

AGESSES | PHILO/PSYCHO | ÉCOLOGIE | HUMOUR | ARTS | VIE NUMÉRIQUE | SLOW LIFE

CILLES

TROUVER
DU
SENS

RETROUVER
DU
TEMPS

Matthieu Ricard
"Le plus altruiste
et le plus bien"

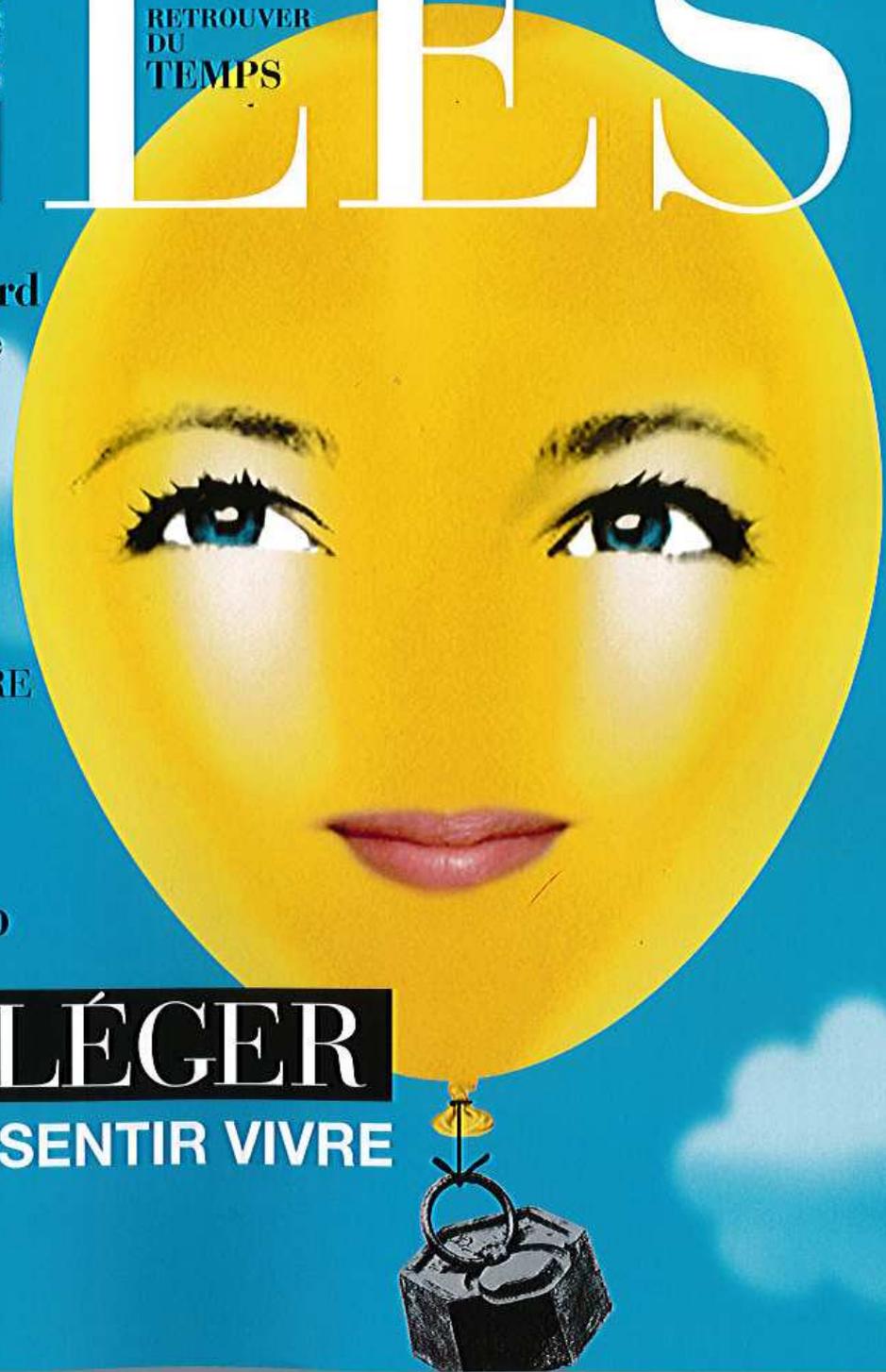
MONDE
ET MOINS
VIOLENT

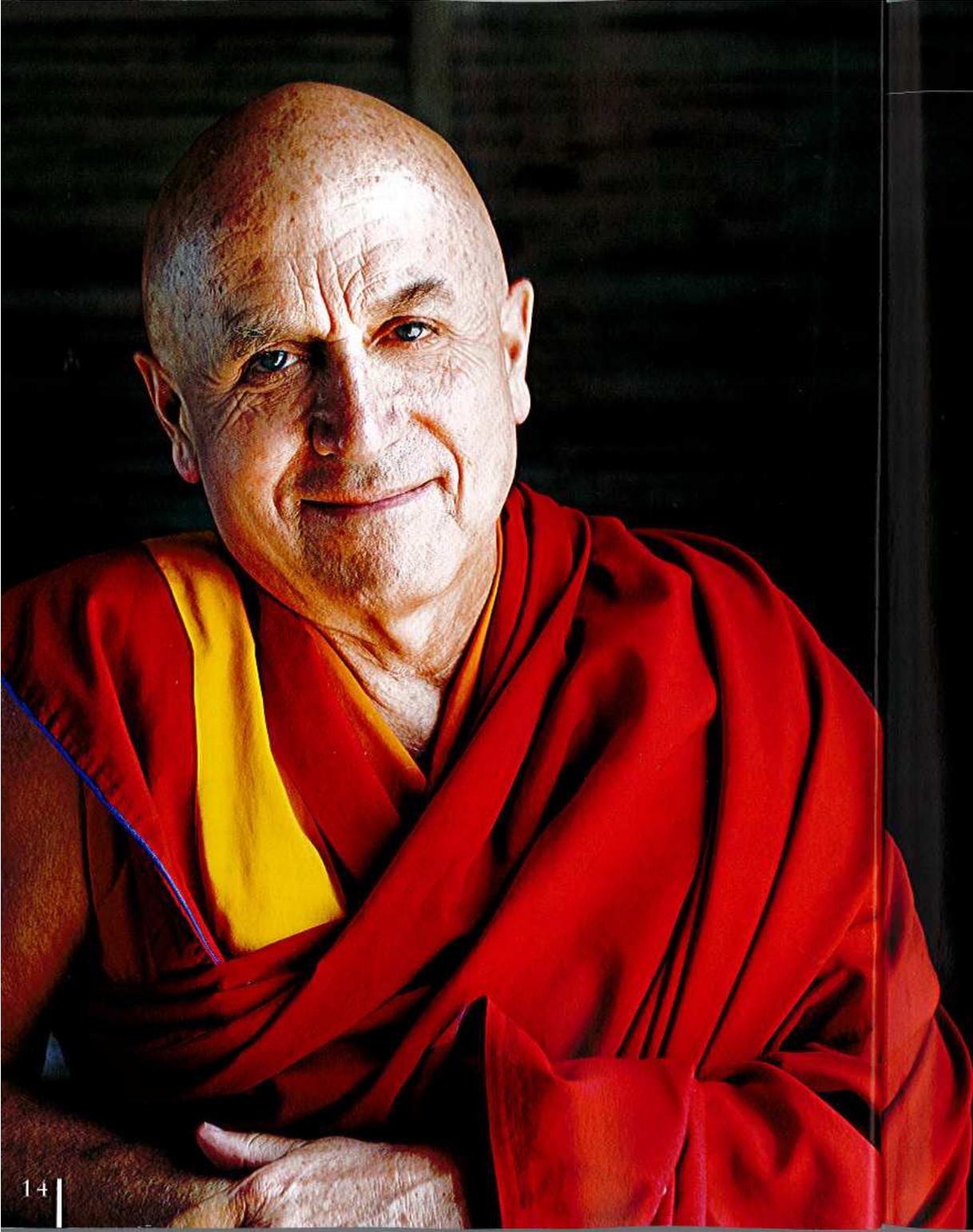
PEUT-IL CROIRE
EN LA SCIENCE ?

