

Et l'Homme créa Dieu à son image

La science à la rescousse du bonheur

Compte-rendu de Louis Dubé

Lors d'une conférence donnée chez les Sceptiques du Québec le 13 octobre 2019, l'auteur Romain Gagnon présente sa vision de la condition humaine sur une minuscule planète perdue dans un immense Univers. Il qualifie de « psychose religieuse » l'invention de dieux qui se soucieraient du sort de l'humanité. Cette idée proviendrait de nos habiletés sociales qui nous font imaginer des puissances intentionnées derrière les forces inanimées de la nature et les malheurs imprévisibles qui souvent nous affligent. Si les religions ne peuvent apporter le bonheur, où le trouverons-nous ? Une meilleure compréhension du fonctionnement de notre cerveau nous offre des pistes de solution que la sagesse antique avait patiemment découvertes et que la psychologie et la neurologie modernes ont commencé à confirmer. La science et la philosophie rendent possible l'équilibre délicat sur lequel repose le bonheur personnel.



Romain Gagnon a fait des études en génie à l'École Polytechnique de Montréal et a consacré l'essentiel de sa carrière à l'entrepreneuriat. En 2004, il a écrit un livre sur la nutrition avec une approche évolutionniste originale. Cette année, il récidive avec un livre qui porte cette fois-ci sur la foi religieuse et le bonheur.



En 2019, le conférencier Romain Gagnon a publié un livre intitulé : *Et l'Homme créa Dieu à son image, la science à la rescousse du bonheur*. Durant son allocution, il résumera l'essentiel des nombreux thèmes abordés dans son ouvrage sur la religion et le bonheur. Est-il possible d'être à la fois lucide sur notre condition humaine et heureux d'être en vie ?

La sordide réalité

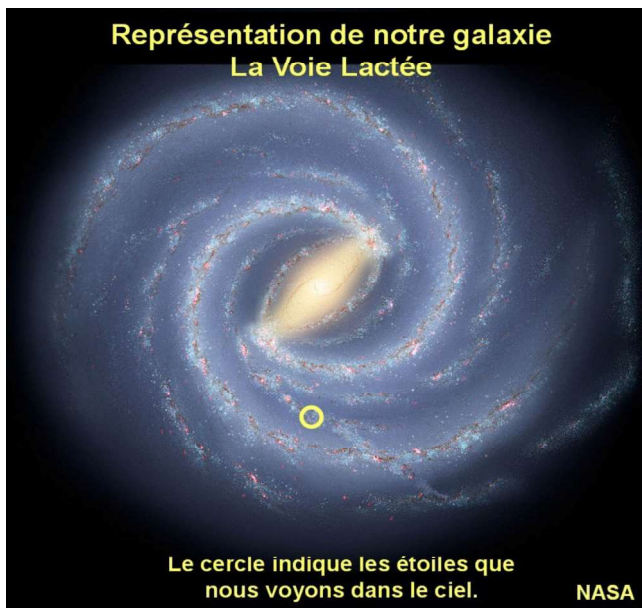
Le conférencier commence par décrire une maladie génétique mortelle et incurable du nom de *Eiv*. Elle fait des ravages chez les humains. Elle peut toucher les gens de tout âge. Parfois, elle agit de façon fulgurante et tue rapidement la personne atteinte. Souvent, elle entraîne une lente, mais inéluctable dégénérescence des fonctions vitales et des capacités cognitives.

Que feriez-vous si un médecin vous annonçait que vous êtes porteur du gène délétère et qu'il vous reste probablement peu de temps à vivre ? La majorité des gens passent par une phase de déni total comme si la

maladie qui se développe en eux n'existait pas. D'autres se rapprocheront de leur famille et de leurs amis ou feront le tour du monde. Quelques-uns s'adonneront à des sports extrêmes ou à des drogues euphorisantes.

Le conférencier demande à l'auditoire de répondre à un sondage éclair, accessible sur leur téléphone intelligent. La question posée est la suivante : « Que feriez-vous si vous étiez atteint de la maladie d'Eiv ? » Ceux qui n'ont pas de cellulaire peuvent retenir une réponse personnelle en tête. Après avoir attendu quelques minutes pour s'assurer que tous aient eu le temps d'y réfléchir, le conférencier annonce que nous sommes tous atteints de cette maladie, car les lettres « Eiv » lues à l'envers donnent le mot « Vie ».

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. L'important est de se rendre compte que si on n'a pas déjà mis en marche la réponse qui nous est venue à l'esprit on ne vit pas de façon cohérente avec ce que l'on pense.



Notre insignifiance relative

Le conférencier rappelle que les humains sont une espèce animale vivant sur une minuscule planète en regard de l'immensité de l'Univers. Cette planète, de même que sept autres (celles-là non propices à la vie), tourne autour d'une étoile ordinaire faisant partie d'une galaxie ordinaire en contenant 400 milliards d'autres. Les distances entre les étoiles de notre galaxie sont tellement énormes qu'elles se calculent en années-lumière. L'Univers visible compterait 125 milliards de galaxies séparées par des millions d'années-lumière.

Cet immense Univers existe depuis environ 13,8 milliards d'années au moment où il est né d'un point ultra-concentré d'énergie dans une explosion monstre appelée le « big bang ». Il est en expansion depuis ce temps-là, créant dans ce processus étoiles et galaxies. La Terre elle-même a pris forme il y a 4,5 milliards d'années à partir de résidus rocheux d'un nuage de gaz qui s'est concentré par gravité pour faire naître notre Soleil.

La vie est apparue sur Terre il y a environ 3,8 milliards d'années. Elle a évolué pour arriver, dans une chaîne continue d'organismes, à toutes les espèces s'y trouvant aujourd'hui. Homo habilis, le premier ancêtre de notre genre, a précédé de deux millions d'années notre espèce Homo sapiens, née il y a environ 300 000 ans. Chasseur-cueilleur pendant presque tout ce temps, il ne s'adonna à l'agriculture et à l'élevage qu'il y a environ 12 000 ans. Il put alors vivre en plus grands groupes dans des cités de plusieurs milliers d'individus.

