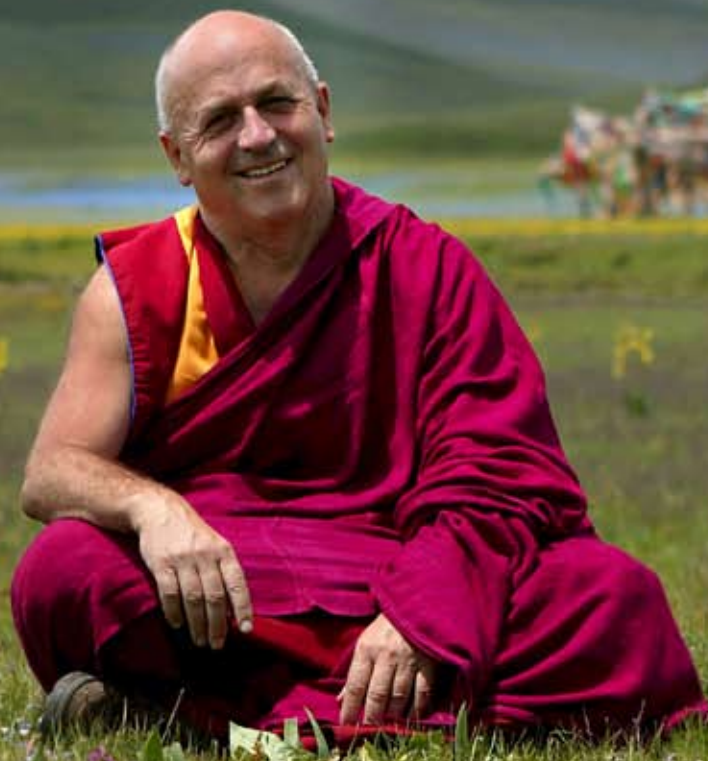


# La bienveillance,



« Aujourd'hui, l'altruisme n'est pas un luxe, mais une nécessité. Il est la clé de la résolution des crises que nous traversons actuellement. »

**Humaniste.** Matthieu Ricard (ici, au Tibet) livre un volumineux «Plaidoyer pour l'altruisme».

# clé de la réussite

**Exclusif.** Matthieu Ricard publie chez NiL un appel à l'altruisme qui en étonnera plus d'un.

PAR THOMAS MAHLER

Quand il n'est pas en ermitage dans l'Himalaya, quand il n'accompagne pas le dalaï-lama dont il est le traducteur, quand il ne mène pas dans un laboratoire des expériences sur le cerveau humain et la méditation, Matthieu Ricard se ressource en Dordogne, chez sa mère, pas loin d'un centre bouddhiste. Nous l'y avons rencontré alors qu'il apportait la touche finale à son dernier ouvrage. Un volumineux « Plaidoyer pour l'altruisme », résultat d'un travail de fourmi de cinq ans. Au-delà de l'appel à davantage d'empathie et de considération pour autrui, c'est une somme qui croise philosophie, théories de l'évolution, neurosciences, économie, et comporte même une charge contre la psychanalyse, accusée de favoriser l'égoïsme. Explications et extraits exclusifs pour *Le Point*.

**Le Point: Pourquoi consacrer 1000 pages à l'altruisme ? L'époque serait donc si égoïste ?**

**Matthieu Ricard:** L'époque n'est pas devenue trop égoïste. C'est plutôt que nous sous-estimons la présence de l'altruisme dans la vie quotidienne. La raison principale qui m'a conduit à écrire ce livre est de montrer qu'aujourd'hui l'altruisme n'est pas un luxe, mais une nécessité. Il est la clé de la résolution des crises que nous traversons actuellement. Interprète depuis 1989 du dalaï-lama, j'ai pu voir au fil des années que ce qui comptait le plus, quand il s'adresse à un public non bouddhiste, c'est la qualité des rapports humains, le fait d'être concerné par les autres. L'altruisme s'est imposé comme son message principal. Mais, de manière plus générale, en sciences comme en économie, j'ai aussi constaté une évolution sur cette question. Du XVIII<sup>e</sup> siècle jusqu'aux années 50, il y avait une espèce de consensus sur le fait que nous sommes fondamentalement égoïstes. Or on est complètement revenu de ça, avec notamment le développement des sciences cognitives. Je voulais ainsi montrer que l'altruisme existe, qu'on peut le cultiver sur le plan individuel et favoriser son essor au niveau de la société.