UN NOUVEAU
JOURNAL
DE SLOW FOOD

S'ALLÉGER
POUR SE SENTIR VIVRE

5 - 85 - F: 6,00 € - RD





MATTHIEU RICARD

BÉNÉFIQUE À LA SANTÉ,
MENTALE COMME PHYSIQUE,
L'ALTRUISME N'EST PAS
UNE NAÏVE UTOPIE, PLAIDE
LE MOINE BOUDDHISTE.
C'EST D'AILLEURS, DIT-IL,
GRÂCE À LA BIENVEILLANCE
QUE NOUS RELÈVERONS
LES DÉFIS DU XXI^e SIÈCLE.

“ ÊTRE ALTRUISTE FAIT DU BIEN ”

Trois photos, au dos d'un DVD édité cet automne*, résument l'équation de cet homme improbable. Sur l'une, il tient dans ses bras un académicien pince-sans-rîre, son père, l'essayiste Jean-François Revel, né Ricard, pour qui la philosophie ne sert plus à rien depuis l'avènement de la science moderne. Suivant cette logique, Matthieu est devenu biologiste, passant sa thèse en génétique sous la direction de François Jacob, et restera à jamais sensible aux arguments scientifiques. Sur la seconde photo, il serre contre lui une femme illuminée, sa mère, l'artiste peintre Yahne le Toumelin. Comme elle, qui est devenue nonne bouddhiste en 1968, Matthieu a tout quitté en ...

Photo : Frédéric Lichstein

MATTHIEU RICARD

... 1972 pour suivre l'enseignement de maîtres tibétains, vivant le plus souvent au monastère de Shechen au Népal, quand il n'accompagne pas le dalaï-lama comme interprète. Sur la troisième photo, assis à côté du vénérable Dilgo Khyentsé Rinpoché, il est encore un jeune moine très humble qui ne se doute pas que la vie va faire de lui, contre son gré, une star internationale de la spiritualité et que ses essais et albums photo (dont les droits vont aux enfants de l'Himalaya) seront tous des best-sellers. Le dernier, qui vient de paraître, "Plaidoyer pour l'altruisme", morceau de bravoure de 900 pages (NiL), est certainement son ouvrage maître. Une exploration rigoureuse de la "banalité du bien" qui rend notre avenir commun pensable.

* "Matthieu Ricard. Sur le chemin de la compassion", réalisé par Jeanne Mascolo de Filippis, éd. Montparnasse, 2013, 14,94 €.

Réunissant votre double parcours de scientifique et de moine bouddhiste, ce « Plaidoyer pour l'altruisme » ressemble fort à votre grand œuvre...

Jamais un travail d'écriture ne m'a autant passionné. J'y ai rassemblé des années d'enquête, les enseignements de mes maîtres spirituels et les connaissances de mes amis scientifiques. Les deux dernières années, j'ai utilisé chaque moment libre, écrivant en voiture (parfois à 5000 mètres d'altitude, au Tibet), en attendant mes bagages à l'aéroport, dans le métro, de jour comme de nuit.

Ce nouveau livre cherche-t-il à arracher l'altruisme au marécage des bons sentiments pour en faire une force motrice de l'évolution ?

Pas besoin de l'arracher ! La grosse erreur est de croire que l'altruisme est une naïve utopie. En réalité, nous savons aujourd'hui que depuis des milliards d'années, la coopération a joué un rôle-clé dans la créativité de l'évolution – bien davantage que la compétition. Partout dans le monde, j'ai rencontré des chercheurs en psychologie, en neurologie, en éthologie, en écologie, en économie ou en sciences de l'évolution qui, tous, affirment que l'altruisme et la coopération sont au cœur du vivant et que nous devons favoriser leur expansion.

