



SERGE MERCIER

LA COOPÉRATION NOUS RENDRAIT PLUS HEUREUX !

SI LA COMPÉTITION POUSSÉE À L'EXTRÊME EST SOURCE DE STRESS ET MÊME DE MALADIE MENTALE, LA COOPÉRATION, QUANT À ELLE, EST BÉNÉFIQUE POUR LA SOCIÉTÉ. C'EST CE QUE DÉVOILE UNE ÉTUDE PUBLIÉE EN 2010 PAR LE PSYCHOLOGUE BRITANNIQUE OLIVER JAMES.

PAR RONALD WHITE

« **N**ous avons tous besoin d'appartenir à un groupe, d'aimer et de se sentir aimés, annonce d'entrée de jeu Oliver James. Sans ces éléments, la coopération est impossible. Dès notre tendre enfance, notre instinct nous pousse vers l'autre, pour nouer des relations intimes, faute de quoi nous sommes infiniment plus susceptibles de devoir composer avec des problèmes comme la dépression, des troubles de l'alimentation et la violence. »

Réactions électrochimiques et relations interpersonnelles...

Au fil du temps, raconte le psychologue, les chercheurs ont découvert que nos relations sociales se traduisaient dans notre corps et notre cerveau par différentes réactions électrochimiques. Ainsi, la compétitivité est fortement associée à la sérotonine, un neuro-

transmetteur. Un niveau élevé de sérotonine est lié à des épisodes de violence, tandis qu'une insuffisance est plutôt signe de dépression. Dans le même ordre d'idées, une des hormones qui régit les comportements de fuite et d'esprit de combat, appelée cortisol, est sécrétée lorsqu'une personne se sent menacée, notamment lorsqu'elle a peur de perdre une compétition.

À l'opposé, la coopération est associée à l'oxytocine, un neuropeptide qui renforce grandement les sentiments d'amour et d'affiliation. Une concentration élevée d'oxytocine stimule la production d'opioïdes naturels, grâce auxquels nous sommes plus détendus, tout en étant moins susceptibles de nous sentir menacés par les gens autour de nous et en étant plus facilement persuadés qu'il sera agréable de les rencontrer.

Vers des sociétés plus égalitaires

Les recherches d'Oliver James ont démontré que plus les inégalités étaient marquées dans une société, donc moins celle-ci était axée sur la coopération, plus les maladies mentales y étaient présentes. Comme les réactions chimiques qui ont lieu dans notre cerveau sont influencées par la compétition autant que par la coopération, il estime qu'il est tout naturel que la prévalence des maladies mentales ne soit pas la même d'une société à l'autre.

Selon les données recueillies, les citoyens des pays développés qui ont adopté l'économie de marché sont deux fois plus susceptibles de souffrir des formes les plus répandues de maladies mentales que les habitants des pays où l'économie est envisagée sous un angle plus collectiviste.

En moyenne, ce sont 23% des gens qui souffrent de maladie mentale dans certains pays privilégiant l'économie de marché, à savoir le Canada, le Royaume-Uni, les États-Unis et l'Australie, et cette proportion chute exactement de moitié dans un deuxième groupe de pays où l'individualisme est moins valorisé, notamment les Pays-Bas, l'Allemagne, la France, la Belgique et l'Italie. Selon le psychologue, cette différence est attribuable surtout à la place démesurée qu'accorde à la compétitivité les pays où règne l'économie de marché, par rapport à la coopération.

Des vies saines et prospères

Selon le chercheur, « avec une catastrophe écologique à grande échelle et une crise économique mondiale entraînée par une mondialisation sauvage qui pointent à l'horizon, la coopération est plus pertinente que jamais ». Un autre argument milite en faveur de la place que doit occuper la coopération dans notre économie politique, « Grâce à elle, conclut Oliver James, nous avons plus de chances de vivre une vie saine et prospère » . ■



L'AUTEUR,
OLIVER JAMES

Oliver James a écrit différents ouvrages, dont *Affluenza* et *The Selfish Capitalist*. Ce texte est tiré de *The Psychology of Co-operation*. Il a été publié en 2010 sous l'appellation *Think Piece 3* par Co-operatives UK, un organisme britannique qui a pour but de développer et de regrouper des coopératives.