



AU COUVENT DES DOMINICAINS, À PARIS, le scientifique devenu moine bouddhiste, est venu échanger avec son ami religieux sur son dernier livre consacré à l'amour altruiste, cette force qui peut changer le monde.

LE CHOIX DE LA VIE

Moine bouddhiste et frère dominicain, Matthieu Ricard et Thierry-Marie Courau lancent un même appel à la compassion et à l'amour de l'autre.

OSEZ L'ALTRUISME



C'est le « livre de sa vie », il y travaille depuis cinq ans. Un pavé de 900 pages, pour lequel Matthieu Ricard, qui fut chercheur en génétique cellulaire avant de devenir moine bouddhiste, a compulsé plus de 1500 sources scientifiques, des neurosciences à l'anthropologie ou à l'économie. Nourri des dernières recherches mais aussi de belles histoires, ce *Plaidoyer pour l'altruisme* se parcourt aisément et interroge simplement notre humanité. Qui sommes-nous, comment fonctionnons-nous et sommes-nous capables de bâtir la société coopérative de demain ? Amour de l'autre, bonté, empathie ou compassion : autant de notions clés qui sont aussi au cœur de la pratique et de l'éthique chrétiennes. *La Vie* a voulu susciter le débat. Entre deux hommes aux appartenances religieuses différentes, mais réunis par une même estime et une même exigence spirituelle. C'est au couvent de l'Annonciation, dans ce cœur parisien des dominicains, que frère Thierry-Marie Courau, doyen de la faculté de théologie de l'Institut catholique de Paris, a reçu Matthieu Ricard. Une rencontre fructueuse, sous le signe de la quête de l'autre.

LA VIE. Pourquoi aviez-vous envie de vous rencontrer ?

MATTHIEU RICARD. Nous nous connaissons depuis plus de 10 ans, et Thierry-Marie est même venu passer un mois dans nos ermitages dans l'Himalaya. La pratique contemplative nous rassemble, et cela crée une complicité, pour ne pas dire une communion, évidente.

THIERRY-MARIE COURAU. Retrouver un ami de cœur, c'est aussi simple que ça. Nous nous voyons rarement, mais c'est un grand bonheur de se sentir aussi proches.

Comment peut-on définir l'amour altruiste ?

T.-M.C. L'altruisme est un mot d'usage qui désigne le service à l'autre, l'attention à l'autre, mais ce terme est évidemment, pour un chrétien, beaucoup moins fort que celui d'« amour », qui est le cœur même de la foi. Dieu est amour, tout part de là. Pas n'importe quel amour, mais celui qui se dit *agapè* en grec ou *caritas* en latin, l'amour de charité.



Un dominicain ingénieur

1958 Naissance à Neuilly (92).

1980 Ingénieur bâtiment et génie civil.

1990 Frère dominicain, puis ordonné prêtre (1997), travaille sur le bouddhisme.

2004 Doctorat canonique de théologie catholique.

2005 Voyage d'un an en Asie à la rencontre des communautés bouddhiques.

Depuis 2006 Enseigne le bouddhisme et la théologie des religions à l'Institut catholique de Paris, référent pour la Conférence des évêques de France auprès des autorités bouddhiques.

Depuis septembre 2011 Doyen du Theologicum – faculté de théologie et de sciences religieuses (ICP).

M.R. En réalité, j'ai fait un livre sur l'amour, mais, dans le monde contemporain, ce terme est trop connoté, et je lui ai préféré celui d'altruisme. L'amour altruiste, pour un bouddhiste, désigne cette bienveillance inconditionnelle, ce potentiel inaltérable de bonté qu'il y a en l'être humain. L'amour altruiste peut s'étendre à tous les êtres sensibles, humains ou non, avec le désir que tous trouvent le bonheur. Mais l'acte seul ne suffit pas à le définir. Si des circonstances vous ont empêché d'agir, cela ne retire en rien la qualité altruiste de votre motivation.