Mais avec l'être humain, le processus ne s'est-il pas faussé ?

Au contraire ! Darwin a montré que chez les animaux sociaux, dont nous faisons partie, la sélection naturelle avait privilégié les instincts groupaux de coopération, bien plus efficaces pour survivre. Contrairement à ce que l'on croit, l'idée que la nature est une « jungle féroce et égoïste » n'est pas de lui, mais de Herbert Spencer et des idéologues de l'ultralibéralisme. Aujourd'hui, l'altruisme est plus que jamais à l'ordre du jour. La bonne nouvelle est que, derrière des apparences parfois trompeuses, le processus est en marche : il existe, par exemple, des millions d'ONG de par le monde qui font un énorme travail pour aider les femmes, les enfants ou les personnes âgées, protéger la nature, défendre les droits de l'homme, inventer des techniques durables... Or, elles ne sont pas gérées par des saints, mais par des êtres humains comme vous et moi.

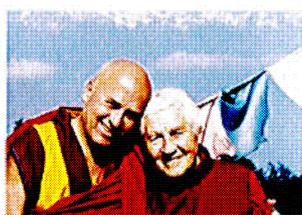
Vous citez aussi des exemples héroïques. Comme cette infirmière thaïlandaise de 40 ans qui soigne, seule, 1300 hommes en prison, alors qu'elle n'est même pas médecin. Ou ce conducteur de rickshaw bengali de 60 ans qui a construit une clinique dans son village avec les 2 euros gagnés chaque jour en pédalant... pendant trente ans.

Ce qui m'a le plus frappé chez ces gens-là, c'est qu'ils rayonnent de santé. Et ne se lassent jamais. Ils sont admirables, mais « normaux ». Entre un cinquième et un tiers de la population européenne participe à des activités bénévoles – en France, un quart. La plupart du temps, ce sont des relations d'aide. Pour l'essentiel, cet altruisme passe inaperçu à nos yeux – et encore plus à ceux des médias qui braquent leurs projecteurs sur le moindre crime. Le psychologue Jacques

Lecomte a étudié comment se comportent les gens en cas de grande catastrophe. L'écrasante majorité fait preuve d'une solidarité remarquable. Seule une infime minorité en profite pour piller ou violer. La naïveté serait de croire que si les mauvaises nouvelles attirent les foules, c'est que les humains ont un mauvais fond. En réalité, c'est l'inverse : si le mal fascine, c'est qu'il est aberrant ! Il nous faut donc changer de regard sur le réel. Et sur nous-mêmes.

“L'ALTRUISME EST EN MARCHÉ. LES MILLIONS D'ONG NE SONT PAS GÉRÉES PAR DES SAINTS, MAIS PAR DES ÊTRES HUMAINS COMME VOUS ET MOI.”

De haut en bas, Matthieu Ricard en compagnie de son père, l'essayiste Jean-François Revel ; de sa mère, l'artiste Yahne le Toumelin ; et du maître bouddhiste Dilgo Khyentsé Rinpoché.



Tout le monde ne croit pas à l'altruisme...

Les économistes classiques, par exemple, ont du mal à intégrer la chose, notamment parce qu'ils sont dominés par l'esprit de plus en plus court-termiste de la finance. Et parce que notre société continue à confondre qualité (de vie) et quantité (de flux), alors même que nous savons statistiquement que notre bien-être dépend de notre richesse relationnelle bien plus que matérielle.

