

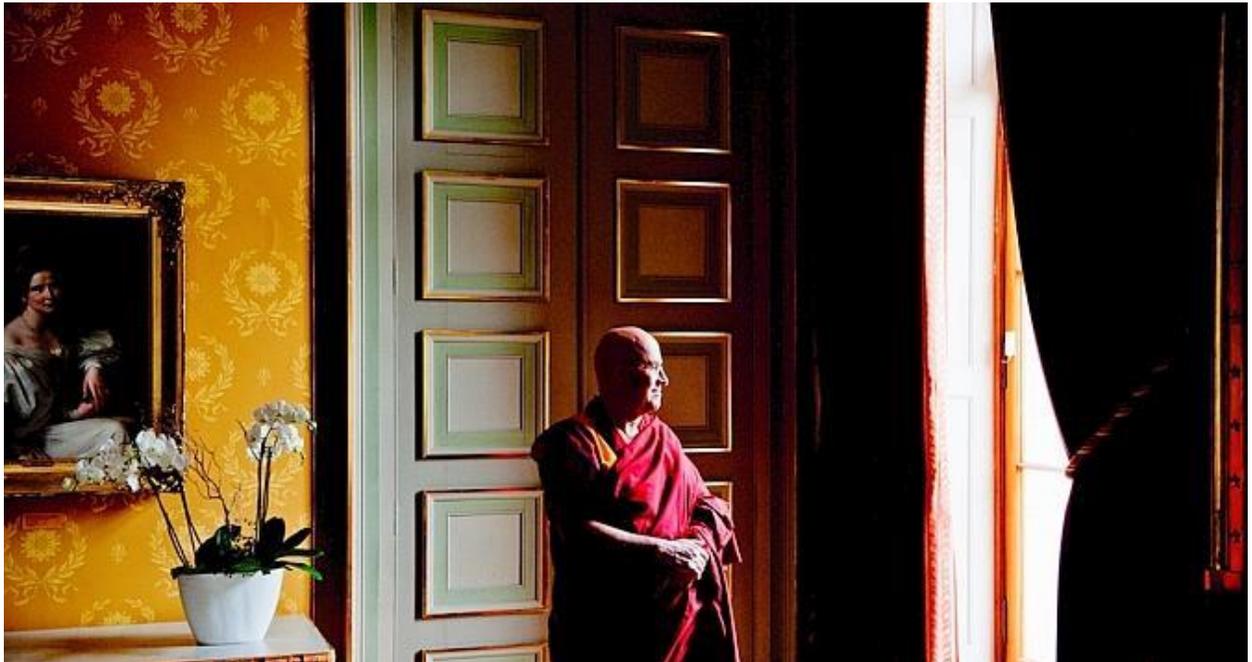
LE TEMPS

SCIENCES & ENVIRONNEMENT

BIENVEILLANCE Jeudi 24 octobre 2013

L'ère de l'altruisme

Lucia Sillig



Matthieu Ricard, moine bouddhiste, traducteur du dalaï-lama et scientifique de formation, publie un plaidoyer pour l'altruisme. Il y convoque psychologues et économistes, ainsi que les neuroscientifiques qui aiment tant étudier son cerveau

LES LIENS

- **Vidéo.** L'instinct maternel à l'origine de l'altruisme?

L'ère de l'altruisme est arrivée. Et c'est l'homme le plus heureux du monde qui le dit. Surnommé ainsi à cause d'ondes impressionnantes émises par son cerveau en pleine méditation sur la bienveillance, Matthieu Ricard rit de ce qualificatif qui, souligne-t-il, n'a rien de scientifique. Le moine bouddhiste et interprète francophone du dalaï-lama est aussi généticien cellulaire de formation. Son dernier livre*, paru fin septembre, est un plaidoyer de 900 pages pour l'altruisme, pour lequel il convoque psychologues et économistes, ainsi que les neuroscientifiques qui aiment tant étudier son cerveau. Il était la semaine dernière à Genève pour les Rencontres internationales, dédiées cette année au religieux.

