

Livre :

## **Pour vivre heureux vivons égaux**

« Comment l'égalité réduit le stress, préserve la santé mentale et améliore le bien-être de tous »

auteurs : Kate Pickett et Richard Wilkinson

Ed : Poche, les Liens qui libèrent, paru en février 2020.

### **Résumé :**

Ces scientifiques anglais en épidémiologie, mondialement reconnus, présentent les preuves indiquant que les inégalités matérielles ont des effets psychologiques puissants. Ils analysent à la fois l'épidémie d'anxiété actuelle, les comportements de classe, les stéréotypes sociaux, les rapports de domination ou encore les logiques consuméristes. Leur thèse est d'une rare pertinence.

### *Extraits de lecture, B. Lamberet :*

p 33 / 34 – Depuis 40 ans les troubles mentaux progressent aux USA et dans les pays riches. Alors que la croissance économique nous a fait accéder à un confort inégalé auparavant, l'anxiété augmente avec le temps. Le souci de préserver les apparences est sous-jacent. Plus une population souffre du stress, plus sa mortalité est élevée. Ce qui compense à titre individuel est le niveau d'amitié, de réseau positif. L'amitié et la santé sont liées.

p 80 – les chercheurs sont de plus en plus convaincus que la subordination et la soumission involontaire conduisent à la dépression. Bien souvent anxiété et dépression coïncident. Lorsque des appels à l'aide n'ont pas été entendus, certains risquent de basculer dans un silence de protection, de repli sur soi. Face à la peur de l'exclusion, de la perte de revenu, le stress s'installe dans sa chronicité.

Pages 122 à 128 – Dans ce chapitre « **la folie des grandeurs** » ils zooment sur le taux de **narcissiques** et psychopathes qui montent dans les sociétés inégalitaires.

En synthèse : « *Ces riches qui croient que tout leur est dû* ».

Quelques exemples : « la moindre générosité des riches ne s'observe que dans les Etats les plus inégalitaires » (étude aux USA).

L'étude des conducteurs montre que le standing élevé du véhicule est lié au taux d'incivilités : plus les véhicules sont luxueux plus ils coupent la route ou refusent la priorité aux piétons.

Extraits de tweet de Donald Trump : « *J'en connais d'avantage sur les énergies renouvelables que tout être humain sur cette planète* » « *Personne ne connaît les lois fiscales mieux que moi* » etc. Et puis aussi : « *Le nouveau pape est un homme très humble, tout à fait comme moi* ». Les narcissiques peuvent paraître efficace à première vue.

Néanmoins sur le long terme ils deviennent impopulaires à mesure que leur arrogance et leur agressivité apparaissent au grand jour. Ils deviennent inaptes à gouverner efficacement, avec humilité et compassion.

Page 129 : Inégaux devant l'empathie.

L'inégalité a aussi un impact majeur sur l'aptitude à l'empathie. La perte de l'empathie est à la base de la cruauté, car elle transforme les personnes en objet. Quand l'inégalité fait reculer l'empathie dans des sociétés entières, nous avons du mal à combler les fossés grandissants entre les groupes.

A mesure que les inégalités se creusent, le besoin de justifier s'intensifie : « D'accord les riches sont égoïstes, mais on leur doit de nombreuses avancées ». Sans ces excuses, notre organisation sociale nous paraîtrait injuste et intolérable.

En conclusion : quel que soit leur niveau de revenu, les habitants des pays inégalitaires sont moins disposés à venir en aide à leurs semblables.

P 158 Le consumérisme / matérialisme est corrélé à l'anxiété, la dépression, la toxicomanie, à l'absence d'empathie, tendance aux préjugés, aux comportements antisociaux. En 2 mots, le matérialisme nous rend malheureux. Etudes de Tim Kasser, professeur de psychologie, américain.

Le bien-être des enfants est dépendant du niveau d'égalité dans leur pays. Etudes Unicef 2013.

