



## DÉBATS

## SPIRITUALITÉ

LE MOINE, LE PSYCHIATRE  
ET LE PHILOSOPHE

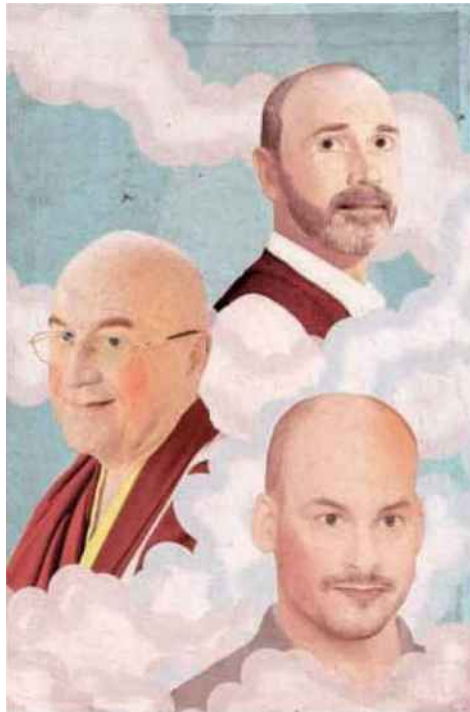
Matthieu Ricard, Christophe André, Alexandre Jollien publient  
"Trois Amis en quête de sagesse", une conversation en toute liberté

✎ URSULA GAUTHIER ✎ ILLUSTRATION LAURINDO FELICIANO

Trois poids lourds de l'édition, rayon sagesse, psy et philosophie. Trois auteurs adorés de leurs lecteurs, dont chaque nouvelle publication se retrouve inmanquablement au hit-parade des best-sellers. Et trois amis, comme l'indique le titre de l'ouvrage commun qui vient de paraître. Vrais potes dans la vraie vie, ils partagent une foule d'intérêts communs – spiritualité, bouddhisme, méditation, souci d'autrui et bien sûr amour de la sagesse. « Ils avaient depuis longtemps l'habitude de se retrouver chaque année dans un chalet suisse, pour parler à perte de vue de ces questions qui leur tiennent à cœur », dit l'éditrice Catherine Meyer. C'était logique qu'ils finissent par en faire un livre.

« A l'origine, raconte en souriant Christophe André, nous voulions avec Alexandre faire un livre à deux qui se serait intitulé "Dialogue de deux cerveaux anxieux". » L'anxiété, un sujet que tous deux connaissent intimement. Dans chacun de ses ouvrages, Jollien ne se fait pas faute de décrire, avec humour et effacement, son hypocondrie, ses terreurs paralysantes et ses accès de panique. Christophe André, dont les livres sont devenus des classiques du *self-help*, ne cache pas non plus son intranquillité foncière. Finalement, ils feront un livre à trois, avec Matthieu Ricard, un cerveau qui, lui, n'a rien d'anxieux. « Matthieu est impressionnant, c'est un chêne, un roc, une force mentale inouïe doublée d'une sérénité émotionnelle à toute épreuve », s'exclame Christophe André. Le dialogue portera donc sur « la manière de conduire son existence », croisant les expériences, les réflexions et les trajectoires du moine, du philosophe et du psy.

L'allusion est transparente. Il y a dix-huit ans, paraissait « Le Moine et le Philosophe » coécrit par Matthieu Ricard et son père, l'académicien Jean-François Revel, best-seller inattendu qui avait révélé la passion française pour le bouddhisme tibétain. Déjà un dialogue, où le fils, moine bouddhiste, et le père, philosophe athée, confrontaient leurs conceptions de la science, la religion, la poli-



tique, la psychanalyse... Malgré le respect mutuel, l'échange socratique n'avait pas débouché sur une vraie entente. Entre la spiritualité et le rationalisme, la contradiction paraissait insurmontable.

Depuis, les intransigeances intellectuelles se sont émoussées. Et c'est beaucoup grâce à l'investissement de Matthieu Ricard lui-même dans la passionnante aventure du Mind and Life Institute, un centre de recherche hors du commun qui explore depuis vingt-cinq ans les convergences entre neurosciences et « science de l'esprit » bouddhique. Au point d'avoir donné naissance à une nouvelle discipline : les « neurosciences contemplatives ». Parallèlement, dans le champ des psychothérapies, le *mindfulness*, méthode de méditation thérapeutique inspirée de pratiques bouddhiques, s'est peu à peu imposé comme un des instruments les plus efficaces contre les états anxieux et dépressifs.

C'est dans ce contexte pacifié que les trois amis ont tenu leur longue conversation au coin du feu. Réunis en janvier dernier pendant dix jours en Dordogne, dans la communauté bouddhiste de

Chanteloube, chacun a déroulé son fil de vie et de pensée, exprimé ses doutes, questions ou convictions, avec l'espoir d'aider au cheminement de leurs lecteurs. Le résultat est un échange à cœur ouvert, sans érudition ni invective. On y parle du corps, des émotions, de l'écoute, de la souffrance, de la culpabilité... On évoque les sortilèges de l'ego, ses « dangers » démasqués par le dharma, ou ses « blessures » soignées par la thérapie. Le « philosophe nu » décrit avec truculence la quête de sérénité de l'enfant meurtri puis de l'adulte lucide mais toujours dévoré par le besoin de reconnaissance. Le psychiatre reconnaît sa dette, à la fois intime et professionnelle, aux avancées de la psychologie positive, loin du pessimisme des doctrines trop savantes. Le moine plaide avec passion pour la leçon apprise de ses maîtres : l'esprit possède une aptitude infinie à se transformer – et à transformer le monde. □

« Trois Amis en quête de sagesse », par Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard, L'Iconoclaste / Allary Editions, 496 p., 22,90 euros.