## De la supériorité de l'empathie

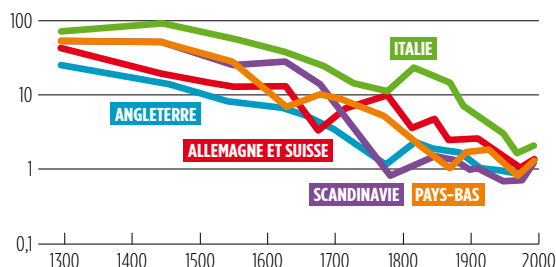
Trois nouvelles études scientifiques viennent de montrer que la seule stratégie qui marche de façon durable, dans un groupe, est la générosité. Qu'il s'agisse du partage de la nourriture chez les primates (étude parue dans la revue *Evolutionary Anthropology*) ou de la coopération entre des joueurs (dans *PNAS* et dans *Nature Communications*).

## Pour Nietzsche, l'altruisme est une valeur de faible...

Il n'est pas le seul. Il faut distinguer deux cas. Il y a les philosophes qui assurent que l'altruisme n'existe pas. « Grattez la peau d'un "altruiste" et vous verrez un égoïste saigner », comme le prétend le biologiste de l'évolution Michael Ghiselin. C'est un a priori qui a été démantelé par les recherches modernes. Mais il y a aussi les penseurs qui ne nient pas l'altruisme, mais estiment qu'il est indésirable. Nietzsche y voyait une morale de faibles, réagissant sans doute par rapport au concept de charité chrétienne. Mais la caricature de tous, c'est la philosophe Ayn Rand, théoricienne de l'« égoïsme rationnel », méconnue en France, mais qui a une influence considérable aux Etats-Unis. D'après une étude du Congrès américain, son roman « La grève » est le deuxième livre le plus influent après la Bible. On ne peut pas comprendre la position des conservateurs aux Etats-Unis ou le Tea Party si on ne connaît pas Ayn Rand. Or, pour elle, l'altruisme est immoral, car il transforme l'homme en bête sacrificielle. Ce qui compte pour un être humain, c'est de rester en vie et d'être heureux. Donc, conclut-elle – et c'est là où sa logique s'effondre –, il doit être égoïste. Selon elle, il n'est moralement acceptable de prendre des risques pour sauver une personne de la noyade que s'il s'agit de quelqu'un dont la disparition nous rendrait la vie insupportable. C'est une construction intellectuelle qui ne correspond pas à la réalité, ni aux acquis des sciences cognitives, qui montrent que l'altruisme, la bonté ou l'empathie sont parmi les émotions positives les plus puissantes. Nous ne sommes pas des individus isolés, car le monde est fondamen- ■■■

## La violence décline !

Evolution du nombre d'homicides par an, pour 100 000 personnes\*



\* Données indisponibles pour la France. Source : Matthieu Ricard « Plaidoyer pour l'altruisme ».

■■■ tement interdépendant. Notre bonheur se construit avec et au travers les autres.

## **Vous affirmez que la science a prouvé que l'homme n'était pas de nature profondément égoïste...**

Lorsque Charles Darwin parle de lutte pour la vie – un concept qui fut monté en épingle par son disciple Herbert Spencer –, ça ne veut pas forcément dire qu'il s'agit d'une lutte des uns contre les autres. Deux plantes dans un milieu défavorable luttent toutes les deux pour survivre, mais pas nécessairement au détriment l'une de l'autre. Darwin a beaucoup parlé de la coopération. Il affirme même que « la sympathie tend toujours à devenir plus large et plus universelle », point de vue qui a disparu avec les néodarwiniens, qui n'acceptent la notion de comportement altruiste qu'envers quelqu'un qui porte une partie de vos gènes, c'est-à-dire vos enfants ou votre famille. Pour William D. Hamilton, on peut se sacrifier pour un certain nombre de nos enfants, de nièces ou neveux si ce sacrifice se traduit par un bilan globalement positif pour la propagation de nos gènes. Mais cela n'ex-

plique évidemment pas l'altruisme étendu, comme une mère éléphant qui tente de sauver un petit rhinocéros enlisé dans la boue. Il semblerait qu'on a reçu de l'évolution cette tendance à prendre soin de l'autre principalement à travers l'instinct parental. Une mère qui vient d'avoir un enfant s'avère également beaucoup plus attentive aux autres enfants. D'autre part, les nouveaux travaux montrent que la coopération a été, au cours de l'évolution, beaucoup plus créative que la compétition. Pour le biologiste de Harvard Martin Nowak, à notre époque, nous devrions passer à un degré supérieur de coopération, car c'est le système le plus efficace pour gérer les problèmes du monde moderne. Cet altruisme doit s'étendre même à ceux qui n'existent pas encore, c'est-à-dire les générations futures. La question de l'environnement est fondamentalement une question d'altruisme contre égoïsme. En tout cas, ceux qui, aujourd'hui, se dévouent aux autres dans les millions d'ONG n'œuvrent pas pour propager des gènes, c'est clair.

## **Si on vous suit, l'homme devient donc de plus en plus altruiste ?**

Il y a, dans notre époque, une expansion de l'aspiration égocentrique à s'affranchir de toute conscience collective et à donner la priorité au « chacun pour soi. » Elle encourage l'individu à faire tout ce que lui dictent ses désirs et ses impulsions immédiates au mépris des autres et de sa responsabilité vis-à-vis de la société. Le risque principal de l'individualisme est de dégénérer en narcissisme, qui se traduit notamment par une surévaluation de soi-même par rapport à autrui et un manque d'empathie. Des études réalisées aux Etats-Unis ont montré que 80 % des étudiants pensent, par exemple, qu'ils sont plus intelligents, agréables, équitables et populaires que la moyenne. C'est bien sûr impossible. Mais il y a beaucoup d'éléments encourageants, avec notamment une généra-

« L'idée que l'altruisme n'a pas sa place dans l'économie est fausse. »

lisation de la solidarité, l'avènement des ONG, un mouvement qui vient de la base. Nous sommes de plus en plus conscients de notre interdépendance. Un groupe de penseurs vient d'ailleurs de lancer une « déclaration d'interdépendance » et, comme le disait Martin Luther King, « nous sommes arrivés sur différents esquifs, mais nous sommes maintenant tous sur le même bateau ».

## **Certes, mais l'altruisme est-il compatible avec le capitalisme ?**

L'idée que l'altruisme n'a pas sa place dans l'économie est fausse. Nombre d'économistes sont convaincus qu'il faut maintenant donner sa place à la voix de la sollicitude, en sus de la voix de la raison. Les expériences de l'économiste suisse Ernst Fehr montrent que, dans des jeux économiques, si vous leur donnez l'occasion de coopérer, 70 % des personnes commencent par faire confiance aux autres. Toutefois, s'il n'y a pas de mécanismes de régulation pour protéger la coopération, et que vous laissez les profiteurs faire ce qu'ils veulent, les coopérateurs finissent par en avoir ras-le-bol et la coopération s'effondre.

Ce sont les 30 % de profiteurs qui mènent la danse. Mais si vous appliquez une « sanction altruiste » – selon les termes d'Ernst Fehr – aux égoïstes, le taux de coopération va monter à presque 100 %. Vous ne transformez bien sûr pas les égoïstes en altruistes, mais vous établissez des règles en économie pour que les égoïstes trouvent leur intérêt à se comporter en coopérateurs. Quant à l'économiste allemand Dennis Snower, il déclare qu'il y a deux problèmes que l'économie de marché et l'égoïsme individualiste ne pourront jamais résoudre, celui des biens communs et celui de la pauvreté au milieu de l'abondance. Pour ce faire, nous avons besoin de l'altruisme.

## **Votre livre contient une charge contre la psychanalyse, que vous accusez de favoriser l'égoïsme !**

Ça m'intéressait de savoir ce que les grands courants de pensée disaient sur l'altruisme. Après les philosophes, les behavioristes ou les néodarwiniens, je me suis penché sur Freud, et j'ai simplement fait état de ce que lui ou ses disciples ont écrit sur le sujet. Le mot « altruisme » n'apparaît que sept fois dans ses œuvres. Freud écrit notamment que si on a un rêve altruiste, c'est une illusion. Il pense que l'enfant est « absolument égoïste ». Et il explique que les personnes souffrant de maladies infectieuses, la syphilis en particulier, ont au fond d'eux-mêmes le désir d'infecter les autres parce qu'elles jugent injuste d'être les seules à souffrir. Cela pourrait s'appliquer au sida aujourd'hui... A aucun moment Freud n'envisage la possibilité que l'on peut sincèrement vouloir le bien d'autrui de manière désintéressée. Jung estime, lui, que le péché originel est un euphémisme, car la nature humaine est bien pire. Quant à Lacan, il affirme que « des personnes bien intentionnées, c'est bien pire que celles qui le sont mal ». Si cela ressemble à une charge, je n'y suis pas pour grand-chose. Je les laisse parler.



« **Plaidoyer pour l'altruisme** », de Matthieu Ricard (NL, 928 p., 23 €). En librairie le 23 septembre.

**Se connaître soi-même n'est-il pas un bienfait pour les autres ?**

Bien entendu. Cela fait deux mille cinq cents ans que le bouddhisme s'est consacré à mieux comprendre comment fonctionne l'esprit ! J'ai personnellement passé des années en retraite dans un ermitage, sous la direction de mes maîtres spirituels, pour tenter humblement de mettre leurs enseignements en pratique. La connaissance de soi est évidemment une quête fondamentale, et c'est bien cette connaissance qui met en valeur l'importance de l'altruisme et les méfaits de l'égoïsme.

**En 1972, après votre thèse en génétique cellulaire, vous vous installez dans l'Himalaya pour devenir moine bouddhiste. N'est-ce pas un acte égoïste envers votre famille ?**

Non. Parce qu'une démarche qui est dédiée au bien de l'ensemble des êtres, en fin de compte, ne peut qu'être bénéfique à ceux qui vous sont chers. Par ailleurs, ma mère, Yahne Le Toumelin, est aussi venue en Inde et a étudié auprès des mêmes maîtres spirituels. Quant à mon père [NDLR : le philosophe et journaliste Jean-François Revel], il était certainement très désolé, car, comme tout philosophe, il voulait un fils scientifique. Mais il est resté muet dans cette déception, et je lui suis infiniment reconnaissant de ne pas en avoir fait un drame. Puis il est venu me rendre visite dans l'Himalaya et a vu que je ne fumais pas du haschich dans un bouge. Il a pu constater que je m'épanouissais. Que peut souhaiter de plus un père pour son fils ?

**Vous reversez la totalité des droits de vos livres à votre association Karuna-Shechen. Ce n'est plus de l'altruisme, mais de la sainteté...**

Ah non ! Dire de quelqu'un d'altruiste qu'il est un saint veut dire que c'est une exception. Moi, je pense que l'altruisme est normal. C'est la banalité du bien. Dans mon cas, je n'ai pas de grands besoins et pas engendré d'enfants, mais nous avons 20 000 enfants dans nos écoles. Je ne me martyrise pas. Ce n'est pas un sacrifice, c'est une joie !

## EXTRAITS

### **Coopérer pour évoluer**

Lorsqu'on demanda au grand inventeur Thomas Edison pourquoi il avait vingt et un assistants, il répondit : « Si je pouvais résoudre tous les problèmes tout seul, je le ferais. » La coopération est un facteur de prospérité indispensable au sein d'une entreprise. Depuis quelque temps, on a vu se répandre l'idée selon laquelle il est souhaitable de promouvoir une compétition sans merci entre les employés d'une même entreprise – ou entre les élèves d'une classe dans le cas de l'éducation –, car les résultats de tous devraient s'en trouver améliorés. En réalité, cette compétition est nuisible, car elle détériore les rapports humains et les conditions de travail. Il a été montré qu'elle diminue la prospérité de l'entreprise. ■■■

# BORDEAUX HISTOIRES DE CHÂTEAUX

Partez à la découverte des grands châteaux du Medoc et de ceux qui ont fait l'histoire de Bordeaux et de sa région

© o & Marange Productions

**INÉDIT**

# L'OMBRE D'UN DOUTE

PRÉSENTÉ PAR FRANCK FERRAND  
MERCREDI 02 OCTOBRE À 20H45



**VOUS ÊTES  
AU BON ENDROIT**

france3.fr

à voir et à revoir sur  
francetvplus

PARIS 15<sup>e</sup>

CANAPÉS, LITERIE, MOBILIER : 3 000 M<sup>2</sup> D'ENVIES !

Le mobilier contemporain prend ses quartiers sur 700 m<sup>2</sup>



Votre intérieur a son espace



Le savoir-faire la Française

Un savoir-faire reconnu au service du confort et de l'esthétique, un choix de cuirs unique, parmi les plus beaux du monde. Labels NF Prestige et Entreprise du Patrimoine Vivant.




CANAPES DUVIVIER

Au-delà du temps et des modes

**Offres automnales sur toute la collection !**

www.topper.fr

71/7 • M<sup>o</sup> BOUCICAUT • P. GRATUIT

Canapés : 63 rue de la Convention, 01 45 77 80 40  
 Literie : 66 rue de la Convention, 01 40 59 02 10  
 Mobilier : 145 rue St-Charles, 01 45 75 06 61  
 Meubles Gautier : 147 rue St-Charles, 01 45 75 02 81

Espace Topper<sup>®</sup>  
 A Paris depuis 1926

■■■ [...] La compétition est généralement plus visible et spectaculaire que la coopération. Une rixe dans un lieu public provoque immédiatement un attroupement et attire beaucoup plus l'attention qu'un groupe de personnes qui coopère de multiples façons depuis plusieurs heures. Pourtant, il est raisonnable d'affirmer que le monde du vivant est davantage tissé de coopération que de compétition. De fait, comme l'explique Martin Nowak, directeur du Département de la dynamique de l'évolution à Harvard, l'évolution a besoin de la coopération pour être en mesure de construire de nouveaux niveaux d'organisation : les gènes collaborent dans les chromosomes, les chromosomes collaborent dans les cellules, les cellules collaborent dans des organismes et structures plus complexes, ces structures collaborent dans des corps, et ces corps collaborent

**14 millions de bénévoles,** soit un Français sur quatre, participent à une activité de solidarité. **3 millions** y consacrent au moins **deux heures** par semaine.

dans des sociétés. Ainsi, tout au long de l'histoire de la vie, des unités initialement indépendantes se sont assemblées de manière coopérative pour finir, avec le temps, par constituer des individus à part entière, un être humain, par exemple, ou des « superorganismes », comme dans le cas d'une colonie de fourmis.

Quant au terme « lutte pour la vie », Darwin lui-même ne l'utilisa que dans un sens métaphorique. En effet, deux chiens peuvent se battre pour un morceau de viande et deux plantes peuvent se « battre » contre la sécheresse pour survivre dans un désert. Les deux chiens luttent l'un contre l'autre, tandis que les deux plantes luttent toutes les deux contre la sécheresse. Certaines espèces sortent gagnantes du processus de l'évolution sans avoir livré la moindre bataille ; elles ont, par exemple, un meilleur système immunitaire, sont pourvues d'yeux ou d'oreilles qui leur permettent de mieux détecter les prédateurs.

Quant au terme « lutte pour la vie », Darwin lui-même ne l'utilisa que dans un sens métaphorique. En effet, deux chiens peuvent se battre pour un morceau de viande et deux plantes peuvent se « battre » contre la sécheresse pour survivre dans un désert. Les deux chiens luttent l'un contre l'autre, tandis que les deux plantes luttent toutes les deux contre la sécheresse. Certaines espèces sortent gagnantes du processus de l'évolution sans avoir livré la moindre bataille ; elles ont, par exemple, un meilleur système immunitaire, sont pourvues d'yeux ou d'oreilles qui leur permettent de mieux détecter les prédateurs.

## Economie et compassion

Notre époque est confrontée à de nombreux défis. L'une de nos difficultés majeures consiste à concilier les impératifs de l'économie, de la recherche du bonheur et du respect de l'environnement. Ces impératifs correspondent à trois échelles de temps, le court, le moyen et le long terme, auxquelles se superposent trois types d'intérêts – les nôtres, ceux de nos proches et ceux de tous les êtres.