L'histoire de la vie est expliquée par la théorie de l'évolution. Le code génétique des espèces vivantes

subit des mutations aléatoires. Les individus qui portent des gènes (mutés) moins favorables à leur survie se reproduisent moins bien que ceux qui portent des gènes plus favorables. Ces derniers viennent ainsi à dominer dans leur espèce. Ainsi, la girafe moderne au long cou a évolué de la Giraffokeryx, au cou beaucoup moins long, durant des millions d'années. Pourtant, le cou de la girafe et celui de son lointain ancêtre possèdent chacun sept vertèbres, comme celui de tous les mammifères. Il ne diffère que par la longueur des vertèbres favorisant une meilleure alimentation pour les individus au long cou.

La psychose religieuse

Les humains ne vivent en société organisée que depuis une dizaine de milliers d'années. C'est très peu de temps comparé au lent processus évolutif qui requiert des millions d'années pour transformer une espèce. Nos fonctions biologiques n'ont pas eu le temps de s'habituer à un environnement sociétal en rapide transformation. Cette situation crée de nombreux problèmes, notamment nutritifs (obésité, diabète, etc.) et cognitifs (illusions, biais, etc.).

Les informations s'accumulent beaucoup plus rapidement que ne peut se développer le cerveau humain pour les élucider. Cet organe invente alors des agents surnaturels qui semblent expliquer ce qu'il ne peut encore savoir ou comprendre. Ces croyances mythiques se propagent comme un virus. On les rassemble sous le vocable de « religion », dont le conférencier distingue quatre formes : animisme, polythéisme, monothéisme et panthéisme.

Cette tendance à l'anthropomorphisme est d'abord apparue sous forme « animiste », soit croire que les objets ou les phénomènes naturels sont pourvus d'un esprit intentionnel ou « âme ». Ainsi, des nuages déverseraient de la pluie sur les champs cultivés si on effectue une danse rythmée pour les en convaincre. Nous savons maintenant que les lois naturelles sont indifférentes au sort des humains.

L'étape suivante vit apparaître des entités sous forme humaine pouvant combler nos besoins humains ou les ignorer, formant ainsi un système dit « polythéiste ». Les dieux grecs du tonnerre, de la mer ou de la guerre en sont des exemples. Ils ont chacun leur histoire mythique et des relations imaginées entre eux et avec les humains. C'est un système qui offre des explications *ad hoc* dénuées de vérifications rigoureuses.

Le monothéisme domine aujourd'hui en soutenant qu'il ne peut y avoir qu'un seul Dieu. Ce dernier répondrait également à nos prières si elles lui sont adressées suivant les rituels prescrits selon une tradition religieuse particulière, notamment juive, chrétienne ou musulmane. Il peut donc prendre une



grande importance dans la vie des fidèles et générer des conflits entre confessions différentes.

Le panthéisme est parfois vu comme une philosophie de vie puisqu'il considère que tout ce qui existe est en Dieu. Il constitue une divination de la nature. Cette vision semble exclure toute intervention divine personnelle. Le conférencier hésite à en parler comme d'une religion puisque cette croyance n'a pas d'incidences dans la vie de tous les jours.

Les effets pervers de nos habiletés sociales

Pourquoi les humains ont-ils gagné la course évolutive de dominance sur les autres espèces terrestres, lance le conférencier ? Cette victoire serait-elle due seulement à ses capacités intellectuelles supérieures ? En partie seulement. De récentes recherches indiquent que nos habiletés sociales y jouent un rôle majeur. D'ailleurs, une personne seule et nue dans les bois périrait rapidement à cause des prédateurs, des moustiques et du froid.

Ce sont les phénoménales connaissances collectives accumulées au cours des siècles qui lui permettent de s'aventurer aujourd'hui dans les bois pour y chasser habillé de chauds vêtements protecteurs et muni d'un fusil. Ses exceptionnelles habiletés sociales ont largement contribué aux échanges d'idées et au partage des découvertes qui ont fait progresser la civilisation humaine.

Cette recherche d'intention chez nos interlocuteurs humains et ces tentatives de compréhension de leurs états émotifs ont malheureusement débordé dans l'interprétation des phénomènes naturels. Très tôt, on a eu tendance à attribuer une intention « surnaturelle » ou « divine » aux événements météorologiques. Puisqu'on ne sait pas pourquoi la pluie tombe ou pas – une question cruciale pour de bonnes ou de mauvaises récoltes –, on croit que le ciel ou les nuages sont habités par des entités auxquelles il faut plaire ou qu'il faut implorer pour obtenir une pluie salvatrice.

On ne doit pas penser que seuls les humains sont atteints de cet appel injustifié à des causes surnaturelles, signale le conférencier. Selon le primatologue Frans de Waal, les chimpanzés frappent le sol à l'aide de bâtons pour tenter de faire cesser un orage violent. Puisque l'orage éventuellement s'arrête, ils peuvent croire que leurs actions ont réussi à convaincre un certain esprit maléfique de finalement mettre fin à l'orage. Les primates ont passé aux humains cette tendance à expliquer l'inexplicable par une intervention transcendante, certains y ont d'ailleurs recouru jusqu'à ce que l'on puisse expliquer ces phénomènes par la météorologie moderne.

Cette incessante quête de sens nous pousse aussi à imaginer des réponses réconfortantes à la mort d'êtres chers. Nous pouvons espérer qu'ils vivent heureux dans un autre monde, que nous pouvons continuer à leur parler, que nous pouvons entendre leurs réponses et qu'un jour nous les rejoindrons. De plus, lors d'une mauvaise passe, l'idée d'un Être supérieur bienveillant nous rassure. Nous nous demandons aussi à quoi rime notre existence sur une petite planète perdue dans un immense Univers.

L'essor frauduleux du christianisme

Le christianisme tente de donner une réponse à cette dernière question existentielle. On pourrait penser que cette religion a été fondée par le « Christ », soit le « Messie », nom attribué à Jésus (Christ) de Nazareth, venu pour sauver le monde. On se tromperait alors, soutient le conférencier, sur la véritable impulsion donnée à ce mouvement religieux qui était au début vraiment marginal. Saint-Paul (de Tarse) et l'empereur Constantin ont tous deux grandement contribué au christianisme, l'un à sa forme et l'autre à son essor.

