



Ricard, l'athlète de la bienveillance

Rencontre avec
Matthieu Ricard.
Ce moine bouddhiste
propose une nouvelle
anthropologie
résolument optimiste
dans un livre
très documenté.
Utopique!
Mais stimulant.



TÊTE À TÊTE
Charles Jaigu
cjaigu@lefigaro.fr

LE MOINE bouddhiste reçoit dans le très beau jardin d'une de ses amies, sur la colline de Montretout, à Saint-Cloud. Cela fait partie des agréables surprises de la vie d'un itinérant tibétain : un vaste réseau de sympathie lui offre gîte et couvert partout dans le monde. Matthieu Ricard, 67 ans, porte l'immuable tenue safran et amarante qui permet de le repérer de très loin. L'ovale de son visage et la tonsure lui donnent presque la même tête que son père, Jean-François Revel (Ricard de son vrai nom). Revel était un philosophe bretteur à la mâchoire carnassière, Ricard est un contemplatif affable, au visage buriné d'un marin breton - son oncle maternel est le navigateur en solitaire Jacques-Yves Le Toumelin. Quand il quitte son monastère sur les plateaux himalayens, c'est pour rencontrer des scientifiques qui quantifient les émotions positives, ou des mécènes du Medef ou de Davos, qui peuvent financer la fondation dont il s'occupe - « Nous levons 2 millions de dollars par an, avec ça, on construit en trois mois, pour 100 000 euros, une école en bambou pour 2000 enfants », se réjouit l'interprète du dalaï-lama en tendant une carte avec l'adresse du site Internet (www.karuna-shechen.org).

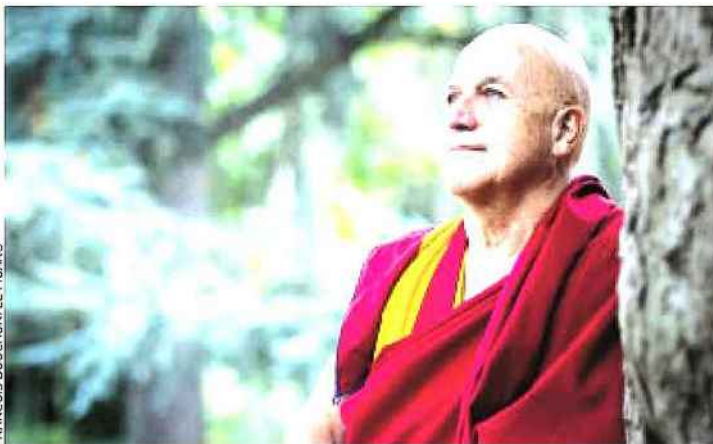
Cette semaine, Matthieu Ricard est à Paris pour la promotion d'un livre monumental : 895 pages consacrées à « l'éloge de l'altruisme », dont 120 pages de notes. Un travail de cinq ans et dont il a écrit l'essentiel au Katmandou, l'épicentre du mouvement hippie. Cela sonne presque comme un hommage à ces années 1970 à la recherche d'une sortie des impasses de la société de consommation. Quarante ans plus tard, ce manifeste pour la bienveillance tombe à pic. Ricard est de la même génération, mais il a fait les choses sérieusement.

Ricard a appris la méthode scientifique aux meilleures sources : il a soutenu en 1972 une thèse avec François Jacob sur la division cellulaire à haute température, avant de se retirer définitivement du monde. Pourquoi avoir pris la clef des champs quand une si belle carrière scientifique lui tendait les bras ? « J'avais la chance de rencontrer beaucoup de gens passionnants. Ma mère, qui est peintre, voyait tous ces grands artistes, Zao Wou-ki, Soulages, Georges Mathieu. Par mon père je voyais les intellectuels, et, à l'Institut Pasteur, je travaillais sous la direction de François Jacob et Jacques Monod, deux Nobel français... mais je ne voyais pas de corrélation évidente entre le génie particulier de ces personnes et les qualités humaines. Il y avait des personnes très chaleureuses et d'autres plus difficiles. Dans le cas des maîtres spirituels que j'ai ensuite rencontrés, il y avait une parfaite harmonie entre ce qu'ils enseignaient et ce qu'ils étaient. »

À l'époque, il y avait très peu de pédagogie sur le bouddhisme, en dehors des livres d'Alexandra David-Néel. C'est après avoir vu un documentaire sur les maîtres tibétains qu'il partira s'initier, un été de 1967. Il y rencontrera un maître bouddhiste, s'installera près de sa cabane au cœur de la forêt : « C'était le contraire d'un gourou, il n'attendait rien en retour. » Un an plus tard, sa mère suivra ses traces : elle est aujourd'hui nonne bouddhiste, et il la retrouve chaque année dans le Périgord.

