



Etre végane, c'est **choisir** de ne consommer et de n'utiliser que des produits d'origine **végétale**. Autrement dit, c'est **refuser** de consommer **des animaux** (de la viande, du poisson...) mais aussi de consommer ou d'utiliser des **produits d'origine animale**, que cela soit dans son alimentation (des œufs, du lait...) ou dans son habillement (la fourrure, le cuir...).

- 1) **Lisez l'extrait** de *Voir son steak comme un animal mort* (p. 115-120) : voir pages suivantes.
- 2) **Notez ci-dessous les questions que vous souhaitez poser à Martin Gibert.** Elles peuvent porter sur un point précis du texte que vous venez de lire, mais aussi sur d'autres aspects du véganisme. Cela peut être des demandes d'explication. Mais cela peut aussi être des questions ou des remarques critiques : n'hésitez pas à formuler des objections !

« Je sais que les animaux souffrent...
mais j'aime mon steak »

Luiz Antonio a trois ans, les yeux qui brillent et une maman qui n'est pas cinéaste. Sur les réseaux sociaux, plusieurs millions de personnes ont partagé l'épiphanie de ce jeune Brésilien. Il faut dire que la scène captée par sa mère a de quoi émouvoir. Luiz Antonio est à table. Dans son assiette : du riz, des pommes de terre et du poulpe.

Curieux, le petit garçon s'interroge. Où est la tête du poulpe ? Dans la mer ? Non, lui répond sa mère. Elle est chez le marchand de poisson qui lui a coupé la tête pour que nous puissions le manger. Et c'est pareil avec tous les animaux qu'on mange, même le poulet. Devant son assiette qui refroidit, les yeux de Luiz Antonio s'écarquillent : « Mais non ! Ce sont des animaux ! » C'est à ce moment précis qu'a lieu la révélation. « Alors... lorsqu'on mange des animaux, ils meurent ? Je veux qu'ils restent en vie... ces animaux, on doit s'en occuper... et pas les manger ! »

Si autant de personnes ont été sensibles à la vidéo du jeune Brésilien, c'est peut-être parce qu'elle présente la captation en direct d'une dissonance cognitive. Luiz Antonio, trois ans, réalise devant la caméra qu'il ne peut pas en même temps aimer les animaux et les manger. Il le réalise et il n'aime pas ça. Sa mère, dans un mélange de fierté et d'attendrissement, va l'aider à réduire la dissonance : il ne sera pas obligé de finir son assiette.

Le phénomène des enfants « végétariens indépendants », c'est-à-dire qui choisissent de ne pas consommer de viande alors qu'ils sont élevés dans

une famille omnivore, a retenu l'attention des psychologues*. Dans une étude de 2009, tous les enfants végétariens indépendants, âgés de 6 à 10 ans, expliquent leur choix par le respect du bien-être animal (mais ils ne condamnent pas pour autant les omnivores)³. De façon générale, l'intérêt des enfants pour les animaux est quelque chose de bien connu – et sur lequel Walt Disney a bâti un empire. Les enfants aiment les animaux, veulent qu'ils soient heureux et ne savent pas bien les dessiner.

Que se passe-t-il lorsque nous devenons adultes ? Nous restreignons notre empathie à certaines espèces. Tout se passe comme si cette sensibilité aux émotions d'autres êtres sensibles ne pouvait plus s'appliquer qu'aux animaux de compagnie. Nous avons l'empathie sélective. Il a été montré que, de façon générale, l'intensité de notre empathie suit l'ordre de la proximité phylogénétique⁴ : les êtres humains seraient d'abord sensibles aux autres humains, puis aux primates, aux autres mammifères, aux oiseaux, aux reptiles, aux amphibiens, aux poissons et aux invertébrés†. Les poulpes attendront.

* Un sondage Harris Poll daté de 2014 indique que 4 % des Américains âgés de 8 à 18 ans seraient végétariens (ou véganes), sans toutefois distinguer les végétariens indépendants de ceux qui vivent dans une famille végétarienne. Voir www.vrg.org/blog/2014/05/30/how-many-teens-and-other-youth-are-vegetarian-and-vegan-the-vegetarian-resource-group-asks-in-a-2014-national-poll.

† Cela correspond à ce que Scott Plous nomme le principe de similarité : « En général, les gens accordent plus de considération aux individus qu'ils perçoivent comme sem-

Notes explicatives

« L'épiphanie » : la révélation.

« La dissonance cognitive » : certains psychologues utilisent cette expression pour désigner l'inconfort mental qui nous saisit lorsque deux de nos croyances sont en contradiction, ou lorsqu'une de nos croyances est en contradiction avec un de nos comportements habituels.

« L'omnivore » : c'est quelqu'un qui mange aussi bien des produits d'origine animale que des produits d'origine végétale.

« L'empathie » : la capacité à ressentir ce que ressent quelqu'un d'autre, en observant son comportement et en imaginant ce qu'il éprouve.

« La proximité phylogénétique » : plus ou moins grande proximité existant entre deux animaux en fonction du degré de parenté de leurs espèces respectives.

Quoi qu'il en soit, il est indéniable que notre empathie peut dépasser la frontière de l'espèce. Jean-Jacques Rousseau avait raison lorsqu'il faisait de la pitié « une répugnance naturelle à voir périr ou souffrir tout être sensible⁵ ». Or, si avoir de l'empathie pour un animal, c'est partager sa souffrance, sa peur, mais aussi sa joie ou sa surprise, c'est aussi se sentir concerné par ce qui lui arrive.

