la faculté d'exprimer ces idées au quotidien, la jeune femme s'est tournée vers l'art :

« Mon goût pour les films à thèse et les romans qui font réfléchir reflète un désir de recréer la beauté des moments les plus sincères de ma vie. Je reconnais que, pour fonctionner en société, nous ne pouvons pas tous avoir constamment le cœur qui déborde, donc je revisite ces moments dans ma tête, je les revis à travers l'art, et j'apprécie les nouveaux instants de vulnérabilité totale lorsqu'ils se présentent. »

Mais peut-être avons-nous *besoin* de ces moments dans notre quotidien, et pour comprendre leurs fondements liés à notre évolution. Après tout, nous vivons une époque où nous avons du mal à nous connecter aux autres, surtout s'ils n'appartiennent pas à notre «tribu». Et les recherches de Keltner montrent que c'est précisément la tristesse qui peut créer «l'union des âmes» qui nous fait si terriblement défaut.

*

Mais si nous voulons vraiment saisir le pouvoir de la tristesse, nous devons aussi comprendre un autre élément de notre patrimoine de primate. Vous êtes-vous jamais demandé pourquoi nous réagissons de manière aussi viscérale quand les médias nous présentent des images d'enfants affamés ou orphelins ? La réponse réside au fond de l'histoire de notre évolution. Notre instinct de compassion semble naître non seulement à chaque connexion entre humains, mais avec le lien mère-enfant, avec ce désir dévorant qu'a une mère de répondre à son bébé qui pleure. C'est alors seulement qu'il irradie vers l'extérieur, vers d'autres êtres qui ont besoin d'affection.

Les bébés humains sont, selon Keltner, « les petits les plus vulnérables à la surface de la Terre », incapables de fonctionner sans l'aide d'adultes bienveillants⁶⁵. Nous sommes nés fragiles parce que notre cerveau énorme serait trop gros pour passer par le canal génital s'il était déjà entièrement développé à la naissance. Mais notre naissance « prématurée » s'avère être l'une des données les plus prometteuses de notre espèce. Elle signifie que plus nous sommes devenus intelligents, plus nous avons dû devenir compatissants, pour prendre soin de nos petits si désespérément dépendants. Nous avons eu besoin de déchiffrer leurs cris incompréhensibles. Nous avons eu besoin de les nourrir, nous avons eu besoin de les aimer.

Cela ne signifierait peut-être pas grand-chose si notre compassion se limitait strictement à notre descendance. Mais comme nous étions programmés pour aimer les petits bébés vulnérables en général, dit Keltner, nous avons aussi développé la capacité d'aimer tout ce qui *ressemble* à un bébé, qu'il s'agisse d'une plante en pot ou d'un inconnu en détresse. Nous ne sommes pas les seuls mammifères

dans ce cas. Quand une maman orque perd son petit, les autres l'entourent⁶⁶. Les éléphants se consolent mutuellement en se caressant la tête avec leur trompe⁶⁷. Mais les humains, m'a confié Keltner, «ont poussé la compassion à un niveau sans précédent. Il n'existe rien de comparable à notre capacité de tristesse et d'affection pour les êtres qui sont perdus ou dans le besoin».

Autrement dit, l'horreur que nous inspire l'idée d'enfants sous-alimentés ou privés de parents vient de notre instinct de protection envers les plus jeunes. Si nous ne sommes pas capables d'aimer les enfants, nous savons instinctivement que nous serons incapables d'aimer quiconque.

Bien sûr, il ne faut pas se laisser trop impressionner par cet instinct. Ce sont quand même les cris de *nos* bébés qui comptent le plus pour nous ; il semble que nous ayons beaucoup moins de compassion pour les bébés des autres, pour les adultes et même pour nos adolescents grognons. Le fait que notre compassion diminue plus nous nous éloignons du berceau de nos petits – sans parler du goût de notre espèce pour la cruauté – est aussi déprimant que les découvertes de Keltner sont encourageantes.

Mais Keltner ne le voit pas comme ça. En partie grâce à son frère Rolf, qui lui a appris à aimer les êtres vulnérables, en partie parce qu'il pratique la méditation de l'amour bienveillant : nous le verrons au chapitre 4, celle-ci nous enseigne à apprécier les autres autant que nos enfants bien-aimés («Et je pense que nous pouvons nous approcher de ce but», affirme-t-il). Mais c'est aussi grâce à ce qu'il a appris de Charles Darwin.