Un moine scientifique

1946 Naissance à Aix-les-Bains (73). Fils du philosophe Jean-François Revel et de l'artiste peintre Yahne Le Toumelin.

1967 Premier voyage en Inde. Rencontre avec de grands maîtres spirituels tibétains.

1972 Soutient son doctorat en génétique cellulaire à l'Institut Pasteur, puis s'installe définitivement dans la région de l'Himalaya.

1979 Devient moine.

Depuis 1989 Interprète français permanent du dalaï-lama.

2000 Fonde l'association Karuna-Shéchèn.

Depuis 2000 Membre actif de l'Institut Mind and Life.

Pas d'altruisme, néanmoins, sans empathie ?

M.R. L'empathie est un signal d'alerte sur le sort de l'autre. Devant une personne tout sourire, la joie va naître en vous. *A contrario*, si vous voyez quelqu'un souffrir, physiquement ou moralement, vous allez souffrir de sa souffrance. L'empathie est donc à la fois une résonance affective et la faculté de se mettre à la place de l'autre. Si vous ne résonnez pas affectivement, vous n'êtes pas alerté par sa souffrance et, de fait, vous ne vous sentez pas concerné. Les psychopathes, par exemple, sont précisément des personnes qui ne

ressentent rien devant la souffrance de l'autre. C'est grâce à l'empathie que notre bienveillance inconditionnelle peut, devant la souffrance, se muer en compassion, en désir de remédier à la souffrance de l'autre.

Matthieu Ricard propose une « biologie » de l'amour. Or, les chrétiens évoquent plutôt l'amour en termes de sentiments, voire de communion...

T.-M.C. La tradition bouddhique a cette capacité admirable d'analyser les fonctionnements de l'esprit humain et de proposer des méthodes qui ont fait leurs preuves depuis 2500 ans. Le discours du christianisme sur cette question spirituelle n'est peut-être pas aussi précis et méthodique, mais le chrétien expérimente l'amour dans son cheminement. Ainsi, quand on parle d'empathie, je pense à Jésus qui est « pris aux entrailles » face au lépreux ou au fils défunt de la veuve. L'émotion qui « prend aux entrailles », c'est ce qui m'empêche d'être indifférent à la réalité de l'autre, et me pousse à mobiliser le meilleur de moi-même.

Mais, dans l'attitude altruiste, l'émotion ne peut suffire ?

M.R. L'empathie livrée à elle-même peut même avoir des conséquences néfastes. Ainsi, par exemple, les chercheurs se sont intéressés à l'épuisement émotionnel, le burn-out des travailleurs sociaux ou des soignants, ces personnes qui prennent constamment soin de ceux qui souffrent. Or, être quotidiennement en résonance affective avec des malades peut conduire à l'épuisement. Faut-il en arriver à considérer ses malades comme des « clients », à s'endurcir pour ne pas craquer ? L'empathie, sans le discernement et la connaissance, est comme une pompe électrique à eau... sans eau : elle brûle. En cultivant l'amour, on peut sortir de l'émotion qui fait mal, être une personne au grand cœur sans souffrir. Préciser ces distinctions entre altruisme, compassion et empathie est très utile.

Peut-on vraiment s'exercer à l'amour altruiste ?

T.-M.C. Bien sûr ! Et cet entraînement se doit d'être quotidien. L'empathie est utile car elle me fait vibrer pour l'autre. Mais le danger, comme le souligne Matthieu, est qu'elle me rende telle une éponge qui se gorgerait de souffrance. Que je le veuille ou non, je ne pourrai jamais vivre ce que l'autre vit, et ce n'est pas ce qu'il me demande. Je suis définitivement séparé de lui, et nous restons des êtres singuliers. Il me faut découvrir que le véritable amour exige la distance ou ce que j'appellerai la séparation. En ce sens, s'entraîner c'est, par exemple, lorsque je me sens déçu ou blessé,



l'amour altruiste, si nous ne prenons pas le temps de nous entraîner. Seul, dans le calme, pour réunir nos ressources et se concentrer sur l'apprentissage de la méditation de compassion (voir encadré ci-contre).