Le Temps: En préambule à votre livre, vous citez Victor Hugo: «Rien n'est plus puissant qu'une idée dont le temps est venu.» Pourquoi pensez-vous que le temps de l'altruisme est arrivé?

Matthieu Ricard: J'ai la chance de rencontrer beaucoup de personnes, grâce au dalaï-lama et à toutes sortes d'activités hétéroclites: des neuroscientifiques, des psychologues, des économistes, des gens qui s'occupent de l'environnement, de l'humanitaire. Depuis une dizaine d'années, j'ai le sentiment que tous ces gens convergent dans la même direction. Le spécialiste des émotions qui ne s'intéresse plus qu'à la compassion, l'économiste qui dit que la main invisible ne peut pas résoudre le problème des biens communs, les environnementalistes qui résument la situation à une question d'égoïsme et d'altruisme envers les générations futures. Cela vient d'horizons si divers que j'ai l'impression qu'il y a comme une pression évolutive pour favoriser l'émergence d'une société plus coopérative.

– Que les chercheurs s'intéressent à l'altruisme ne suffira pas. Qu'en est-il du commun des mortels?

– C'est un mouvement du terrain, des millions d'ONG existant aujourd'hui, qui va mettre l'accent sur la bienveillance. Le crowdfunding[financement communautaire] n'existait pas il y a dix ans. Aujourd'hui, l'organisation de micro-prêt Kiva reçoit un prêt toutes les deux secondes. Il y a les banques coopératives, le commerce équitable, les fonds éthiques, responsables vis-à-vis de l'environnement, qui représentent une part croissante de l'économie.

Vous distinguez deux types d'altruisme: le naturel et l'étendu. Pouvez-vous expliquer ces notions?

– L'altruisme naturel, c'est l'altruisme biologique. Celui des enfants, qui sont des coopérateurs-nés. Mais aussi la capacité à prendre soin des personnes vulnérables, liée à l'instinct parental. Ce sont deux données que nous avons héritées de l'évolution. Mais cet altruisme n'inclut pas l'ensemble de l'humanité ou d'autres espèces animales. Pour aller au-delà, il faut faire un effort cognitif. Cette démarche demande un entraînement parce qu'elle n'est pas aussi instinctive que de s'occuper de son enfant. Elle fait que, peu à peu, on accorde de l'importance à l'autre, on est concerné par son sort. Je ne m'imagine pas constamment 7 milliards de personnes mais je suis a priori disponible de façon bienveillante à l'égard de tous ceux qui vont se présenter à mon attention. Si j'ai le moyen d'intervenir, cette attitude doit m'amener à faire ce que je peux pour eux.

– Vous passez beaucoup de temps à argumenter que l'humain n'est pas fondamentalement égoïste.

– Parce que c'est un préjugé qui n'est corroboré par aucune étude scientifique. L'être humain est à la fois altruiste et égoïste. Beaucoup de gens, notamment des évolutionnistes et des économistes, estiment que, tout au fond, nous ne sommes qu'égoïstes, que pour chaque acte on trouve toujours une motivation égoïste. Or, nous sommes un mélange de motivations. Et il nous arrive de vouloir accomplir le bien d'autrui, rien que pour ça. L'instant d'après, vous pouvez avoir une pensée égoïste: la majorité des gens ne sont pas altruistes en permanence. Mais ça se travaille. L'idée que l'on peut faire pencher la balance en s'entraînant est importante. La science montre que notre cerveau est plastique. On peut changer individuellement. Et, à partir d'une certaine masse critique, faire changer la société.

– Comment s'entraîne-t-on?

– Comme pour le piano ou le jogging: vous pratiquez un peu tous les jours. L'idée, c'est d'amener l'amour altruiste dans votre esprit et de le maintenir un certain temps. On a tous des moments d'amour inconditionnel, pour un enfant, un être cher, un animal. Mais ça dure une ou deux minutes: on prend l'enfant dans ses bras et on ne pense qu'à notre amour pour lui. Et puis quelque chose se passe, il y a un bruit, on regarde et on passe à autre chose. Alors imaginez que ce sentiment, vous le cultiviez pendant dix minutes, voire plus. Quand vous êtes distraits,

vous y revenez. S'il faiblit, vous lui redonnez de l'intensité, de la clarté, de la stabilité. Il s'agit d'un exercice; au début, c'est un peu artificiel. Mais, à force, cela devient beaucoup plus naturel.