À travers ses épîtres aux minuscules communautés chrétiennes de son époque, Saint-Paul, d'abord un ardent persécuteur des disciples de Jésus avant sa conversion, a promulgué la doctrine de devoir souffrir



Saint-Paul
Apôtre évangélique
début du 1^{er} siècle - 68

Constantin 1^{er}
Empereur romain
272 - 337

en ce bas monde pour gagner son « ciel ». Ses lettres, qui datent des années 50 et 60 de notre ère, sont empreintes de misogynie, de masochisme, de chasteté, de pauvreté et d'obéissance.

Presque trois siècles plus tard, l'empereur Constantin 1^{er}, en fin politicien, a trouvé géniale cette idée de soumission récompensée dans l'au-delà. Elle lui permettait de mieux contrôler par de vaines promesses les peuples de l'immense et disparate Empire romain. À la suite de sa conversion au christianisme en 312, il a effectivement imposé cette nouvelle religion à tous ses sujets — souvent par la force. Le conférencier rappelle que le christianisme a toujours été l'allié des dictatures à toutes les époques jusqu'à tout récemment.

Le conférencier souligne également que le parcours du Jésus des Évangiles est loin d'être unique. Dans la mythologie mésopotamienne, il n'y a pas moins de douze histoires semblables d'un fils de Dieu, né d'une vierge, ayant marché sur l'eau et transformé l'eau en vin — et qui aurait eu douze disciples, dont un s'avéra un traître. Ce manque d'originalité des épisodes de la vie de Jésus ne plaide pas en faveur de leur véracité.

Où trouver le bonheur ?

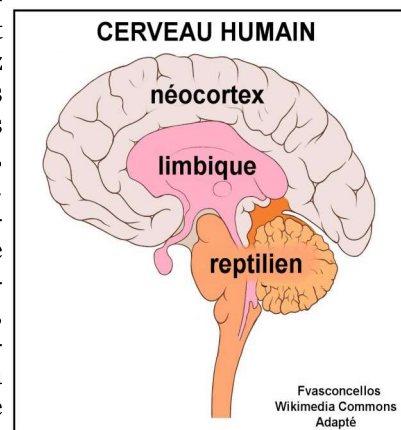
Si les religions se fondent sur des mythes facilement identifiables en tant que tels, les rejeter — comme une bonne partie du Québec l'a fait durant les dernières décennies — apporte-t-il le bonheur ? L'augmentation fulgurante de l'usage d'antidépresseurs durant cette même période en fait sérieusement douter. La dépression d'un segment significatif de la population ouvre d'ailleurs la porte à de nombreux extrémismes de nature religieuse ou autre. Ces fanatiques contribuent au dysfonctionnement de la société et signalent un début de décadence civilisationnelle.

Alors, où trouver le bonheur ? Provient-il du succès financier qui permet au moins de combler ses propres besoins matériels ? Probablement pas : l'expérience personnelle du conférencier lui a démontré que ce n'était pas le cas. Même devenu financièrement indépendant, il lui manquait un élément important pour se sentir vraiment heureux. Il a poursuivi des recherches en neurobiologie et en philosophie pour se rendre finalement compte que les dernières avancées en sciences neurologiques concordaient avec les propositions d'une certaine sagesse antique.

Le cerveau en bref

Tout se passe dans le cerveau. Et c'est dans son fonctionnement que l'on pourra sans doute trouver les éléments d'une vie heureuse. Le conférencier décrit sommairement les fonctions essentielles de ses parties majeures. Au cours de centaines de millions d'années, l'évolution a construit un cerveau plus performant étape par étape.

Il y a d'abord eu le cerveau dit « reptilien » qu'on partage avec, notamment, les reptiles. Il gère le rythme cardiaque, la température de notre corps, la tension artérielle, la faim, la soif et de nombreux autres systèmes instinctifs dont on n'a pas vraiment conscience. Le cerveau limbique s'est ensuite ajouté chez les mammifères pour réguler les émotions : la peur, la haine, l'amour... Finalement, le néocortex coiffe le tout. Il est responsable de la pensée, du langage, du jugement et de la conscience. Cette



partie supérieure n'est pas unique au genre humain, d'autres animaux la possèdent aussi, dont les chimpanzés, les baleines et les dauphins.

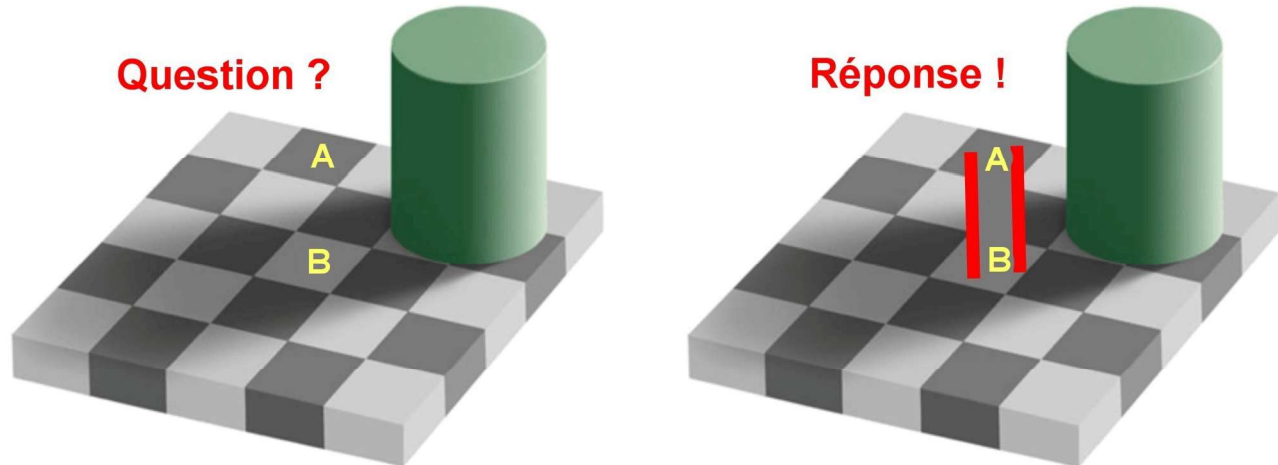
La structure du code génétique du vivant est unique sur Terre. Nous partageons 60 % de notre ADN avec la mouche et 99 % avec le chimpanzé. Certaines études indiquent aussi que 50 % de la personnalité humaine est due à la génétique, 40 % à l'influence de nos amis à l'adolescence. Il en reste bien peu pour l'éducation parentale, se désole le conférencier.