P 174 Chapitre « La condition humaine » - « **Si les amis font des cadeaux, les cadeaux font des amis** ». Marshall Sahlins, anthropologue américain, qui a étudié les chasseurs-cueilleurs. Pendant 200.000 ans, soit 95% de l'humanité, les sociétés de chasseurs-cueilleurs ont été égalitaires. C'était une alliance de tous contre quiconque montrait des volontés de domination.

P 187 – Jeu de l'ultimatum. Un duo de personne est désigné. L'un a une somme, dont il choisit la répartition entre eux deux. Le second accepte ou refuse. S'il refuse, aucun des deux ne reçoit rien. Si le partage est déséquilibré, les chercheurs constatent fréquemment des refus, alors que le second se sanctionne aussi lui-même. C'est une motivation sociale d'équité, que les économistes ne comprennent pas.

P 200 – Les chercheurs ont comparé des situations de pauvreté dans des pays radicalement différents, depuis l'Ouganda, l'Inde jusqu'au Royaume Uni et la Norvège. Même si les gens estimaient avoir fait de leur mieux alors que tout se liguaient contre eux, ils se considéraient comme des ratés parce qu'ils étaient pauvres. L'essence absolue et irréductible de la pauvreté, c'est la honte. Le taux de pauvreté est directement lié au taux d'inégalité.

p 206 – Nos ancêtres pré-agricoles nous ont légué la peur de l'exclusion sociale, le besoin de nous sentir appréciés par nos semblables. L'égalitarisme humain est né de notre vulnérabilité réciproque. Notre aversion pour l'inégalité viendrait de cette période où le groupe était essentiel à la survie.

P 208 – La possibilité d'infliger des sanctions – des pénalités altruistes – à ceux qui abusent de la générosité des autres, permet de maintenir l'aversion pour l'inégalité à un haut niveau.

P 212 – En réduisant les écarts de situations matérielles au sein d'une population, nous pouvons améliorer le bien être et la qualité des relations sociales à grande échelle.

L'angoisse du statut recule, en même temps que le consumérisme et la violence, tandis que les relations sociales se font moins tendues.

P 217 – Méritocratie ? La chance a une part essentielle (dans la carrière) dans la longévité. Cela limite l'intérêt des études de « causalité » au niveau individuel.

P 242 – Harcèlement scolaire – lié au niveau d'inégalité, comme pour les homicides.

P 248 – L'inégalité renforce l'importance du statut, donc celle de la compétition liée au statut social. « C'est là où les riches s'octroient la plus grosse part du gâteau que les jeunes sont le moins aptes à comprendre comment un tel écart peut exister entre le revenu médian et le revenu moyen ». Université Oxford, Pr Danny Dorling 2014. (p 249)

p 281 – Age de responsabilité pénale : « inégalité rime toujours avec inhumanité ».

## **Chapitre 8 – La voie vers un futur viable**

p 294 – **IPV – Indice de Progrès Véritable** : c'est le PIB, moins ce qui est nocif, auquel on rajoute le travail non rémunéré : bénévolat, aidants. Cet indicateur est surveillé dans de nombreux pays.

La hausse du PIB /hab se poursuit, mais l'Indice de satisfaction de la vie, et l'IPV stagnent, depuis 1980 aux USA. Dans la mesure où l'innovation permanente améliore la productivité, nous devons consacrer le temps gagné à nos loisirs plutôt qu'à la consommation : avec les amis, la famille, libéré des contraintes existentielles.

P 301 – Chez l'animal comme chez l'homme, les hiérarchies sont construites sur l'idée d'un accès privilégié à des ressources rares. L'incroyable égalité qui régnait chez les chasseurs-cueilleurs reposait sur un prérequis central : leurs sociétés se portaient bien, appelées les « premières sociétés d'abondance ». Ils préféraient le temps libre à la consommation à outrance.

p 306 – Des inégalités réduites stimulent la vie locale, améliorent l'intégration sociale, encouragent le civisme, l'altruisme, le sens de la réciprocité et la coopération. Si nous voulons développer un mode de vie écologiquement soutenable, il va nous falloir agir comme jamais auparavant en faveur du bien commun. C'est ce qu'exige le désastre environnemental actuel qui se déroule sous nos yeux.