Mais les « économistes de l'altruisme » sont de plus en plus nombreux. Si cela s'impose plus que jamais, c'est que nous sommes entrés dans l'anthropocène, c'est-à-dire dans une ère géologique dont l'humanité est l'acteur numéro 1. Désormais, le sort de la biosphère elle-même, donc des générations futures, se trouve entre nos mains. S'en sortir sans altruisme est impossible. L'altruisme et l'égoïsme sont au cœur de la question écologique. Certes, les contre-exemples ne manquent pas. Je cite dans mon livre quelques champions de l'égoïsme affiché. La philosophe Ayn Rand, dont la pensée reste très influente aux États-Unis, affirme que « l'altruisme est immoral » parce qu'irréaliste. Parlant de la montée du niveau des océans, le milliardaire Steven Forbes dit, quant à lui : « Modifier nos comportements parce que quelque chose va se produire dans cent ans est, je dirais, profondément bizarre. » Ou, plus cru, le patron du plus gros syndicat de bouchers américains : « Notre job est de vendre un maximum de viande. Ce que ça fait à la planète n'est pas notre problème. » Groucho Marx montrait l'absurdité de ce point de vue par sa fameuse boutade : « Pourquoi me soucieraient-je des générations à venir ? Qu'ont-elles fait pour moi ? »

Plus sérieusement, la vision d'un humain foncièrement égoïste a dominé une bonne partie de la philosophie et de la psychologie à partir du XVII^e siècle. En gros, de Hobbes à Nietzsche, la tendance n'a fait que s'amplifier, bien résumée par cette phrase récente du biologiste américain Michael Ghiselin : « Grattez la surface d'un altruiste, c'est un égoïste qui va saigner » – l'idée étant que, derrière les apparences du plus bel altruisme, nous ne visons en réalité que notre propre intérêt.

Votre livre raconte trois siècles de bataille entre cette thèse et son antithèse défendue par Hume,

Rousseau ou Einstein. Et vous êtes choqué par le nombre de scientifiques qui voient encore dans l'altruisme un égoïsme déguisé.

Parce que leurs arguments ne tiennent pas la route. Ils ne sont pas logiques et n'intègrent rien des quarante dernières années de recherches. Un nombre impressionnant de travaux ont en effet démonté un à un les arguments des sceptiques, qui sont finalement obligés de revoir leur copie.

Est-ce la raison pour laquelle vous rejetez (assez abruptement) toute la psychanalyse ?

Je ne rejette personne. Je cite ce que Freud dit de l'altruisme. Il peint une image dévalorisante de l'être humain, écrivant par exemple : « Je n'ai découvert que fort peu de bien chez les hommes. D'après ce que j'en sais, ils ne sont pour la plupart que de la racaille... » Pour lui, « l'enfant est absolument égoïste ». C'est faux.

L'enfant n'a-t-il pas besoin de se construire un ego pour exister ?

Il ne faut pas confondre ego et confiance en soi. L'ego est une construction de l'esprit qui nous rend extrêmement vulnérable. Si vous vous débarrassez du sen- ...

MATTHIEU RICARD

... timent exacerbé de l'importance de soi, et que vous parvenez à ne plus être hypersensible à la critique, à la louange, au gain ou à la perte, vous ne vous sentirez plus menacé à chaque instant. Beaucoup moins vulnérable, vous serez alors davantage disponible aux autres.

En 900 pages, votre « Plaidoyer » révèle l'extraordinaire somme de recherches menées dans toutes les disciplines sur l'empathie, la coopération, la bienveillance... D'où vient ce boom étonnant ?

La vision pessimiste a commencé à vraiment s'effriter dans les années 1970-1980 avec la neuro-imagerie et l'étude de ce qui se passe dans la « boîte noire » de notre cerveau. En bref, une personne habituée à cultiver des sentiments altruistes crée en elle des réseaux neuro-naux plus denses, plus actifs, connectés à davantage d'aires cérébrales. Il s'avère que ces connexions sont bénéfiques aussi bien à la santé mentale que physique. Et cela s'observe très tôt. Warneken et Tomasello, de l'Institut Max Planck de Leipzig, ont montré que les jeunes enfants sont, jusque vers l'âge de 5 ans, des coopérateurs inconditionnels, s'avérant plus heureux de donner un bonbon que de le manger !