Bien que le cerveau des femmes soit en général plus petit que celui des hommes, les tests de quotient intellectuel donnent des moyennes semblables pour les deux genres. Ils performant en moyenne de façon semblable. L'écart-type est toutefois plus grand chez l'homme que chez la femme. Cela signifie que les hommes compteront plus de débiles mentaux profonds et plus de super génies que les femmes, surtout dans les tests cognitifs et les raisonnements mathématiques.

Certaines limites du cerveau

La propension à être plutôt croyant aurait une base génétique selon les expériences du neuroscientifique canadien Michael Persinger. Les personnes qui ont la foi auraient le lobe pariétal droit atrophié. Cette région du cerveau contrôle également la perception spatiale. Cela pourrait être un facteur de plus qui expliquerait les expériences mystiques de hors corps chez certaines personnes lors d'une mort imminente (mais heureusement évitée). Ce chercheur a même conçu un casque qui interfère magnétiquement avec le lobe pariétal droit. Les personnes qui l'ont porté ont décrit les expériences mystiques qu'elles avaient alors artificiellement ressenties.

Illusion cognitive : les carrés «A» et «B» sont de même couleur



Rappelons que nous sommes tous sujets à des illusions cognitives qui continuent de nous bernier même si le mécanisme nous est dévoilé. Dans la figure à gauche, la case où se trouve le « A » est-elle plus foncée que celle où se trouve le « B », demande le conférencier ? Tous la perçoivent comme étant plus foncée. Pourtant, les deux cases ont exactement la même couleur, comme le démontre la barre verticale qui les relie dans la figure de droite. Cette expérience démontre bien que nos sens ne nous rapportent pas la réalité brute, mais une construction de la réalité selon les biais et les raccourcis utilisés par notre cerveau.

Le libre arbitre

Tout le monde pense avoir le libre arbitre. Nous pouvons être influencés par la publicité, mais finalement c'est nous qui décidons d'acheter ou pas. Et si volontairement nous commettons une action illégale, nous savons qu'un juge nous en tiendra rigueur.

Toutefois, si le cerveau n'est formé que de molécules qui réagissent selon des lois chimiques déterministes, avons-nous le choix de faire une action plutôt qu'une autre ? Si au temps initial (t) notre cerveau (composé d'atomes) est dans un état particulier, les lois de la chimie détermineront son état moléculaire au temps suivant (t + 1). Ces lois naturelles sont fixes et produisent des effets exactement prévisibles.

Toutefois, une hypothèse tirée de la physique quantique soutient l'idée que nous puissions posséder le libre arbitre. Le physicien et mathématicien Roger Penrose avance que le cerveau n'est pas prévisible, car son fonctionnement repose sur des principes quantiques et non pas newtoniens. Les choix que nous faisons s'effectuent à l'échelle subatomique régie par la physique quantique qui laisse une grande place au hasard. Un état précédent précis n'est pas toujours suivi par un état subséquent prévisible selon les lois newtoniennes.

La situation est encore plus complexe puisque notre cerveau est divisé en deux hémisphères qui se partagent les tâches. Par exemple, le cerveau droit s'occupe des mouvements du côté gauche et vice versa. D'autre part, la parole est gérée par le cerveau gauche. Normalement, les hémisphères communiquent entre eux pour coordonner les activités. Mais, supposons qu'on coupe la communication entre eux. Un ordre de se lever donné à l'œil gauche sera obéi par le cerveau droit, mais le centre de la parole, géré par le cerveau gauche, ne pourra en être informé et dire précisément pourquoi le cerveau droit a dicté le mouvement observé.

Les justifications de nos comportements ressemblent aux explications d'un commentateur sportif qui tente de préciser pourquoi un joueur de hockey passe la rondelle à un autre joueur, poursuit le conférencier. Il n'en sait rien puisque le joueur est bien loin de lui sur la glace. Le commentateur ne sait pas ce qui se passe dans le cerveau du joueur. Il risque une interprétation plausible des actions observées du joueur, sans en être assuré.

Cela démontre que notre cerveau contient plusieurs entités indépendantes qui doivent pouvoir communiquer entre elles pour produire un comportement cohérent dans son ensemble. Un bris de communication ou un mauvais fonctionnement d'une partie aura un effet sur les agissements observés et les explications qui seront données par le sujet. Les actions cruelles d'un psychopathe, par exemple, proviennent d'une partie anormale de son cerveau, alors que le reste peut fonctionner parfaitement bien et n'être que peu conscient de l'horreur de certains de ses gestes. Souvent d'ailleurs l'action est décidée avant même qu'on ait pu la verbaliser et se rendre compte que la décision a déjà été prise.

La fonction reproductrice

La survie d'une espèce repose sur un équilibre entre les rôles des mâles et des femelles dont les fonctions de l'un ou de l'autre sont aussi importantes. Il y a bien sûr des différences. Chez l'humain, la physiologie des femmes ne leur permet de donner naissance qu'à un nombre restreint d'enfants. L'homme à l'inverse peut engendrer un très grand nombre de rejetons (avec plusieurs femmes). Les stratégies sexuelles de l'un et de l'autre diffèrent donc substantiellement. La femme s'attardera à la qualité (apparente) du conjoint, tandis que l'homme n'a pas autant à s'en préoccuper puisqu'il peut avoir (théoriquement) un grand nombre d'enfants — les plus aptes à survivre garantiront la propagation de ses gènes.

