


 MATTHIEU RICARD

## L'altruisme réhabilité

Pour Matthieu Ricard, la volonté sincère de faire le bien d'autrui, la bienveillance et l'empathie constituent la seule issue pour changer le monde.

Propos recueillis par Aurélie Godefroy (*Le Monde des Religions* n° 62, novembre-décembre 2013)

ERIC GARAUZ / PASCO

a

ssiste-t-on à l'émergence d'une société où le partage, la coopération et la confiance primeraient sur le chacun pour soi et la compétition? Une nouvelle manière de penser l'homme, c'est ce que propose Matthieu Ricard dans son *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance* (Nil, 2013). Entre sa vie dans l'Himalaya, ses voyages avec le dalaï-lama dont il est le traducteur, ses expériences sur le cerveau humain ou encore ses activités pour l'association humanitaire Karuna-Shéchèn qu'il dirige, nous avons pu rencontrer le moine bouddhiste, dont les multiples activités n'entament en rien la jovialité et la bienveillance...

**Cet ouvrage vous a pris cinq années de recherche... Quelle est la genèse de ce projet?**

Plus qu'une idée, c'est une passion qui représente toute une vie passée auprès des maîtres spirituels, dédiée à la vie contemplative. J'ai eu la chance de rencontrer des scientifiques, psychologues ou philosophes parmi les plus grands du monde entier. Je me suis aperçu que la question de l'altruisme devenait une préoccupation centrale dans tous les domaines, car ce concept est le seul à réconcilier trois échelles de temps: l'économie à court terme, la recherche du bonheur à moyen terme, et le respect de l'environnement à plus long terme.

**Les néodarwinistes évoquaient la présence d'« un gène égoïste »...**

Cette idée a d'ailleurs été longtemps reprise: «*Grattez la peau d'un altruiste et vous verrez un égoïste saigner*», prétendait le biologiste de l'évolution Michael Ghiselin. On a beaucoup utilisé l'expression «*banalité du mal*» à propos du nazi Eichmann, mais si l'on parlait plutôt de «*banalité du bien*»? Car notre vie est davantage tissée d'actes de bienveillance et de réciprocité que d'actes

négatifs: une étude montre que, dans la vie quotidienne, 66% des gestes sont liés à l'entraide, à la gentillesse. Notons que la violence n'a cessé de baisser dans le monde depuis cinq siècles.

**Les trois grands thèmes que vous abordez dans ce livre sont l'altruisme, l'empathie et la compassion. Ils prêtent souvent à confusion, comment les définir?**

La définition d'empathie recoupe celle des neurosciences et du bouddhisme, il

«**On a beaucoup utilisé l'expression «banalité du mal», mais si l'on parlait plutôt de la «banalité du bien»?**

s'agit d'une résonance affective, d'une contagion émotionnelle. L'amour altruiste représente quant à lui la bienveillance inconditionnelle. Enfin, la compassion est le souhait d'être concerné par l'autre, de lui accorder de la valeur, de remédier à sa souffrance; il s'agit d'un sentiment très constructif. Ces distinctions apparaissent de manière claire si l'on regarde les réseaux sollicités dans le cerveau: ce sont des aires cérébrales très différentes, comme le prouvent de nombreuses expériences vérifiées par des IRM.

**L'altruisme serait-il naturel et inné?**

Oui, car bien évidemment nous éprouvons tous, à un moment de notre vie, de l'amour inconditionnel vis-à-vis de quelqu'un, d'un animal... Mais ce sentiment qui semble naturel ne dure pas et l'être humain doit ensuite apprendre à étendre cet altruisme. Cela demande une prise de conscience du fait que l'on est victime de nos propres constructions mentales. C'est là où les techniques de l'entraînement de l'esprit

et la neuroplasticité entrent en scène car il faut cultiver, faciliter, encourager et nourrir ce potentiel altruiste sur le plan spirituel et personnel.

**De quelle manière la méditation peut-elle nous y aider?**

Si nous remplissons régulièrement notre paysage mental d'amour altruiste, nous revenons vers notre vraie nature. Les neurosciences montrent que le cerveau change, c'est le cas chez les grands méditants, mais cela s'observe aussi chez les personnes qui ont fait vingt minutes de méditation par jour pendant un mois. Et cela induit des modifications dans nos comportements: plus de coopération, d'entraide, de renforcement des liens sociaux...

**Peut-on, selon vous, parler aujourd'hui d'« âge altruiste »?**

Oui, car c'est une qualité qui est en train de se développer dans tous les domaines: économique, psychologique ou encore écologique. Comme dirait mon ami Yann Arthus-Bertrand: «*Il est trop tard pour être pessimiste.*» Au lieu de parler de développement durable, mettons en place l'«*harmonie durable*». Je crois en une prise de conscience qui encouragerait une éducation qui ne soit pas fondée uniquement sur l'acquisition de connaissances, mais sur la coopération, en permettant aux enfants de s'ouvrir aux autres, s'entraider, afin de donner un sens différent et plus riche à leur vie. Je suis optimiste: l'altruisme est de toute façon, aujourd'hui, la seule issue pour changer le monde; il n'est pas un luxe, mais une nécessité !

**MATTHIEU RICARD**

Moine bouddhiste, il est docteur en génétique cellulaire et photographe. Ses derniers ouvrages parus sont *Prendre soin de la vie, de soi, des autres et de la nature* (collectif, L'Iconoclaste, 2019), *À nous la liberté!* (avec Christophe André, Alexandre Jollien, L'Iconoclaste, 2019).