Si j'ai eu besoin de consacrer 900 pages à ce sujet, c'est que je tenais à faire état des innombrables objections à la thèse de l'altruisme et de leur réfutation par de grands chercheurs : le psychologue Daniel Batson, par exemple, qui a mené pas moins de 35 études, pendant trente ans, à l'université du Kansas, pour invalider un à un les arguments des sceptiques ; ou bien

les neurologues Richard Davidson et Antoine Lutz, à l'université de Madison ; ou encore Tania Singer, directrice du département de neurosciences sociales de l'Institut Max Planck ; et bien d'autres. Quand on en arrive à l'altruisme de la personne qui se rue dans les flammes ou dans une rivière glacée pour en sauver une autre, ou qu'on étudie les motivations des justes qui cachèrent des Juifs pendant la guerre, il devient difficile de prétendre que c'était par égoïsme ou par narcissisme déguisés.

Pour clarifier les motivations altruistes, l'expérimentation scientifique a été nécessaire. Aujourd'hui, nous avons la preuve qu'un égoïste absolu tomberait malade et mourrait de solitude, après avoir rendu son entourage malheureux. C'est pourquoi ce « Plaidoyer pour l'altruisme » s'inscrit dans la continuation du « Plaidoyer pour le bonheur » que j'avais publié en 2004. Altruisme et bonheur vont de pair. La recherche d'un bonheur égoïste est vouée à l'échec.

Les preuves les plus fortes viennent d'expériences sous scanner. Vous êtes tombé dessus parce que les neurologues s'intéressaient à votre cerveau de méditant...

Voilà une vingtaine d'années que les neurosciences explorent les effets de la méditation sur le cerveau, à court et long termes. On sait que méditer active certaines zones et en désactive d'autres. Mais les chercheurs sont allés plus loin, nous demandant de nous concentrer sur des émotions spécifiques. Par exemple sur l'empathie, ...

CULTIVEZ VOTRE ALTRUISME PAR LA MÉDITATION

Souhaiter la bienveillance ne suffit pas. Quand bien même des pensées altruistes naissent en nous, elles sont vite remplacées par d'autres plus sombres, comme la colère ou la jalousie. Si nous souhaitons que l'altruisme prédomine en notre for intérieur, il importe de le cultiver. Assis le dos droit et la respiration apaisée, le plus simple est de commencer par penser à quelqu'un que nous aimons déjà. Un amour inconditionnel emplit peu à peu notre cœur et notre esprit. Ce sentiment peut ensuite s'étendre à d'autres personnes : d'abord à celles de notre entourage proche. Puis à d'autres que nous connaissons moins bien. Et progressivement à toutes celles que nous avons croisées un jour et, enfin, à tous les humains et même, au-delà, à tous les êtres sensibles.

Finalement, nous devons aussi inclure ceux qui causent du tort, à nous-mêmes ou aux autres. Cela ne signifie pas que nous leur souhaitons de réussir dans leurs méfaits, mais que nous aimerions qu'ils abandonnent leur haine, leur avidité, leur cruauté, ou leur indifférence, et que la bienveillance naisse dans leurs esprits. Expérimentée sur des milliers de personnes, enfants ou adultes, la méditation altruiste est aujourd'hui reconnue comme déclenchant un processus anthropologique réel. Le fait d'embrasser, régulièrement, pendant quelques minutes, la totalité des êtres vivants dans un sentiment d'amour illimité, modifie notre cerveau et notre pensée, et donc nos comportements et actions.

P.v.E.

MATTHIEU RICARD

... qui consiste à se mettre en résonance avec le ressenti d'autrui ; ou sur la compassion, qui consiste à ressentir la souffrance de l'autre et à souhaiter qu'il en soit affranchi ; ou bien sur l'amour altruiste, qui souhaite le bonheur complet de l'autre et l'enveloppe de bienveillance. Chacun de ces états active des réseaux neuro-naux différents.

Ce crescendo, qui va de la simple résonance émotionnelle à l'altruisme véritable, nous mènerait vers des états de plus en plus actifs ?