Chez les mammifères, et les humains en particulier, le mâle doit rester un certain temps avec la femelle pour s'occuper du nouveau-né et pourvoir aux besoins de la femelle. Ces comportements sont gérés par différents types d'hormones qui, selon l'espèce, assurent un système reproductif optimal : la testostérone conduit à l'essentielle copulation ; la dopamine crée la passion qui garantira les nécessaires répétitions ; l'ocytocine et la vasopressine génèrent l'amour qui soudera le couple pendant un certain temps.

Chez la femelle, après la naissance, l'ocytocine remplace la testostérone pour qu'elle consacre ses efforts à nourrir et à protéger le nouveau-né. Pour les humains, la période d'attachement dure quatre années, jusqu'à ce que l'enfant puisse se développer par lui-même. Chez les renards, cette période dure quatre mois, le temps pour que le renardeau devienne autonome. Chez les souris, l'ocytocine n'est pas présente et le petit naît autonome.

L'homosexualité serait génétique et aurait une fonction utile dans la propagation de l'espèce. Dans une population où il y a suffisamment de naissances, l'homme homosexuel s'occuperait spécialement des enfants d'autres couples qui seraient débordés. Dans une situation de surplus d'enfants, la propagation des gènes dépend davantage des bons soins prodigués aux bébés que d'un haut taux de reproduction ; les homosexuels jouent alors plus un rôle d'éducateur que de reproducteur. N'était-ce pas des religieux, parmi lesquels on comptait une grande proportion d'homosexuels, qui s'occupaient de l'éducation des enfants au Québec il n'y a pas si longtemps ?

La hiérarchie des besoins humains

Comme le conférencier l'a déjà mentionné, les biens matériels ne procurent qu'un bonheur éphémère. Il raconte l'anecdote suivante d'un homme qui, à la

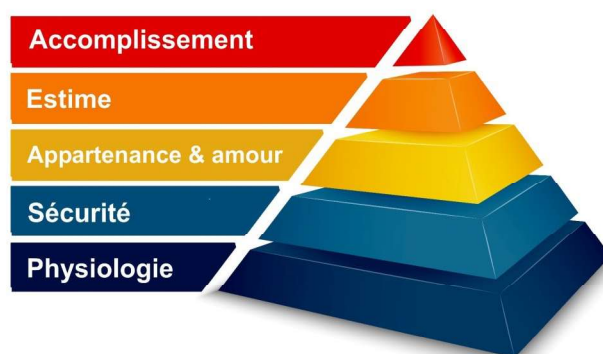
suite d'un accident, serait devenu paraplégique et d'un autre, qui, au même moment, aurait gagné 14 millions de dollars à la loterie. Dans les premiers jours, le nouveau handicapé se révèle beaucoup plus malheureux que le nouveau millionnaire. Mais un an plus tard, leurs niveaux de bonheur respectifs étaient redevenus égaux à ce qu'ils étaient avant les événements (malheureux et heureux).

Le désir dépend aussi de la situation dans laquelle on se trouve. Pour un assoiffé dans le désert, c'est boire de l'eau qui le rendra le plus heureux. Cependant, il ne faut pas confondre plaisir, désir et bonheur, rappelle le conférencier. Une autre étude rapporte aussi qu'il n'y a plus de corrélation positive entre un revenu annuel au-delà 75 000 \$ et le bonheur.

Il y a des besoins qu'il est urgent de combler, comme la soif, et d'autres qu'on peut vouloir satisfaire sans qu'ils nous procurent un bonheur durable, comme l'argent. Le psychologue américain Abraham Maslow a tenté de distinguer l'importance relative des besoins humains. Il estime que nous nous préoccupons de besoins supérieurs, comme l'amour, seulement lorsque nous avons raisonnablement satisfait les nécessités de base.

Pour survivre, nous devons tous d'abord répondre aux exigences physiologiques de notre corps, telles la soif et la faim. Nous devons aussi le protéger du froid et des prédateurs ; vêtements et logement représentent des besoins de sécurité de base. La survie raisonnablement assurée, l'humain recherchera ensuite l'appartenance et l'amour. Ceux qui ne sont pas aimés sont rarement heureux. La quête du bonheur ne s'arrête pas là, il faut aussi que la personne gagne l'estime de son groupe et d'elle-même. Finalement, le bonheur durable se trouve dans l'accomplissement de soi en réalisant son plein potentiel. Bien souvent, on y arrive en contribuant au développement de la communauté humaine dans un domaine où l'on excelle.

Hiérarchie des besoins - selon Maslow



Il existe certains liens entre les niveaux supérieurs et la moralité. Si vous êtes heureux, poursuit le conférencier, il y a peu de chances que vous commettiez un crime. Vous serez donc plus moral et gagnerez ainsi l'estime de vos proches. Vous aurez aussi tendance à donner plus d'affection et plus d'amour. Vous serez également plus loyal et plus altruiste.

Tous ces sentiments et comportements se nourrissent les uns des autres. À la naissance, les humains ne consistent pas en une page blanche que l'éducation reçue remplira peu à peu. Ils naissent au contraire avec les potentialités sociales et morales inscrites dans leurs gènes. L'évolution nous a rendus compatissants et collaboratifs parce que sans ces traits de base, l'animal social que nous sommes n'aurait pu survivre et prospérer en société. Les bons sentiments humains comme l'amour, l'altruisme et la compassion n'auraient donc rien à voir avec Dieu.

L'équilibre délicat du bonheur personnel

Comme on l'a vu, les neurosciences expliquent en termes d'interactions moléculaires (dopamine, ocytocine, etc.) nos sentiments amoureux et nos instincts moraux. Cependant, certains philosophes antiques l'avaient déjà compris par l'étude sérieuse de la nature humaine. Le stoïcien romain Marc-Aurèle partait du principe que « ce qui trouble l'humain n'est pas ce qui est ou ce qui arrive, mais l'opinion qu'il s'en fait », cite le conférencier. On doit avoir le courage de changer ce qu'on peut changer et d'accepter ce qu'on ne peut pas changer, ajoute-t-il.