**P 308 – Une étude a montré que les sociétés divisées par de profondes inégalités, en cas de pénurie de ressources naturelles courent un grand risque d'effondrement, plus que celles plus égalitaires.**

## Chapitre 9 : Faire advenir un monde meilleur

« Je crois que le Président est très soucieux des minorités. Et vous savez, nous, les riches, nous en faisons partie » Joseph Farris, humoriste américain. [www.cartoonStock.com](http://www.cartoonStock.com)

p 313 – L'inégalité accroît l'angoisse du statut. Et cela pousse à l'auto valorisation, ce qui favorise les narcissiques toxiques.

P 315 – Écart de revenus entre les 20% plus pauvres et 20% plus riches : 3,5 à 4 dans les pays du nord de l'Europe. Mais 2 fois plus aux USA et au RU.

P 318 – Évolution croisée : entre taux de syndicalisation et inégalités aux USA– 1918-2018. Avec une période stable et équilibrée de 1945 à 1970. Part de revenus détenue par les 10% les plus riches : inversement proportionnel. L'inégalité de revenus est plus marquée là où les syndicats sont moins puissants.

Cela s'explique aussi par la peur du modèle socialiste. Du coup les politiques étaient plus sociales, pour éviter la montée du communisme. Cf Tigres Asiatiques dans les années 80.

**Proposition de solutions** : législation pour encourager la syndicalisation. Associer des représentants salariés au Conseil d'Administration.

Statut Coopératif à encourager. Entreprises détenues par les salariés : elles sont plus performantes, et elles ont beaucoup moins d'inégalités de revenu.

Démocratie en entreprise : vastes changements à programmer : cela doit devenir l'objectif des politiciens progressifs.

Pourquoi pas un label « **entreprise démocratique** » équivalent à celle pour le commerce équitable ? Les entreprises sont sensibles à la publicité négative. Elles craignent de voir salir leur réputation.

Un autre moyen est de pousser une plate-forme publique des entreprises démocratiques, à l'instar de Amazon, qui ferait connaître et encouragerait l'appel à celles-ci en priorité. Ce critère pourrait aussi devenir un pré-requis lors des appels d'offre d'Etat. Le critère des **représentants salariés au CA** serait aussi utile, ainsi que les faibles écarts de salaire.

Pour accompagner les salariés qui reprendraient leur entreprise, il faudrait former les experts juridiques au statut d'entreprise démocratique. L'Etat pourrait proposer des prêts spéciaux aux salariés dans ce cas, avec du conseil, des kits, etc. Et former enfin les salariés au management, au droit.

P 344 – « *Si nous ne faisons pas reculer les inégalités, il faudra déclarer forfait face au changement climatique.* » Ce qui amènerait d'énormes catastrophes.

P 346 – La force des hiérarchies et l'importance du statut dans une société nous renseignent sur la distance qui la sépare de l'égalité. Plus elle s'éloigne du partage et de la réciprocité, plus elle inculque à ses membres que chacun doit se débrouiller seul. La vie collective s'étiole, la confiance réciproque s'émousse.

**Le défi, c'est d'aller vers une ère de bien-être réellement croissant, découplée de la croissance économique et ses rendements négatifs.**

Une progression de l'égalité va renforcer notre confiance, créer un environnement physique et social de qualité. Logiquement, cela amène à une réduction du temps de travail, pour un meilleur partage.

P 348 – La démocratisation de l'économie améliore la qualité de vie professionnelle : les chaînes de commandement interminables retirent aux employés la maîtrise de leurs activités et leur interdit d'exprimer leur opinion sur les intérêts qu'ils servent.

P 349 – Une plus grande égalité améliore la santé mentale. Les enfants y sont plus heureux, il y a moins de violence, moins de toxicomanie. Enfin cela diminue la consommation ostentatoire, les achats inutiles qui génèrent un énorme gaspillage, avec toutes les conséquences sur la planète.

Tous les faits cités dans cet essai sont issus de preuves tirées de la recherche scientifique.