Etre ému par la souffrance de l'autre, ressentir soi-même de la souffrance parce qu'il souffre, être joyeux lorsqu'il est en joie et triste lorsqu'il est affligé relève de la résonance émotionnelle. Les chercheurs ont constaté qu'une partie du réseau cérébral associé à la douleur est activée chez les sujets qui ne font qu'observer quelqu'un en train de souffrir, sans agir. Ils souffrent donc de penser à la souffrance de l'autre. Quand la consigne des neuropsychologues est d'en rester là, les « cobayes » humains, en train de méditer dans leur scanner, passent un sale moment. Heureusement qu'il ne s'agit que de sessions de quelques minutes ! Tania Singer a ainsi montré que la résonance empathique avec la douleur pouvait conduire, lorsqu'elle est répétée, à un épuisement émotionnel, un burn-out. C'est ce que vivent, par exemple, les infirmières qui s'occupent de patients en souffrance et qui, refusant la « distance émotionnelle » officiellement conseillée, se mettent en empathie, sans passer pour autant à la compassion. Cette dernière, en effet, loin de mener à l'épuisement, renforce l'équilibre intérieur et la détermination à aider. Or, l'amour altruiste et la compassion peuvent se cultiver. Il faudrait donc les introduire dans les études médicales. Cela permettrait d'éviter bien des problèmes.

Aujourd'hui, les cerveaux des grands méditants, dont vous faites partie (avec plus de 50 000 « heures de vol »), stupéfient les neurologues tant leurs « réseaux altruistes » sont denses et stables, même si on les bombarde d'images négatives.

C'est en effet spectaculaire. Mais l'essentiel est ce qu'ont démontré nombre de chercheurs : en faisant méditer des néophytes une demi-heure par jour, des changements se manifestent dans leur cerveau en quelques semaines à peine. Et des chercheurs israéliens ont montré par ailleurs que la plasticité neuronale commence à se manifester au bout de six heures seulement. Neuroplasticité et épigénétique sont les piliers d'une découverte essentielle : notre héritage génétique n'est

SES DATES

- 1946** Naissance à Aix-les-Bains (Savoie).
- 1967** Premier voyage en Inde.
- 1972** Thèse de biologie génétique et départ définitif pour le Népal.
- 1979** Il devient moine bouddhiste.
- 1989** Le dalaï-lama fait de lui son interprète en français.
- 2000** Il fonde l'association Karuna-Shechen, qui éduque 15 000 enfants et soigne 100 000 personnes.

qu'une base, nous pouvons transformer notre cerveau et modifier l'expression de nos gènes, devenant par exemple des personnes plus altruistes et sereines.

Mais une transformation individuelle peut-elle modifier la société ?

Bien que porteurs des mêmes gènes que les hommes d'il y a dix mille ans, nous sommes très différents. Dans « Not By Genes Alone » (non traduit, University of Chicago Press, 2006), le biologiste Peter J. Richerson et l'anthropologue Robert Boyd ont montré que l'évolution des cultures, beaucoup plus rapide que celle des gènes, transforme nos cerveaux, donc nos pensées, donc nos institutions et les comportements qu'elles favorisent. C'est un processus darwinien en version accélérée : en cinquante ans, un groupe fondé sur l'altruisme peut présenter des avantages décisifs sur un groupe fondé sur l'égoïsme.

Prenez l'avenir écologique qui intéressait peu de monde il y a trente ans et dont nul ne conteste l'importance aujourd'hui : une enquête a montré que 20 % des gens s'en fichent, 20 % sont prêts à des sacrifices quoi qu'il arrive et les 60 % restants sont disposés à accomplir des efforts pourvu que les autres fassent pareil. D'où l'importance des minorités actives et des figures exemplaires, comme Martin Luther King, Gandhi, Mandela ou le dalaï-lama.

A la fameuse « banalité du mal », conceptualisée par Hannah Arendt, vous opposeriez une « banalité du bien » ?

La majorité des humains se comporte effectivement de façon altruiste la plupart du temps, souvent sans qu'on le réalise, et les individus abominables sont rares. ...