Il ne faut pas non plus confondre hédonisme et épicurisme. L'hédoniste recherche le plaisir comme fin en soi en espérant arriver à un bonheur continu. L'épicurisme prône une certaine modération dans la quête de jouissances et l'acceptation stoïque des revers qu'on ne peut éviter. Une vie réussie se déroule dans un équilibre entre le chaos et l'ordre. Si le chaos représente « le défi, la découverte et la liberté », l'ordre prodigue « le confort, le connu et la stabilité ». On ne peut sans cesse relever de formidables défis. On doit pouvoir se reposer pour apprécier le résultat de ses efforts dans une confortable stabilité.

Le chaos est source d'opportunités, d'avancées et de reculs. L'ordre apaise, consolide et fortifie. Cette vision de la vie s'incarne aussi dans une sagesse encore plus ancienne que celle de l'épicurisme et du stoïcisme romains. Elle s'exprime aussi clairement dans le taoïsme chinois du yin (chaos) et du yang (ordre). Il appartient individuellement à chacun de bien doser les périodes d'ordre et de chaos pour soi-même, car ce difficile équilibre dépend des caractéristiques physiques et intellectuelles propres à chaque individu. Il s'inscrit aussi dans les événements

précis avec lesquels il devra composer. Il n'existe pas de formule magique applicable à tous.

Le défi économique du bonheur universel

Le conférencier termine en suggérant quelques pistes de solution aux grands problèmes auxquels fait face l'humanité — et qui sont une menace au bonheur universel.

Selon lui, l'accroissement accéléré de la population humaine représente un défi majeur, car la Terre arrive à une limite incontournable d'espace habitable et de ressources naturelles. Il estime que l'économie mondiale devrait viser le développement durable et que les gouvernements ne devraient pas faire reposer le financement de leurs projets sur une croissance démographique à venir.

De plus, si on payait le vrai coût de nos choix de consommation, incluant tous les coûts environnementaux, nos dépenses et nos investissements se feraient forcément de façon écologiquement responsable. Il serait aussi temps que l'on mesure la performance d'un politicien selon sa contribution au bonheur global, qui ultimement bénéficierait au simple citoyen.

Période de questions

Questions de membres de l'auditoire

Réponses du conférencier

Les dangers du véganisme

Question : *Quelles sont vos réflexions sur le véganisme, un régime alimentaire qui exclut la consommation de tout produit animal ?*

Réponse : Selon le conférencier, le véganisme serait une « fausse bonne idée ». Pour trois raisons principales : il est nocif pour la santé, pas vraiment écologique et, finalement, plutôt immoral.

1. Carences nutritionnelles. D'abord, un corps en santé a besoin de vitamine B12 et il n'y en a pas dans les plantes — on la trouve dans la chair animale. Les véganes doivent donc ajouter de la B12 synthétique à leur alimentation, car une lacune en B12 peut causer des problèmes neurologiques importants, qui ne sont pas immédiatement apparents. Ils ne se manifestent parfois qu'après des années. De plus, il est difficile de vérifier la concentration de B12 dans le sang à cause de la présence de certaines algues que les véganes consomment habituellement.

Les véganes peuvent aussi souffrir de carences en oméga-3 de deux types particuliers : AEP (eicosapentaénoïques) et ADH (docosahexaénoïques). On ne les trouve pas dans les végétaux — sauf dans

certaines variétés de microalgues. Si les véganes ne consomment pas chaque jour des quantités précises de ces microalgues, leurs capacités cognitives déclineront. Un tel déclin est difficile à mesurer, mais cela a été fait dans des études de jumeaux identiques nourris ou pas selon le régime végétarien. Une baisse de QI substantielle a été mesurée (jusqu'à 20 points).

Ces deux exemples démontrent bien la complexité d'un régime végétarien qui contiendrait en quantité suffisante tous les nutriments essentiels à notre alimentation. Bien gérer cette façon de se nourrir requiert une grande discipline et des connaissances approfondies en nutrition, qui ne sont à la portée que d'une minorité de personnes.

2. Déficiences écologiques. Le végétarisme est-il écologique ? En apparence, oui. Produire un kilo de bœuf prend plusieurs kilos de soya. Alors, s'alimenter de soya demandera moins d'eau et de surface agricole (à supposer qu'un kilo de soya nourrit aussi bien qu'un kilo de viande). Toutefois, cultiver le soya sans fumier signifie que l'on doit recourir aux engrais chimiques (aux pesticides et aux insecticides). Or, le fumier nourrit la biomasse qui, sans cet apport critique, se meurt dans nos champs à cause des produits chimiques utilisés en remplacement pour les cultiver. L'agriculture intensive pratique aussi une rotation limitée des cultures. Ces pratiques appauvrissent encore plus les sols.

On devrait donc revenir aux plus petites fermes locales, qui sont d'ailleurs mondialement majoritaires. Cela contribuerait à régénérer la biomasse. Les animaux broutant dans les champs fourniraient par leurs déjections d'excellents engrais naturels pleins de microbes tout en désherbant les sols. De plus, ils produiraient une bien meilleure viande que s'ils étaient nourris au grain. Un enrichissement de la biomasse des terres agricoles contribuerait aussi grandement à la séquestration du carbone dans le sol. Le modèle agricole du végétarisme conduit à la catastrophe.

3. Mirage moral. Qu'en est-il de l'argument moral des végétariens ? Faire souffrir les animaux ne va-t-il pas à l'encontre de la progression éthique de l'humanité ? La cruauté animale n'est pas acceptable. Ne peut-on alors adopter des lois pour protéger les animaux comme on l'a fait pour protéger les travailleurs en usine ? On n'a pas fermé les usines pour résoudre ce problème humanitaire.

De même, on ne doit pas abolir l'élevage, mais l'améliorer pour que les animaux demeurent en santé physique et mentale. Le prix de la viande monterait sûrement. Mais, n'est-ce pas là la meilleure façon de

gérer les abus de consommation de viande ? La qualité de la viande augmenterait aussi substantiellement.