C'est le cas pour vous?

– Quand on a commencé les études en neurosciences sur la compassion, je ne savais pas combien de temps il me faudrait pour susciter ce sentiment. Dans un ermitage, on ne pratique pas la compassion en 45 secondes. Il n'y a pas de chronomètre. Après avoir essayé, nous nous sommes aperçus qu'il fallait aux méditants expérimentés une quinzaine de secondes pour arriver à engendrer un puissant sentiment d'amour altruiste. Ils le maintiennent ensuite pendant une minute et demie. Puis alternent avec trente secondes de repos, pour qu'on puisse mesurer la différence – parce que c'est ce qui est révélateur –, et on recommence une cinquantaine de fois. Mais c'est le résultat d'un long entraînement.

– Le fait de ressentir un sentiment d'amour altruiste, ça fait de vous quelqu'un de plus altruiste?

– J'espère. A titre personnel, les neuroscientifiques ne m'ont pas suivi durant quarante ans de pratique, c'est donc difficile à dire. Mais les expériences à court terme sont instructives. Les dernières ont été menées sur des novices, qui n'avaient jamais fait de méditation, avec vingt minutes par jour de concentration sur l'amour altruiste. Après deux semaines, on observe une nette augmentation des comportements pro-sociaux. Par ailleurs, en quinze jours, l'amygdale de ces gens – une zone du cerveau liée à l'agressivité et à la colère – a perdu suffisamment de densité pour qu'on puisse le mesurer. On peut même prédire, en fonction de cette réduction de densité, l'étendue des comportements pro-sociaux d'un individu.

– Qu'est-ce que vous préconisez, des cours d'altruisme à l'école?

– Oui, de façon laïque. Ça a d'ailleurs déjà été fait par le chercheur américain Richard Davidson, avec des enfants de 4-5 ans, pendant dix semaines, à raison de trois fois par semaine. C'est un mélange de pleine conscience – de leur respiration, de leurs sensations, de leurs émotions, puis de celles des autres – et d'activités de coopération. Après l'expérience, on relève une nette différence en termes de comportements pro-sociaux et de conflits, comparé aux autres classes. Et puis il y a le test des autocollants, qui ne pardonne pas. Ils doivent en répartir entre leur meilleur ami, leur pire ennemi, un inconnu et un enfant malade. Avant l'expérience, ils donnent presque tout à leur ami. Après, ils distribuent autant d'autocollants à tout le monde.

– Cette méditation sur l'amour altruiste n'est-elle pas une quête de bien-être personnel?

– L'amour altruiste vise d'abord le bien de l'autre mais il peut aussi accomplir le nôtre. C'est un bonus. Si on le pratique juste pour aller mieux, ça ne marchera pas. Ce qui fait du bien, c'est d'être altruiste, pas de le prétendre. Par ailleurs c'est un faux procès d'exiger qu'on se sente mal. Le bien-être est un effet secondaire, bienvenu, mais pas essentiel.

– Par rapport à la littérature scientifique, vous êtes très affirmatif. Il existe des études contradictoires, notamment sur l'altruisme des enfants.

– C'est normal que les chercheurs prennent des précautions quand ils rédigent, mais si vous les entendiez parler, ils sont tout à fait affirmatifs. Richard Davidson dira que l'on a montré que l'enfant préfère être altruiste qu'égoïste. Et même si des études disent le contraire, c'est la tendance dominante sur l'ensemble des recherches. La charge de la preuve est maintenant dans l'autre camp, chez ceux qui soutiennent que l'homme est par essence égoïste.

* Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance, Matthieu Ricard, Ed. Nil, 917 p.