T.-M.C. La vocation de l'homme est une vocation à l'amour et, pour un chrétien, s'entraîner, c'est plonger dans une relation de prière, d'écoute de la Parole, de découverte de la présence active de Dieu dans sa vie, avec et à travers ses frères. Un couvent dominicain est ainsi un lieu où l'on s'entraîne à l'amour. Dans la vie commune, les frères ne cessent d'être une occasion d'affinage.

Vous évoquez les forces contraires à l'altruisme, tels l'individualisme ou l'égoïsme, mais aussi – la pire de toutes – la déshumanisation...

M.R. À l'origine de la violence, il y a la dévalorisation de l'autre, ce processus intérieur qui le déshumanise et conduit à ne plus le voir comme un être humain. On déshumanise les personnes en les traitant comme des animaux et on traite les animaux comme des objets. C'est tout une chaîne de dévalorisation qui est un vrai défi à la compassion. Après, lorsque je parle de « déshumanisation », j'évoque des cas extrêmes : les génocides avec des dictateurs supprimant des populations entières, parce qu'ils ne les considèrent plus comme des humains mais comme une masse uniforme et anonyme. Mais je pense aussi, plus près de nous, à ces soldats dans les tranchées, découvrant sur les cadavres ennemis des lettres, des photos, et réalisant qu'ils avaient des personnes en face d'eux, des êtres humains semblables à eux. Si nous sommes nourris du sentiment d'appartenir à la grande famille humaine, nous considérerons les autres comme identiques à nous dans leur désir d'être heureux et de ne pas souffrir.

T.-M.C. Je ne pense pas que nous vivions une période particulière de déshumanisation, mais il y a en l'homme cette tentation permanente d'oublier qu'il a en face de lui un être humain, un être sensible comme lui, désireux et capable d'aimer. Elle traverse toute l'histoire et reste d'actualité.

L'amour de l'ennemi commence donc par la reconnaissance de son humanité ?

M.R. Aimer un oppresseur n'est pas excuser ses comportements, ni faciliter ses actes funestes, c'est souhaiter du fond du cœur que la haine, l'indifférence, la cruauté, qui font de lui un dictateur, cessent d'être. On peut être indigné devant un massacre ou une injustice, être déterminé à faire tout ce qu'il faut pour y remédier, sans pour autant éprouver de la haine et vouloir détruire l'autre. Prenons comme repère l'œil du médecin. Face à un patient fou et dangereux, il ne va pas le tabasser mais chercher les remèdes les plus puissants et les plus appropriés pour, d'abord, l'empêcher de nuire et ensuite commencer à le soigner. La

compassion consiste à remédier aux causes de la souffrance, quelles qu'elles soient et où qu'elles soient.

T.-M.C. Tous, nous devons être conscients de notre capacité, voire de notre habileté, à générer des mondes de division. C'est notre avidité qui crée toute cette confusion. Celle-ci doit mourir pour qu'à sa place surgisse l'amour.

Le bouddhisme n'est-il pas plus en phase que le christianisme avec les préoccupations écologiques actuelles et les recherches scientifiques sur les points communs entre l'homme et l'animal ?

M.R. Le bouddhisme part du principe qu'un être est défini sensible par sa faculté à s'éloigner de la souffrance. Si vous mettez un ver de terre sur une plaque brûlante, il va s'éloigner. Ce n'est pas une conscience réflexive, car il n'a pas d'intelligence, mais ce n'est pas pour autant un caillou. Certes, l'espèce humaine a des qualités uniques, mais si vous enfoncez un couteau dans le ventre d'une chèvre ou d'un homme, la question n'est pas de savoir ce que l'homme avait comme conception métaphysique ou s'il avait des projets à long terme, mais de constater la similarité de la souffrance entre l'homme et l'animal. Toutes ces théories anciennes selon lesquelles les animaux ne ressentent pas de douleur sont caduques. On sait maintenant que les poissons ont des terminaisons nerveuses et qu'ils ressentent la douleur. Le fait de reconnaître que les animaux ressentent des émotions est un grand progrès.