Dans l'imagination populaire, Darwin est associé à la notion de «survie du plus apte», à la concurrence à somme nulle, à la nature comme univers barbare et sanglant. Mais la formule n'est pas vraiment de lui. Elle a été inventée par le philosophe et sociologue Herbert Spencer et par les

autres « darwinistes sociaux », défenseurs du suprémacisme des Blancs et des classes supérieures⁶⁸.

Selon Keltner, il vaudrait mieux parler de « survie du plus gentil⁶⁹ ». Darwin était une âme douce et mélancolique, un mari attentionné, père aimant de dix enfants, profondément épris de la nature depuis sa plus tendre enfance⁷⁰. Son père aurait voulu qu'il soit médecin, mais à seize ans, lorsqu'il assista à sa première opération – sans anesthésie, à l'époque – il fut si horrifié que, jusqu'à la fin de ses jours, il ne put supporter la vue du sang⁷¹. Il préféra donc se retirer dans les bois et étudier les coléoptères. Par la suite, il décrivit sa rencontre avec une forêt brésilienne comme « un chaos de ravissement d'où naîtra dans l'avenir une foule de plaisirs plus tranquilles⁷² ».

Au début de sa carrière, Darwin vécut un drame qui pourrait avoir influencé sa vision du monde, selon ses biographes Deborah Heiligman et Adam Gopnik : Annie, sa fille chérie, fut fauchée à dix ans par la scarlatine⁷³. Son chagrin fut tel qu'il ne put assister à l'enterrement. Annie était une enfant joyeuse qui aimait se blottir contre sa mère et passer des heures à coiffer son père, comme Darwin le note tendrement dans son journal intime. « Oh, Maman, que ferions-nous, si tu mourais ? » s'écriait-elle quand elle devait être séparée de sa mère⁷⁴. Mais la tragédie frappa ses deux parents, Emma et Charles Darwin. « Nous avons perdu la joie de notre foyer et la consolation de notre vieillesse », nota Darwin à la mort d'Annie⁷⁵.

Dans ce que beaucoup considèrent comme l'un de ses plus grands livres, *La Descendance de l'homme*, écrit une vingtaine d'années après la mort de sa fille, Darwin affirme que la compassion est notre instinct le plus puissant :

« Les instincts sociaux poussent l'animal à trouver du plaisir dans la société de ses camarades, à éprouver une certaine sympathie pour eux, et à leur rendre divers

services. [...] De telles actions paraissent être le simple résultat de la plus grande prépondérance des instincts sociaux ou maternels sur les autres ; car elles sont accomplies trop instantanément pour qu'il y ait réflexion, ou qu'elles soient dictées par un sentiment de plaisir ou de peine [...]»⁷⁶.

Darwin accumule les exemples d'êtres ayant une réaction viscérale à la souffrance d'autres êtres. Le chien qui, chaque fois qu'il le croisait, veillait à lécher le chat de la maison, qui était malade. Les corbeaux qui nourrissaient patiemment leur compagnon âgé et aveugle. Le singe qui avait risqué sa vie pour sauver un gardien de zoo attaqué par un babouin⁷⁷. Bien sûr, Darwin ignorait ce que nous savons du nerf vague, du cortex cingulaire antérieur ou de la substance grise périaqueducale, mais il avait deviné leur rôle dans la compassion, un siècle et demi avant que Dacher Keltner ne le démontre en laboratoire. « Nous sommes ainsi poussés à soulager les souffrances d'autrui, écrit Darwin, pour en même temps adoucir nos propres sentiments pénibles⁷⁸. »

Comme Keltner, Darwin pressentait que ces comportements découlaient de l'instinct qui pousse les parents à veiller sur leurs petits. Il ne faut pas s'attendre à de l'empathie chez des animaux qui n'ont aucun contact avec leurs parents, disait-il⁷⁹.

Darwin n'était pas naïf, il n'était pas aveugle face à la brutalité de la nature. Au contraire, il était attaché à ces observations précisément parce que, selon un de ses biographes, « il sentait la douleur du monde de façon si aiguë et si persistante⁸⁰ ». Il savait que les animaux ont souvent un comportement cruel, comme lorsqu'ils chassent du groupe un membre blessé ou qu'ils le massacrent. Il savait que la compassion est surtout forte au sein des familles, qu'elle est souvent tout à fait absente, et qu'il est difficile pour les humains de percevoir les autres espèces