Régler le problème de la souffrance animale en éliminant tous les animaux d'élevage, comme le système végétarien l'exige, représente une solution radicale inacceptable. Améliorons leurs conditions de vie plutôt que de les empêcher de vivre. N'est-ce pas là une approche beaucoup plus morale ?

Ils finiront bien sûr à l'abattoir (pour une mort qu'on doit planifier rapide et avec le moins de souffrances possible). Cependant, si leurs conditions de vie sont en grande partie agréables, ils bénéficieront d'un bonheur raisonnable la plupart du temps. Tous les animaux (et tous les humains) finissent pas mourir. L'important n'est-il pas le bon temps passé entre la naissance et la mort ?

Tendre vers un idéal

Question : *N'est-il pas utopique d'espérer pouvoir internaliser tous les coûts de nos choix de société pour parvenir à l'équilibre environnemental recherché ? C'est un exercice très complexe rempli d'embûches et de dérives.*

Réponse : Les solutions proposées pourraient facilement être perçues comme utopiques. Ce n'est pas une raison pour ne pas tenter d'aller dans cette direction. Pendant longtemps, nous n'avons pas été conscients des dommages que l'industrialisation causait à l'environnement. Toutefois, lorsque nous nous en sommes rendu compte, nous avons agi pour les réduire au lieu de minimiser leur impact. Par exemple, ne devrait-on pas écouter les lanceurs d'alerte au lieu de les congédier, comme c'est arrivé récemment au Québec ?

Ne devrait-on pas aussi reconnaître que les processus naturels sont bien plus complexes qu'il n'y paraît ? Il y a une cinquantaine d'années, la science médicale estimait que le lait maternisé (synthétique) donné aux nouveau-nés contenait tout ce dont ils avaient besoin. Ce n'est que plus tard qu'on s'est rendu compte qu'il manquait de certains oméga-3, que l'on a ajoutés. Le lait maternisé, aujourd'hui amélioré, manque-t-il d'autres ingrédients qu'on ne connaît pas encore ?

Le concept de la « page blanche »

Question : *Est-ce une idée essentiellement féministe que les humains seraient une « page blanche » à leur naissance et que leur comportement sera modelé par le type d'éducation reçu ?*

Réponse : L'idée que l'esprit humain naîtrait vierge a été avancée par plusieurs philosophes, dont John Locke et Karl Marx. Elle semble aussi faire partie de l'approche des féministes « de genre », mais non des féministes « d'équité » ou des féministes d'autres tendances. Les féministes de genre estiment, par exemple, qu'un garçon élevé comme une fille se comportera comme une fille.

Cela a causé de grands torts aux garçons. Le concept de page blanche à la naissance a été accepté par certains philosophes dans le passé, mais il est aujourd'hui largement rejeté par la communauté scientifique. Les aptitudes cognitives et les intérêts des sexes diffèrent. On fait fausse route en le niant.

Un essai soutenu par de solides références

Question : *Comment pouvez-vous être aussi assuré de vos conclusions au sujet de l'alimentation végétane ? Nulle part dans la littérature nutritionnelle on ne trouve des résultats aussi catégoriques.*

Réponse : Le conférencier a écrit son livre sous la forme d'un essai. Il donne donc son opinion sur le fruit de ses réflexions sur ce qu'il a lu. Son livre ne consiste pas en une méta-analyse de rapports scientifiques. Naturellement, il se réfère à des études appuyant ses conclusions. Il en cite d'ailleurs plus de cinq cents dans son ouvrage. Dans le cadre d'une conférence concernant l'ensemble de ses thèses, il ne peut aller dans les détails de dizaines d'articles sur lesquels repose sa position sur le véganisme, qui n'est qu'un chapitre de son livre.

Cependant, ses affirmations à ce sujet sont soutenues par des références précises. Par exemple, s'il déclare que les acides gras oméga-3 de type AEP et ADH sont essentiels à la santé mentale, il s'appuie sur des références sérieuses qui indiquent qu'une carence de ces éléments amène des pertes cognitives importantes.

Le conférencier signale en passant qu'il existe actuellement une certaine censure qui refuse systématiquement les articles défavorables au végétalisme. Il a lui-même soumis plusieurs articles sur l'alimentation qui n'ont pas été acceptés. Il y cite pourtant des études sérieuses publiées dans des revues scientifiques réputées. Il reconnaît toutefois qu'il choisit les études auxquelles il se réfère. De là pourrait provenir un biais relié à ses choix alimentaires.

Il a quand même fait réviser son ouvrage par des végétanes qui l'ont inondé d'études favorisant leur option. Il a trouvé la grande majorité d'entre elles peu

rigoureuses comparativement à celles sur lesquelles s'appuient ses conclusions. Il n'a notamment trouvé aucune étude sérieuse qui puisse mettre en doute l'effet nocif de certaines carences du régime végétane sur la santé mentale rapporté par de nombreux scientifiques.

Une dangereuse foi inébranlable

Question : *Votre livre aborde un grand nombre de sujets. Y en a-t-il certains qui se trouvent au centre de votre démarche ?*

Réponse : L'essentiel du dernier ouvrage du conférencier porte sur la religion. Il y relate en détail les sources mythiques et les thèses manifestement fausses des grandes religions, tels le christianisme et l'islam. Il raconte les luttes de pouvoir et les horreurs commises en leur nom. Il tente de démontrer le tort considérable qu'elles ont causé à l'humanité dans le passé et font encore aujourd'hui. Il déplore « cette psychose collective que l'on appelle la foi ».

Aussi, à son avis, l'écologisme et le véganisme – dans leur forme extrême – sont devenus semblables à des mouvements religieux, alors qu'ils devraient s'inspirer des sciences. Par exemple, son livre raconte les atrocités commises par certains végétanes : attentats contre les bouchers ou leurs commerces et appel à des actions criminelles envers la population, comme empoisonner les aqueducs. Certains sites en font même fièrement un décompte quotidien. Même si elles ne sont le fait que d'une minorité, ces menaces terroristes posent un danger réel, car ces personnes sont bien organisées.