En littérature, nombreux sont les auteurs qui ont eu à cœur de dépeindre les animaux comme des êtres sensibles : depuis Plutarque et Voltaire jusqu'à Jonathan Safran Foer, en passant par Flaubert, Zola, Colette, Kafka, Tolstoï, Isaac Bashevis Singer ou J.M. Coetzee. Pour sa part, Marguerite Yourcenar déplorait qu'on fasse des animaux « des produits fabriqués à la chaîne, vivant leur brève et pauvre existence dans l'insupportable éclat de la lumière électrique⁶ ».

Psychopathes mis à part, qui peut réellement demeurer indifférent devant des images d'abattoir ? Qui peut voir sans frémir l'agonie d'un bœuf ou d'un porc ? Et ces enfilades de poules pondeuses entassées dans des cages fienteuses ? Comment ne pas avoir la nausée devant ces films en caméra cachée* qui documentent le gavage des canards

blables à eux-mêmes qu'aux individus qu'ils perçoivent comme dissemblables. » Scott Plous, « Psychological Mechanisms in the Human Use of Animals », *Journal of Social Issues*, vol. 49, n° 1, p. 11-52.

* Il faut rendre hommage aux militants qui tournent et aux organismes qui diffusent ces films : L214 en France, Humane Society International et Mercy for Animals au Canada. Ceux qui voudraient tester leur capacité empathique – et s'informer sur la réalité de l'élevage – pourront visionner

pour le foie gras ? Partout dans l'élevage intensif, la quantité de souffrance au mètre carré met l'empathie humaine à rude épreuve.

Derrière les emballages appétissants de nos supermarchés, la « chaîne alimentaire » suppose une réalité où le sordide le dispute à l'abject : limage des dents et castration sans anesthésie des porcelets (heureusement, les opérateurs peuvent porter un casque antibruit pour ne pas être perturbés par les hurlements), débecquage des poules pondeuses dont les pattes, à force d'être immobiles, se solidarisent des grilles, poussins mâles broyés vivants, vaches systématiquement privées de leurs veaux.

La liste macabre continue : truies tirées par des treuils jusqu'au camion qui les mènera à l'abattoir, poules plongées dans l'échaudoir, lapins ou bœufs dépecés encore conscients parce que, lorsque des animaux se débattent, l'étourdissement connaît des ratés. Quoi qu'il en soit, avec ou sans ratés, le résultat est le même : saucisson pur porc, camemberts moulés à la louche, lapin aux pruneaux.

La question doit être posée : comment une personne psychologiquement saine peut-elle ne pas être horrifiée ? C'est justement là que va s'enclencher tout le processus de dissonance cognitive. Comme le rappelle la philosophe Lori Gruen,

gratuitement sur internet des films documentaires comme *Earthlings* (Terriens, en français) et *La face cachée de la viande*. En moins gore, on peut aussi recommander le film *Blackfish* (Gabriela Cowperthwaite, 83 mn), ainsi que le travail de la photographe Jo-Ann McArthur et le documentaire qui lui a été consacré, *The Ghosts in Our Machine* (Liz Marshall, 93 mn).

« lorsque nous commençons à reconnaître les animaux non humains comme dignes de notre attention morale parce que ce sont des êtres pour qui on peut avoir de l'empathie, ils ne peuvent plus être simplement vus comme de la nourriture⁷ ». Voilà tout le problème. Nous savons que les animaux souffrent, mais nous aimons notre steak.

Comprendre la psychologie de l'omnivore, c'est précisément ce qui intéresse Steve Loughnan, un chercheur en psychologie morale de l'Université de Melbourne, en Australie. Après des travaux sur la manière dont on peut retirer toute dignité morale à certains humains, Loughnan s'est tourné vers nos habitudes alimentaires. Il a surtout été frappé par ce qu'il nomme « le paradoxe de la viande » : « La plupart des gens se soucient des animaux et ne veulent pas les voir souffrir, mais ils s'engagent dans une diète qui requiert qu'on les tue et, le plus souvent, qu'ils souffrent. Malgré cette souffrance et ces morts prématurées qui heurtent leurs croyances sur la manière dont on devrait traiter les animaux, la plupart des gens continuent à manger de la viande⁸. »

La théorie de la dissonance cognitive est vite apparue comme le meilleur cadre pour conceptualiser cette tension. En effet, explique Loughnan, quand on considère leurs habitudes alimentaires, les gens « possèdent souvent diverses croyances morales, parfois illogiques, parfois contradictoires, qui leur permettent de motiver, de justifier et de supporter leurs actions⁹ ». Si bien que, depuis quelques années, il cherche à comprendre comment nous tentons d'échapper au paradoxe de la viande.

Comme on va le voir plus loin, il a mis au point plusieurs études empiriques.

Aux États-Unis, le psychologue Hank Rothgerber s'inspire lui aussi de la théorie de Festinger pour comprendre notre rapport aux produits animaux¹⁰. Il a même repéré huit stratégies – qui ne sont pas mutuellement exclusives – pour réduire la dissonance : 1) éviter d'y penser ; 2) se persuader que les animaux ne sont pas conscients ; 3) se persuader qu'ils ne souffrent pas ; 4) faire une dissociation entre viande et animaux ; 5) se convaincre qu'on n'a pas le choix ; 6) se convaincre qu'on a changé son comportement ; 7) trouver des justifications pour consommer des produits animaux ; et 8) changer effectivement son comportement alimentaire.

Il ne s'agit pas de dire que tout le monde subit l'inconfort de la dissonance cognitive. Mais pour les autres – et ils sont nombreux –, il y a, en quelque sorte, une contradiction à surmonter. Je l'ai déjà dit, opter pour le véganisme consiste à suivre la dernière voie identifiée par Rothgerber. Pourtant, même si de plus en plus de personnes s'y intéressent, c'est encore loin d'être l'option la plus populaire. Quelles sont les différentes manières de *ne pas* être végétarien ?

Notes explicatives

« Une diète » : le choix d'un certain type d'alimentation.