MATTHIEU RICARD

... Certes, on peut se déshumaniser et dévaluer l'autre en étouffant en soi toute forme d'empathie. Au cours de massacres de masse, on désindividualise l'autre, on le chosifie ou on le diabolise. De même, nous traitons chaque année des milliards d'animaux comme des choses, des machines à saucisses, alors qu'ils ressentent la douleur, la souffrance et ont des émotions proches des nôtres.

Les chercheurs travaillant sur l'altruisme convergent vers une sorte de « science de l'amour ». A quelle définition de l'amour parviennent-ils ?

Barbara Fredrickson, qui a fondé la psychologie positive avec Martin Seligman, dit que les émotions positives ne procèdent pas simplement d'une absence d'émotions négatives. L'amour n'est pas l'absence de haine. Il n'est pas non plus réductible au coup de foudre romantique. C'est une construction permanente au fil de la journée : la répétition constante d'une « résonance positive » avec l'autre, une attention portée à ses besoins réels, un renouvellement du désir de l'aider à les satisfaire.

Malgré son aspect un peu désincarné, j'ai préféré le mot « altruisme » au mot « amour » parce qu'il permet mieux d'appréhender les deux niveaux où tout se joue : l'affectif et le cognitif. Aimer l'autre, ce n'est pas seulement ressentir de l'affection pour lui, c'est chercher à comprendre les causes de sa souffrance pour pouvoir y remédier. Le Bouddha a montré que la principale cause de la souffrance est l'ignorance de la vraie nature du réel, notamment de l'interdépendance de tous les êtres. Éprouver de la compassion pour ceux qui sont plongés dans l'ignorance et désirer y remédier est un processus affectif et cognitif. Nous désirons tous le bonheur, mais nous courons sans cesse vers le malheur, en toute inconscience. Trouver l'explication de ce mystère intéresse tout le monde.

La méditation est très en vogue, mais elle n'est pas toujours centrée sur l'altruisme...

Mon ami Jon Kabat-Zinn, fondateur de la méthode de « réduction du stress par la pleine conscience » (MBSR), et plusieurs autres pratiquants de la « pleine conscience » estiment que si vous méditez correctement, l'altruisme vous viendra naturellement. Je veux bien le croire, mais pourquoi attendre que cela se ma-

“L'ALTRUISME SE CULTIVE. IL FAUT L'ENSEIGNER DANS LES ÉCOLES. CE N'EST PAS UN LUXE, C'EST UNE NÉCESSITÉ.”

nifeste comme un effet secondaire ? Je préfère penser, comme John Teasdale, autre fondateur des « thérapies cognitives fondées sur la pleine conscience » (MBCT), qu'il vaut mieux inclure l'entraînement à l'amour altruiste dès le début de l'apprentissage.

Face à l'individualisme égoïste, l'altruisme propose-t-il une vision crédible pour le XXI^e siècle ?

C'est la vision la plus pragmatique que je puisse imaginer :

pratiquer et enseigner une technique qui nous permet de nous débarrasser de cet égoïsme effréné qui caractérise trop souvent le monde contemporain. Mon livre cite nombre d'expériences en cours, en particulier d'écoles où l'altruisme est enseigné aux enfants avec des résultats remarquables. Il ne s'agit pas de nier l'importance de toutes les autres formes d'action, sociale et politique. Mais sans altruisme, je ne vois pas comment nous pourrions résoudre les défis auxquels nous sommes confrontés. Il faut donc oser dire que l'altruisme existe et peut être cultivé. Oser enseigner dans les écoles comme un outil précieux permettant aux enfants de réaliser leur potentiel naturel de bienveillance. Oser affirmer que l'économie ne peut se contenter de la voix du strict intérêt personnel, mais doit aussi écouter celle de la sollicitude. Oser faire du sort des générations futures une priorité. L'altruisme n'est pas un luxe, c'est une nécessité. ■

Propos recueillis par Patrice van Eersel

À LIRE, DE MATTHIEU RICARD

“Le Moine et le Philosophe”, dialogue avec son père,

Jean-François Revel, