



MAGAZINE

Matthieu Ricard « L'altruisme est plus que jamais une urgence »

« Visages de paix, terres de sérénité » vient de paraître (Editions la Martinière). Dans ce nouvel ouvrage, Matthieu Ricard nous emmène loin de l'univers coloré et éblouissant si typique du monde himalayen. Entretien avec un sage.

Vous photographiez depuis presque cinquante ans les maîtres spirituels, la vie dans les monastères, l'art et les paysages du Tibet, du Bhoutan et du Népal. Comment vivez-vous cette passion pour la photographie ?

J'ai commencé la photographie alors que j'étais encore à l'école, et plus sérieusement vers l'âge de seize ans avec mon ami André Fatras, l'un des pionniers de la photographie animalière en France. J'ai aussi eu la chance de rencontrer Henri Cartier-Bresson à 18 ans. Après m'être établi dans l'Himalaya, en 1972, j'ai photographié mes maîtres spirituels et le monde dans lequel ils évoluaient. Mon but était de partager avec les autres la splendeur, la force et la profondeur de leur univers.

De mon humble point de vue, la photographie est un hymne à la beauté intérieure de l'être humain et la beauté extérieure de la nature. Durant presque un demi-siècle passé dans l'Himalaya, j'ai eu l'immense fortune de vivre auprès de grands maîtres tibétains, dont Kanguïour Rinpotché et Dilgo Khyentsé Rinpotché. Ceci m'a permis d'être le témoin des qualités exceptionnelles de ces grands maîtres et de connaître de l'intérieur la vie quotidienne des villageois et les lieux sauvages des montagnes du Toit du Monde. Les images que je peux ainsi partager reflètent un voyage au cœur de cet écrin de sagesse et de beauté, où spiritualité et vie quotidienne sont intimement liées.

Le partage est essentiel ?

Il est vrai que, parfois, on a envie de rester tranquillement en présence d'un maître spirituel ou devant un paysage serein, sans prendre de photographie. Mais c'est bien le désir de partager qui me décide finalement à faire une image.

« Visages de paix, terres de sérénité » est mon premier livre en noir et blanc. Pour un photographe fasciné par les jeux de couleurs, revisiter en noir et blanc les images prises pendant tant d'années s'est avéré être une aventure pleine de surprises. En réalisant des tirages noir et blanc de mes clichés, j'ai regardé sous un jour nouveau certaines images que je chérissais déjà en couleur et d'autres que je redécouvrais en noir et blanc et que je n'avais pas utilisées jusqu'alors. Pendant deux ans, j'ai poursuivi épisodiquement cette exploration, retrouvant les joies de la chambre noire - virtuelle dans ce cas puisque j'utilise un logiciel très créatif de conversion en noir et blanc. À la couleur se substituent donc ici des combinaisons variées de lumières, de contrastes, de composition.

Qu'est-ce que l'altruisme ?

L'altruisme est essentiellement une intention, celle d'accomplir le bien d'autrui. Il s'agit d'un altruisme véritable si à un moment donné, dans une situation donnée et à l'égard d'une personne ou d'un groupe donné, mon but est d'accomplir leur bien. Si je souhaite accomplir un acte bénéfique en calculant que j'en retirerai des avantages supérieurs au coût de mes actes, il ne s'agit plus d'altruisme, mais d'un comportement intéressé. Les comportements extérieurs ne permettent donc pas, en eux-mêmes, de connaître avec certitude la motivation qui les a inspirés.

Une motivation altruiste doit naturellement se traduire par des actes bénéfiques à autrui. Toutefois, si des circonstances adverses ou imprévues entravent ce passage à l'acte, cela ne remet pas en cause la nature altruiste de nos intentions.

La compassion est la forme que prend l'altruisme lorsqu'il est confronté à la souffrance d'autrui. On pourrait la définir comme le souhait que tous les êtres soient libérés de la souffrance et de ses causes. Cette aspiration doit, elle aussi, être suivie, dans la mesure du possible, d'une action pour remédier aux souffrances d'autrui.

Quelle différence avec l'empathie ?

L'empathie est un état d'esprit beaucoup plus spécifique. Elle a deux aspects, l'un affectif, l'autre cognitif. L'empathie affective est la capacité d'entrer en résonance émotionnelle avec les sentiments de quelqu'un d'autre et de prendre ainsi conscience de sa situation. Est-il joyeux ou souffre-t-il ? S'il est joyeux, je ressens moi-même une certaine joie. S'il souffre, je souffre de sa souffrance. L'empathie nous alerte donc sur la nature et l'intensité des souffrances d'autrui. On pourrait dire également qu'elle catalyse la transformation de l'amour altruiste en compassion.

L'empathie cognitive consiste à se mettre à la place de l'autre - qu'est-ce que je ressentirais si je souffrais de famine ou si j'étais torturé en prison -, ou, ce qui est différent, d'imaginer ce qu'elle ressent, sans pour autant le ressentir.

Je peux par exemple être assis dans l'avion à côté de quelqu'un qui est terrifié par les vols en avion et être très attentionné à son égard sans pour autant ressentir le moins du monde son malaise.

Sans empathie, il m'est donc difficile de connaître la situation de l'autre. Une fois que je la connais, si j'accorde de la valeur à l'autre, je serais concerné par son sort.



Il est essentiel de distinguer ces nuances. Si, par exemple, je me concentre uniquement sur l'empathie, sans cultiver l'amour altruiste et la compassion, je risque de tomber dans la détresse empathique et le burn out. Pour ne pas mener à l'épuisement émotionnel et au découragement, l'empathie doit prendre place dans la sphère plus vaste de l'amour altruiste, lequel renforce notre force d'âme et notre détermination à aider ceux qui souffrent. L'amour altruiste agit comme un baume sur les brûlures du burn out.

Il faut dépasser l'émotion.

Oui. L'altruisme et la compassion restent limités s'ils sont cantonnés à leur seule composante émotionnelle. Mais ils ont également une dimension cognitive dont on parle moins souvent. C'est cette dimension qui permet, d'une part, de percevoir les besoins d'un grand nombre d'êtres, incluant ceux que l'on avait considérés jusqu'alors comme des étrangers ou des ennemis et, d'autre part, d'étendre notre compréhension de la souffrance. Pour le bouddhisme, la cause fondamentale de la souffrance est l'ignorance, la confusion mentale qui déforme la réalité et engendre une multitude d'événements mentaux perturbateurs, allant de la haine au désir compulsif, en passant par la jalousie et l'arrogance. Si l'on s'intéresse uniquement aux manifestations visibles de la souffrance, on ne pourra jamais y remédier entièrement.

Comment pouvez-vous demeurer optimiste dans un monde en crise ?

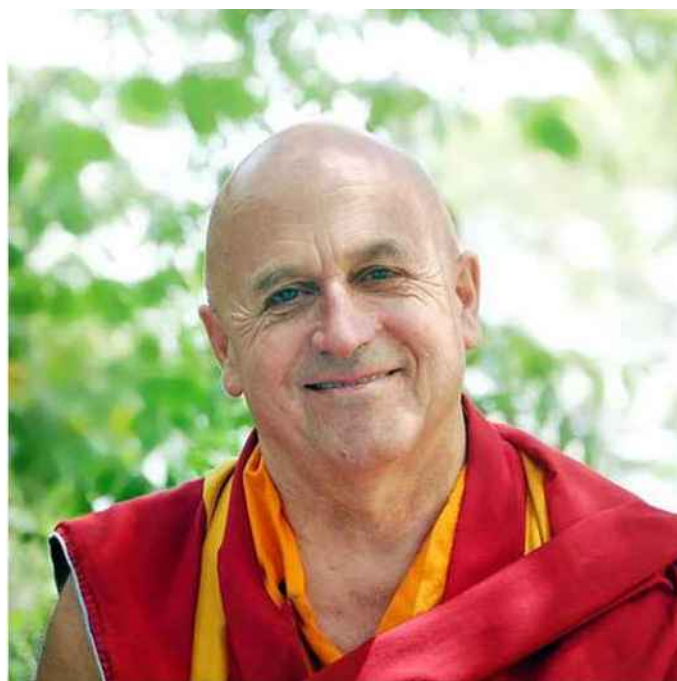
Il est trop tard pour être pessimiste. Notre époque est certes confrontée à de nombreux défis, notamment la difficulté à concilier les impératifs de l'économie, de la recherche du bonheur et du respect de l'environnement. Ces impératifs correspondent à trois échelles de temps, le court, le moyen et le long terme. L'altruisme est le seul concept qui nous permette de relier naturellement les trois échelles de temps - court, moyen et long termes - en harmonisant leurs exigences. Dans le monde contemporain, l'altruisme est plus que jamais une nécessité, voire une urgence. Il est aussi une manifestation naturelle de la bonté humaine, dont nous avons tous le potentiel, en dépit des motivations multiples, souvent égoïstes, qui traversent et parfois dominent nos esprits.

Si chacun d'entre nous cultive davantage l'altruisme, c'est-à-dire si nous avons plus de considération pour le bien-être d'autrui, nous irons davantage vers une économie altruiste et solidaire. Si nous avons 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 à remédier aux inégalités, à l'injustice, à la discrimination et au dénuement. Nous serons amenés également à reconsidérer la manière dont nous traitons les espèces animales, les réduisant à n'être que des instruments de notre domination aveugle qui les transforme en produits de consommation. Enfin, si nous avons davantage de considération pour les générations à venir, nous ne sacrifierons pas aveuglément le monde à nos intérêts éphémères, ne laissant à ceux qui viendront après nous qu'une planète polluée et appauvrie.

Quels sont les cinq mantras à se répéter tous les jours pour trouver paix, bonheur, santé ?

Un seul suffit : « Puissent tous les êtres trouver les causes du bonheur et remédier aux causes de la souffrance. »



« Pour le bouddhisme, la cause fondamentale de la souffrance est l'ignorance, la confusion mentale qui déforme la réalité et engendre une multitude d'événements mentaux perturbateurs. »

André-Jean VIDAL