T.-M.C. Je suis personnellement assez sensible à la vision bouddhique de porter attention à tous les êtres animés, car il y va de notre rapport à l'homme. C'est ainsi que je m'entraîne à ne pas chasser les moustiques et les guêpes, aussi facilement que je le faisais auparavant. Mon questionnement est simple : « Est-ce que ces bestioles te gênent vraiment ? T'empêchent-elles de vivre ? » Si je suis capable de vivre en amitié avec ces petites bêtes, je serai d'autant plus patient pour mes frères, capable de les aimer comme ils sont. Il y a une grave question de dérèglement global de notre relation avec l'ensemble de la création. Peut-on imaginer continuer à industrialiser l'ensemble de notre existence, n'avoir pour seule réponse à nos besoins que celle de l'industrialisation à marche forcée du monde animal, des ressources, de l'eau, voire des populations elles-mêmes ? N'est-il pas temps de changer en profondeur ?

RETROUVEZ SUR NOTRE SITE
Les cinq conseils de Matthieu Ricard pour cultiver l'altruisme.
www.lavie.fr

PARTEZ SUR LES TRACES DU BOUDDHA
en Inde et au Népal.
Un voyage à commander page 98.

« Le temps est venu. Nous sommes arrivés à l'âge de la coopération où la croissance de l'altruisme devient une nécessité, pour notre vie personnelle comme pour la société ou l'environnement. »

MATTHIEU RICARD

commencer par m'interroger : « Comment suis-je avec l'autre ? Suis-je vraiment disponible pour le laisser venir, trouver son appui et repartir libre ? »

M.R. Pourquoi ces qualités humaines que sont la paix intérieure, l'amour de l'autre et la compassion ne se cultiveraient pas comme nous cultivons nos capacités à lire, à écrire ou à marcher ? C'est comme si vous disiez : « Je vais courir le marathon sans m'entraîner. » D'où viendraient l'amour infini et son infinité s'il n'y avait pas en nous une certaine perfection – la nature de Bouddha ? Nous avons tous ce potentiel altruiste, comme un pauvre qui a une pépite d'or enfouie juste là sous sa cabane et qui l'ignore. Les dernières connaissances en neuroplasticité du cerveau ont montré aussi comment l'activité neuronale se réorganise quand vous développez l'attention ou la compassion. On devrait cultiver l'amour et la compassion dans les écoles de médecine ! Le meilleur exemple est l'amour maternel. Une mère face à son enfant malade souffre dans ses entrailles. Si elle fait les cent pas dans le couloir pour fuir cette détresse, l'enfant souffrira toujours, et elle aussi aura mal. Si elle choisit de rester auprès de lui, en lui prenant la main et en lui donnant de l'amour au lieu de lui communiquer sa détresse, alors ce sera constructif.

Comment développer, chrétien ou bouddhiste, ce potentiel d'amour en nous ?

M.R. Prenons l'image d'un athlète : il va s'entraîner seul, le matin tôt au stade, pour un jour participer aux

Méditer sur l'amour altruiste

» **« IL EST PLUS FACILE DE COMMENCER** en pensant à quelqu'un qui nous est cher : imaginons un jeune enfant qui s'approche de nous et nous regarde joyeux, confiant et plein d'innocence... Nous le contemplons avec tendresse et le prenons dans nos bras (...)

» **DEMEURONS QUELQUES INSTANTS** dans la pleine conscience de cet amour, sans autre forme de pensée. Étendons ensuite ces pensées bienveillantes à ceux que nous connaissons moins (...). Allons plus loin, incluons dans cette bienveillance ceux qui nous ont fait du tort et ceux qui nuisent à l'humanité en général (...)

» **PORTONS SUR EUX LE REGARD D'UN MÉDECIN** sur ses patients les plus gravement atteints. Enfin, embrassons la totalité des êtres sensibles dans un sentiment d'amour illimité (...) Nous pouvons, à tout moment, souhaiter intérieurement à ceux que nous croisons dans la vie quotidienne d'être heureux et libérés de toute souffrance. »

Plaidoyer pour l'altruisme, p. 294.

jeux Olympiques. L'apprenti marin, lui, va débiter la voile un jour de beau temps, avant d'affronter les tempêtes. Dans les écritures bouddhistes, on parle aussi du cerf blessé, qui se cache dans la forêt, le temps de panser ses blessures, pour mieux gambader après. Nous avons tous en nous des blessures d'égoïsme, d'agressivité, de jalousie, et, dans un monde chaotique, on est souvent trop faible pour vivre pleinement



Le temps de l'altruisme, dites-vous, est venu pour le monde. S'agit-il aussi d'un travail spirituel ?

M.R. Nous sommes arrivés à l'âge de la coopération, où la croissance de l'altruisme devient une nécessité. Pour notre vie personnelle comme pour la société ou l'environnement. C'est la première fois que nous arrivons à des points de bascule qui peuvent déséquilibrer tout le système. Au rythme actuel de leur disparition, nous aurons perdu 30 % des espèces sur Terre en 2050. Et nous savons que pour que la vie soit harmonieuse, dans une grande ville comme une grande entreprise, rien ne peut fonctionner sans coopération. L'altruisme est ce fil d'Ariane qui permet de relier le court terme de la prospérité, le moyen terme de l'épanouissement d'une vie et le long terme de l'environnement et, sur un plan plus profond et spirituel, de se relier à Dieu ou à la nature de Bouddha. Avec la coopération bienveillante, au final, tout le monde est gagnant ! Avec l'égoïsme, nous perdons tous. Il faut oser dire que l'on doit enseigner l'altruisme dans les écoles, de façon purement laïque, qu'on peut l'introduire dans l'économie, qu'il ne s'agit pas d'une utopie naïve.

T.-M.C. Je pense qu'il y a un point sur lequel nos deux visions religieuse et spirituelle entrent en résonance, c'est la question de la non-saisie. Si nous ne nous engageons pas dans un vrai renoncement à la saisie brutale et dominatrice, qui empêche la rencontre de l'autre, il n'y a pas d'avenir possible. Nous n'avons pas toujours été dans ce monde

Mind and Life

» **OUVRIR UN DIALOGUE** et une coopération entre spécialistes de la science contemplative et chercheurs en neurosciences, c'est la vocation de l'institut Mind and Life. Le prochain colloque aura lieu à Berlin du 10 au 13 octobre et sera dédié à la transformation individuelle et sociale dans une perspective contemplative.

» **COFONDÉ EN 1987 PAR LE DALAÏ-LAMA**, le neuroscientifique Francisco Varela et l'avocat Adam Engle, le Mind and Life Institute réunit des penseurs tels que Jon Kabat-Zinn, à l'origine de la *mindfulness* (réduction de stress fondé sur la pleine conscience), Daniel Goleman, auteur de *Emotional Intelligence* (« l'intelligence émotionnelle »), et, depuis l'année 2000, Matthieu Ricard.

industriel et consumériste qui en est comme une caricature. D'autres modèles sont à inventer. L'idée de communautés qui coopèrent pour vivre dans une relation plus juste avec le réel pourrait être une réponse. Cela passe par une lucidité sur nos propres comportements, par rapport à la nourriture par exemple. Mais pour changer, il faut « sortir de la boîte » ! Ma chance a été de « sortir de ma boîte » par ma rencontre avec le bouddhisme. À partir d'un autre point de vue, je comprends mieux ce que je vis, qui je suis et ce qu'il est possible de faire.



À LIRE



Plaidoyer pour l'altruisme.
La force de la bienveillance
de Matthieu Ricard.
Nil Éditions, 23 €.
À commander page 4.

Comment introduire l'altruisme dans l'économie ?

M.R. D'abord, en ne laissant pas le champ libre aux 20 % d'égoïstes inconditionnels de la planète. On ne va pas les changer en personnes altruistes, mais le tout est de les contrôler et de faire en sorte qu'ils trouvent un intérêt à coopérer. Pour ce faire, il faut rétablir des régulations intelligentes. Il y a de l'espoir car il y a une prise de conscience au sein même des cercles économistes avec des groupes de réflexion comme l'Institut pour une nouvelle pensée économique de George Soros, les mouvements pour l'économie positive ou des rencontres telles que le Global Economic Symposium ou Mind and Life (voir encadré page 24). On y plaide pour un retour à la confiance dans un système où l'on voit toujours l'autre comme malintentionné, pour une prise de conscience du bien commun : l'air, l'eau, la démocratie. Et puis il y a la voie du *care*, un mot qui parle davantage aux économistes que compassion ou altruisme.

« L'enjeu fondamental est la réconciliation, il faut travailler à se réconcilier avec nous-même, avec les autres, avec la nature et avec Dieu. »

THIERRY-MARIE COURAU

Que commencer à faire personnellement ?

T.-M.C. Pour moi, il y a un enjeu fondamental que j'appellerais la réconciliation. Tant que nous restons délibérément dans la division au lieu d'entrer en travail de réconciliation avec nous-même, avec les autres, avec la nature et avec Dieu, nous sommes incapables de prendre en compte ce qui est là et qui vient à nous comme une offrande.

M.R. On pourrait traduire ça dans le bouddhisme par « reconnaître l'interdépendance fondamentale », qui conduit à la non-violence vis-à-vis des êtres humains, des animaux, de l'environnement. En somme, réconcilier tous ces éléments et oser développer l'altruisme en soi pour le propager dans la société. »

INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL ET JEAN-PIERRE DENIS AVEC ANNE-LAURE FILHOL PHOTOS BRUNO LEVY POUR LA VIE

Aimez-vous, c'est tendance !

Il est des débats qui naissent dans la contradiction. D'autre se nouent dans la confiance pour tisser un programme à deux voix. Je sors de l'entretien entre Matthieu Ricard et Thierry-Marie Courau persuadée qu'on peut se rencontrer sur l'essentiel, sans renier notre identité – qu'elle soit bouddhiste ou chrétienne. Qu'on peut parler d'actualité avec deux contemplatifs sans perdre de vue les réalités économiques ou sociales. Que le regard spirituel, enfin, quand il s'affronte au réel, aiguise la lucidité.

L'urgence, disent nos deux sages, est de travailler à un monde plus altruiste. Premier constat : notre aptitude à l'amour de l'autre, qui serait dans nos gènes, a besoin d'être entraînée, développée comme n'im-

porte lequel de nos atouts. On sait que, déjà, aux États-Unis, des programmes pilotes étudient comment l'attention par la méditation influe sur le comportement des enfants et leur ouverture aux autres. S'exercer à l'amour altruiste est bien l'indispensable contre-feu à la compétition. Deuxième invite : osons l'altruisme et la coopération au plus haut niveau, pour relever les défis



DR
ÉLISABETH MARSHALL
RÉDACTRICE EN CHEF DE LA VIE

écologiques et sociaux. Nos deux méditants ne rêvent pas. Ça bouge ! De plus en plus de rencontres internationales, croisant les approches entre neurosciences et humanisme, économie et psychologie, encouragent l'esprit de coopération. Fait nouveau : les contemplatifs sont invités à apporter leur vision aux décideurs. À Rome, ce 1^{er} octobre, des centaines de religieux et de politiques ont travaillé à la culture de paix. À Berlin, le 10 octobre, ils seront 800 chercheurs autour de notre transformation individuelle et sociale. Citons aussi le forum de Zermatt en Suisse qui réunit hommes d'affaires, humanitaires et politiques pour replacer la personne humaine au cœur de la mondialisation. Ou encore « The B Team » (comme plan B !), une organisation mondiale d'entrepreneurs qui cherche un nouveau modèle écologique pour le monde des affaires.

Gouttes d'eau, direz-vous, face à l'accélération de la crise et aux intérêts en jeu ? Tendance qui s'affirme, oserai-je répondre, signe d'une volonté altruiste de penser le monde sur d'autres bases. Comme une galaxie de connections nouvelles, une mondialisation, cette fois non plus des seuls intérêts et actions, mais des intelligences et des consciences éclairées. »

E.MARSHALL@LAVIE.FR