De telles actions découlent d'une certitude démesurée d'avoir raison, soit d'une foi inébranlable. Les faits avérés et les résultats scientifiques sont écartés en faveur d'une idéologie sectaire sujette à bien des dérapages. La réflexion rationnelle axée sur des solutions réalistes ferait avancer beaucoup plus rapidement une écologie fonctionnelle et une alimentation équilibrée. Il faut s'éloigner du dogmatisme, qu'il soit religieux ou politique.

Une spiritualité sans dogmes

Question : *Qu'entendez-vous par spiritualité ?*

Réponse : On peut être athée et avoir une spiritualité. L'un n'exclut pas l'autre. Il n'est ni nécessaire ni suffisant d'être religieux pour avoir une spiritualité. Une personne fait preuve de spiritualité lorsqu'elle sort de sa routine quotidienne pour se poser des questions importantes sur la conduite de sa vie personnelle ou sur l'histoire et l'avenir de l'humanité.

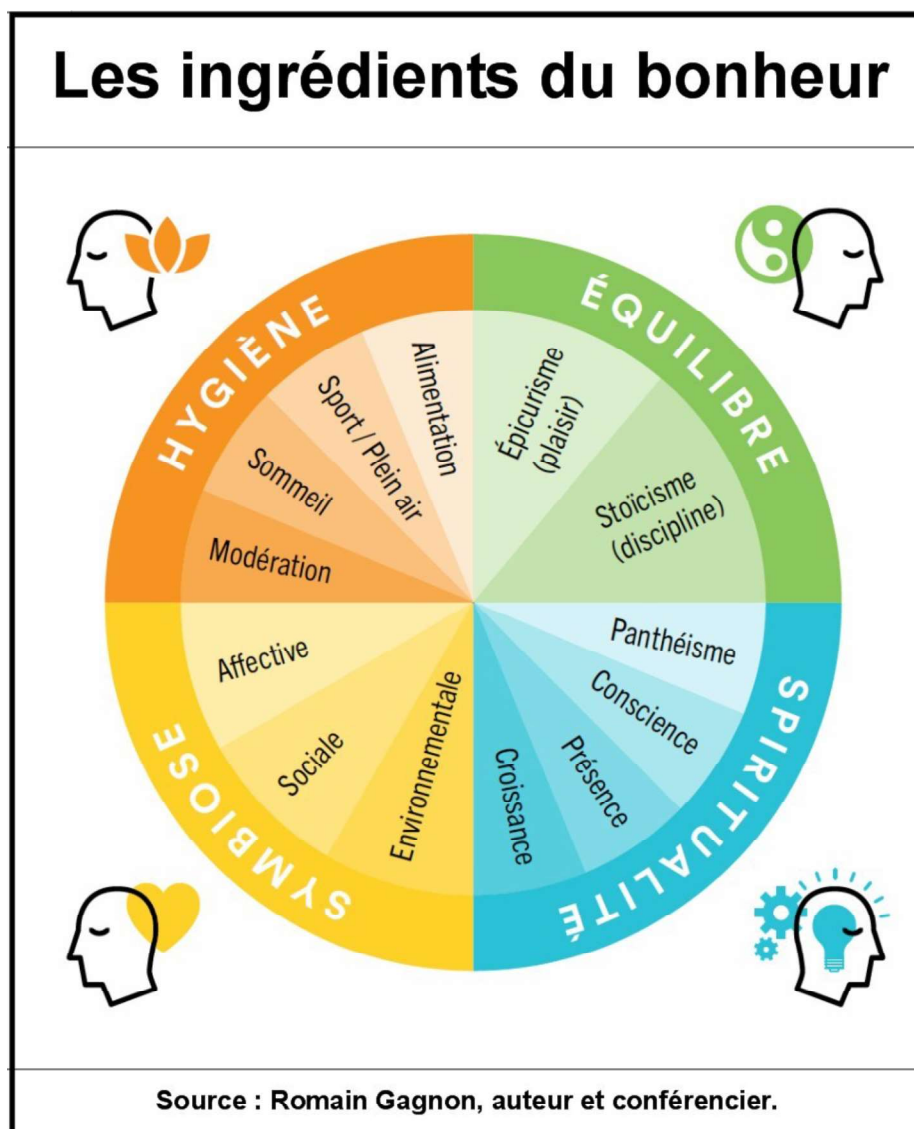
S'interroger sur les raisons profondes derrière ses choix de vie constitue un pas essentiel vers une plus grande spiritualité. Pourquoi travailler sans conviction et seulement pour la rémunération ardemment recherchée ? Ou pourquoi travailler si fort qu'il ne reste que peu de temps pour socialiser et profiter de la vie ? Comment mieux contribuer au bonheur de ses proches ? De quelle façon redonner à la société ce qu'elle nous a permis d'être ?

La spiritualité se situe au-delà des réactions terre à terre qui nous permettent de fonctionner au jour le jour. Elle tente de répondre aux questions existentielles, comme la raison ou le but de notre présence sur Terre. La religion a « pris en otage » la spiritualité en voulant exclure de ce domaine tout ce qui n'est pas religieux. Elle est une forme

« immature » de spiritualité qui dicte de fausses réponses aux questions existentielles.

La religion essaie de faire passer les incroyants pour de simples « matérialistes » qui n'auraient pour intérêt que de gagner de l'argent et de le dépenser. Pourtant, un grand nombre de non-croyants développent leur propre spiritualité. Ils s'inscrivent dans des projets altruistes et participent activement au progrès de la société. Ils remplacent avantageusement une spiritualité religieuse factice par une meilleure compréhension de la condition humaine en « s'employant à contribuer au bonheur collectif ».

[Pour résumer sa pensée sur les ingrédients du bonheur, le conférencier ajoute le graphique suivant au compte-rendu.]



Compte-rendu rédigé par Louis Dubé et révisé par le conférencier.

VE-101-168

LE QUÉBEC SCEPTIQUE - NUMÉRO 101 - PRINTEMPS 2020

65