Ricard ne sortira de l'immersion complète que trente ans plus tard, après la publication du best-seller *Le Moine et le Philosophe*, conversation avec son père qui s'est vendue à plus d'un million d'exemplaires dans le monde. Depuis, il est entré dans la lumière des médias et il participe aux débats publics - il a été très actif, dans la coulisse, pendant la crise diplomatique de 2008 entre la Chine et la France à propos du Tibet.

Dans *Plaidoyer pour l'altruisme*, Ricard s'empare du grand sujet des prochaines années - celui du retour de l'empathie. Il rencontre les nouvelles tendances dont parlent des économistes comme Jeremy Rifkin, l'éloge de l'empathie. On se souvient que Martine Aubry avait essayé, sans succès, d'en faire un thème pour le Parti socialiste en vantant « la société du care ». Traduit en bon français, cela donne la société de l'empathie ou de la sollicitude. Cette nouvelle économie de l'empathie est-elle complètement fumeuse ? S'agit-il d'une éthique pour Bisounours, matinée de socialisme light ? En lisant les noms d'Edgar Morin et Stéphane Hessel on attend l'inévitable sirop du nouvel humanisme capitaliste. Réponse prudente de notre interlocuteur : « On essaye de nous mettre dans des boîtes, je l'ai constaté avec mon père qui se disait libéral de gauche. Le point de vue que je défends ne recoupe pas les agendas politiques. » Il est vrai que le livre de Ricard y fait autant l'éloge de la famille et de l'amour maternel que du commerce équitable. Il établit une comparaison entre certains patrons « psychopathes en cravate », mais reconnaît à nos démocraties fondées sur le marché une haute capacité de tolérance. Le livre, qui a de grandes qualités de clarté et de limpidité, est en réalité très instructif et souvent convaincant. Il y fait l'éloge de « l'avantage évolutif de la coopération », une thèse néo-darwinienne qui bat en brèche l'idée popula-



FRANÇOIS BOUCHON/LE FIGARO

Tout le monde
sait que l'égoïsme
existe, mais quand
nous aurons reconnu
que l'altruisme
est lui aussi inhérent
à la nature humaine,
nous aurons
fait un grand pas

MATTHIEU RICARD

risée, de Hobbes jusqu'à Freud, que l'être humain serait forcément porté vers la guerre et l'égoïsme.

Il s'agit bien d'un essai d'anthropologie qui entend établir par l'observation des faits l'évidence d'un altruisme. « *Tout le monde sait que l'égoïsme existe, mais quand nous aurons reconnu que l'altruisme est lui aussi inhérent à la nature humaine, nous aurons fait un grand pas* », écrit l'auteur. Il nous fait découvrir les expériences nombreuses menées par des spécialistes américains de la « psychologie positive », il s'intéresse autant aux « *techniques d'entraînement à l'amour bienveillant* » développées par la sagesse bouddhiste, qu'à l'effet de l'ocytocine sur le cerveau pour engendrer la confiance. Il documente tous les comportements altruistes, et jauge leurs motivations. A force d'accumuler les exemples, on se laisse convaincre qu'il y a du vrai. Il souligne que nous vivons aujourd'hui dans des sociétés incroyablement plus sûres, où la violence et la guerre sont de moins en moins présentes, malgré l'effet de loupe des médias. « *Le politologue Ted Robert Gurr a mis en évidence qu'à Oxford, en 1350, le taux annuel d'homicides était de 110 pour 100 000 habitants, ce taux est tombé à 1 aujourd'hui* », écrit-il.

Et il cite abondamment les études qui attestent de la « neuroplasticité ». Autrement dit, le fait que le cerveau individuel peut changer à tout âge. « *À l'école, il n'est pas vain de mettre l'accent sur les comportements prosociaux, la coopération et toutes les attitudes qui procèdent de l'altruisme* », avance-t-il en citant plusieurs expériences qui ont été menées dans l'État du Wisconsin auprès d'enfants de quartiers en difficulté. Alors, pourquoi pas ! Parfois on a envie de donner sa chance aux utopistes, quand leurs démonstrations s'appuient sur des faits scientifiques. ■

Matthieu Ricard

**Plaidoyer
pour l'altruisme**
La force de la bienveillance**PLAIDOYER POUR
L'ALTRUISME,
LA FORCE DE LA
BIENVEILLANCE**Matthieu Ricard.
Nil Éditions, 895 p.,
23 €