

La bienveillance: une qualité qui résonne jusqu'au cœur de nos gènes

Pratiquer la bienveillance envers autrui n'est pas seulement une vertu morale. C'est un acte rempli de conséquences physiologiques: il modifie la chimie cérébrale, régule l'expression de certains gènes, et rayonne littéralement dans l'espace autour de nous. Les données scientifiques récentes dessinent un tableau cohérent qui incite à cultiver cette qualité d'être.

Le cœur rayonne, et son signal est mesurable

Il existe une donnée peu connue du grand public, pourtant solidement documentée: le champ électromagnétique généré par le cœur est **5 000 fois plus puissant que celui du cerveau**. Ce champ est perceptible à plusieurs mètres du corps et varie en fonction de l'état émotionnel. Un cœur en cohérence, dynamisé par des émotions positives comme la gratitude ou la bienveillance, émet un signal ordonné, mesurable, qui influence l'entourage immédiat¹.

Cette réalité biophysique donne une assise concrète à ce que la communication non violente (CNV) et certaines traditions médicales ont toujours affirmé: la qualité de notre présence intérieure a des effets qui dépassent l'intention consciente. La bienveillance ne reste pas confinée à l'intériorité, elle se propage.

Paracelse, médecin philosophe du XV^e siècle, l'avait formulé en des termes qui n'ont pas vieilli: « *L'exercice de la médecine a sa place dans le cœur; si ton cœur est faux, le médecin en toi aussi est faux.* »

Carl Gustav Jung, dont la pratique clinique était fondée sur l'écoute profonde et la bienveillance active, avait compris que cette qualité de présence était le véritable levier thérapeutique, bien avant que la neurobiologie ne lui donne un substrat mesurable.

L'empathie est une qualité innée

Dès 18 mois, les enfants manifestent spontanément l'intention d'aider un adulte en difficulté². Ce comportement précède tout apprentissage explicite des normes sociales. Il est le signe d'une disposition neurobiologique fondamentale: le circuit de l'empathie est câblé en nous avant même que la culture ne commence à le façonner.

Ce circuit repose notamment sur les **neurones miroirs**, décrits par le neuroscientifique Giacomo Rizzolatti. Ces cellules s'activent lorsque nous observons l'action ou l'émotion d'autrui, produisant dans notre propre cerveau une expérience partagée, une résonance. Nous ne simulons pas la souffrance de l'autre: nous la vivons partiellement, dans notre propre corps. C'est sur ce substrat que la bienveillance s'ancre. Elle n'est pas un effort contre nature, mais une amplification délibérée d'une capacité que nous possédons déjà.

Ocytocine et euphorie du bienfaiteur

Dès les années 1980, les chercheurs ont identifié un phénomène baptisé *Helper's high*, littéralement « l'euphorie du bienfaiteur »: l'état de bien-être ressenti après avoir aidé autrui de manière désintéressée. Une meilleure santé générale et une longévité accrue lui sont associées³.

1 Voir les travaux de Doc Childre et Howard Martin dans le livre *L'intelligence intuitive du cœur*. Institut HeartMath. Ariane Publications.

2 Warneken F, Tomasello M. Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees. *Science*, 3 mars 2006, vol. 311, issue 5765, pp. 1301-1303.

3 Dossey L. The Helper's High. *Explore* (NY). 2018 Nov;14(6):393-399.



Bienveillance et empathie: deux facultés distinctes

L'empathie est la capacité à ressentir et comprendre les émotions d'autrui, y compris dans des situations que l'on n'a pas soi-même traversées. Elle implique une écoute active sans jugement perceptible.

La bienveillance va plus loin: c'est un acte délibéré, orienté vers le bien-être de l'autre, sans attente de réciprocité. Elle ne se limite pas à partager la souffrance, elle cherche à la transformer.

L'empathie ouvre la porte, la bienveillance choisit d'y entrer.

Ce n'est pas une métaphore, c'est un état neurochimique documenté. L'acteur principal en est l'**ocytocine**, produite par l'hypothalamus lors d'actes de générosité ou de soin. Elle renforce le lien d'attachement, soutient la compassion envers les inconnus⁴, et module l'axe de stress hypothalamo-hypophysé-surrénalien. Elle atténue ainsi les troubles émotionnels chez les personnes exposées à la souffrance d'autrui (soignants, travailleurs sociaux, aidants) en agissant directement sur le système immunitaire central⁵. Ce mécanisme d'auto-récompense est fonctionnellement remarquable: il fait de la bienveillance un comportement biologiquement bénéfique pour celui qui le pratique, sans en diminuer la valeur altruiste.

Bonheur, sens, accomplissement: ce que disent les études

En 2019, une étude britannique a comparé l'effet de différentes formes de bienveillance sur le bonheur subjectif, sur une période de sept jours. Actes envers des proches, envers des inconnus, envers soi-même, ou simple observation de la bienveillance d'autrui: dans tous les cas, une **corrélation positive entre le nombre d'actes accomplis et le bonheur ressenti** est observée. L'objet de la bienveillance importe peu; ce qui compte, c'est la qualité de l'intention.

Fait plus surprenant encore: **le ressenti est identique que l'on soit acteur ou simple témoin** d'un acte bienveillant. Ce résultat suggère que les neurones miroirs ne font pas que générer l'empathie: ils participent aussi à la récompense émotionnelle de la générosité observée.

Une étude australienne publiée en 2023 affine ce tableau⁶. Quatre groupes sont comparés pendant deux semaines: bienveillance envers soi-même, pratiques artistiques, sociabilité accrue, bienveillance envers autrui. Le résultat fut sans ambiguïté: **aider les autres surpasse toutes les autres activités** quant au sentiment profond d'accomplissement personnel, ce que les philosophes grecs nommaient eudémonisme. Ni les loisirs créatifs, ni l'ouverture sociale, ni l'attention à soi ne produisent un effet comparable.

Elle modifie l'expression de nos gènes

L'effet le plus spectaculaire de la bienveillance est génomique. Une équipe californienne a évalué l'impact d'actes de bienveillance répétés sur l'expression d'un gène impliqué dans la réponse immunitaire au stress, dénommé CTRA (*Conserved Transcriptional Response to Adversity*)⁷. Ce gène régule le nombre de leucocytes (globules blancs) actifs en cas d'infection. Son hyperactivation chronique est associée aux états inflammatoires et à l'immunodépression.

Trois groupes ont été constitués lors de cette étude: actes de bienveillance envers autrui, actes envers soi-même, liste d'activités quotidiennes (groupe témoin), pendant quatre semaines, à raison d'une séance par semaine. Seul le groupe pratiquant la bienveillance *envers autrui* présente une **réduction significative de l'expression du gène CTRA**. La bienveillance envers soi, pourtant bénéfique sur d'autres plans, ne produit pas cet effet.

La conclusion est claire: l'altruisme n'est pas seulement une posture éthique. C'est une intervention biologique mesurable, qui renforce notre capacité de résistance au stress et aux infections.

Oui, la bienveillance se propage

La bienveillance ne s'arrête pas à l'échange direct entre deux personnes. Des travaux en psychologie sociale montrent que les témoins

4 Kucerova B, Levit-Binnun N, Gordon I, Golland Y. From Oxytocin to Compassion: The Saliency of Distress. *Biology (Basel)*. 2023 Jan 25;12(2):183.

5 Jiang J, Yang M, Tian M, Chen Z, Xiao L, Gong Y. Intertwined associations between oxytocin, immune system and major depressive disorder. *Biomed Pharmacother*. 2023 May 8;163:114852.

6 Regan A, Margolis S, Ozer DJ et al. What is Unique About Kindness? Exploring the Proximal Experience of Prosocial Acts Relative to Other Positive Behaviors. *Affect Sci* 4, 92-100 (2023).

7 Regan A, Fritz MM, Walsh LC, Lyubomirsky S, Cole SW. The genomic impact of kindness to self vs. others: A randomized controlled trial. *Brain Behav Immun*. 2022 Jul 26;106:40-48.

d'un acte altruiste sont **26 % plus enclins à aider un inconnu** dans les minutes qui suivent⁸. Ce premier degré de contagion se prolonge bien au-delà.

Une analyse de réseaux sociaux démontre que les comportements coopératifs se propagent jusqu'à **trois degrés de séparation**⁹: la générosité d'une personne influence ses amis directs, puis les amis de ses amis, puis les amis de leurs amis... des personnes qui ne se connaissent pas et ne se rencontreront peut-être jamais.

La bienveillance n'est donc pas un acte isolé entre un donneur et un receveur. C'est une **dynamique de réseau**, dont les effets se cumulent

et persistent bien au-delà du moment initial.

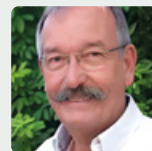
Ce que cela change concrètement

L'ensemble de ces données converge vers une conclusion claire: la bienveillance active – celle qui s'oriente vers autrui, de manière régulière et délibérée – est l'une des interventions les plus efficaces et les plus naturelles que l'on puisse mettre en place au quotidien. Elle améliore le bonheur subjectif, réduit le risque de dépression chez les soignants, modifie favorablement l'expression génique liée au stress, et génère des

effets positifs en cascade dans l'environnement social.

Aucun de ces effets ne dépend d'un niveau de revenu, d'une condition physique ou d'un accès à des ressources particulières. La bienveillance est, au sens littéral, un remède à portée de tous, dont la posologie optimale semble être: régulière, orientée vers l'autre, et pratiquée sans attente de retour.

Dr Olivier Stien,
fondateur de
l'Institut de biologie
nutritionnelle



⁸ Grant AM, Gino F. A little thanks goes a long way: explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010 ; 98(6) : 946-955.

⁹ Fowler JH, Christakis NA. Cooperative behavior cascades in human social networks. *PNAS*, March 8, 2010, 107(12):5334-5338.

VOTRE AGENDA

10^e congrès ICNM

Les 10 et 11 juillet 2026
à Paris (75)

<https://icnm.eu/fr/>

Ce salon international de haut vol se veut une vitrine de l'innovation en santé intégrative. La dixième édition sera consacrée au thème « restaurer la santé naturellement ». L'occasion de découvrir le biohacking, mais aussi de participer à une trentaine de conférences sur des thèmes variés: les thérapies psychédéliques avec le Dr Matthew Hicks, la récupération métabolique après un cancer avec Steve Ottersberg, les solutions naturelles aux troubles du sommeil par l'aromathérapeute Michael Scholes ou encore comment se protéger de la pollution électromagnétique avec le Dr Bart de Wever, docteur en sciences médicales de l'Université de Maastricht.

Salon Naturally

Du 29 mai au 1er juin 2026
à Paris (75)

www.salon-naturally.fr/visiter/

Ce salon décline en 150 stands les différents secteurs de la vie quotidienne pour adopter un mode de vie plus naturel. Alimentation, bien-être, cosmétiques, bijoux et minéraux, habitat sain et écologique... Vous pourrez y tester les purificateurs d'air, faire une pause au salon zen ou découvrir le reiki et bien d'autres méthodes douces au travers des conférences et ateliers.

Jaya Festival

Du 11 au 14 juin 2026
à Vessey (07)

www.jaya-festival.com/a-propos-festival-ardeche/

C'est la 3^e édition de ce festival au Domaine du Taillé, en Ardèche, qui rassemble une douzaine d'intervenants autour de 50 ateliers de pratiques différentes et complémentaires: yoga, danse du dragon, danse-thérapie, pranayama, méditation, holistic breath, rituels, voyage chamannique, ateliers théâtre, percussions et chant, concert de Kelly Aura, musique des plantes, ecstatic dance...