[...] L'altruisme est le fil d'Ariane qui peut nous permettre de relier naturellement les trois échelles de temps – court, moyen et long termes – en harmonisant leurs exigences. Dans le domaine de la finance, si nous avons plus de considération pour le bien-être d'autrui, les investisseurs, par exemple, ne se livreraient pas à des spéculations sauvages avec les économies des petits épargnants qui leur ont fait confiance, dans le but de récolter de plus gros dividendes en fin d'année. S'ils avaient davantage de considération pour la qualité de vie de ceux

qui nous entourent, les décideurs et autres acteurs sociaux veilleraient à améliorer les conditions de travail, de vie familiale et sociale, et de bien d'autres aspects de l'existence. Enfin, si nous faisons preuve de plus de considération pour les générations à venir, nous ne sacrifierions pas aveuglément le monde à nos intérêts éphémères, ne laissant à ceux qui viendront après nous qu'une planète polluée et appauvrie.

L'altruisme semble donc être un facteur déterminant de la qualité de notre existence, présente et à venir, et ne doit pas être relégué au rang de noble pensée utopiste entretenue par quelques naïfs au grand cœur. Il faut avoir la perspicacité de le reconnaître et l'audace de le dire.

### L'entraide est un comportement inné

Les recherches menées depuis une trentaine d'années, en particulier celles de Michael Tomasello et Felix Warneken, de l'Institut Max-Planck de Leipzig, ont établi que dès l'âge de 1 an, alors qu'ils apprennent à peine à marcher et à parler, les enfants manifestent déjà spontanément des comportements d'entraide et de coopération qui ne leur ont pas été appris par des adultes.

Plus tard, après l'âge de 5 ans, la tendance à la coopération et à l'entraide est influencée par l'apprentissage des rapports sociaux et par des considérations de réciprocité, ignorées par les enfants plus jeunes qui, eux, aident sans faire de discrimination. L'enfant apprend alors à être plus circonspect dans ses choix et assimile progressivement les normes culturelles en vigueur dans la société dans laquelle il évolue.

Au vu de ces recherches, les chercheurs avancent un certain nombre de raisons démontrant que les comportements de coopération et d'aide désintéressée se manifestent spontanément chez l'enfant. Ces comportements se manifestent très tôt – entre 14 et 16 mois –, bien avant que les parents aient inculqué à leurs enfants des règles de sociabilité, et ne sont pas déterminés par une pression extérieure. Ils sont observés au même âge dans des cultures différentes, ce qui indique qu'ils résultent bien d'une inclination naturelle chez les enfants à venir en aide et ne sont pas des produits de la culture ou d'une intervention des parents. Enfin, la mise en évidence de comportements similaires chez les grands singes donne à penser que les comportements de coopération altruiste ne sont pas apparus de novo chez l'être humain, mais étaient déjà présents chez l'ancêtre commun aux humains et aux chimpanzés il y a quelque six millions d'années, et que la sollicitude à l'égard de nos semblables est profondément ancrée dans notre nature. D'autres expériences récentes confirment cette affirmation : à Vancouver, la psychologue Elisabeth Dunn et ses collègues ont montré que des enfants de 2 ans étaient plus heureux lorsqu'ils donnaient une friandise à quelqu'un d'autre que quand ils en recevaient une eux-mêmes ■

PRODUIT PAR **TOM HANKS** ET **GARY GOETZMAN**

**JAMES BADGE DALE** **ZAC EFRON** **MARCIA GAY HARDEN** **RON LIVINGSTON**

**BILLY BOB THORNTON** **JACKI WEAVER** ET **PAUL GIAMATTI**



22 NOVEMBRE 1963,  
LE PRÉSIDENT KENNEDY EST ASSASSINÉ.  
DÉCOUVREZ LES HEURES QUI ONT SUIVI.

# PARKLAND

ÉCRIT ET RÉALISÉ PAR **PETER LANDESMAN**



Parkland-lefilm.com



**LE 2 OCTOBRE AU CINÉMA**

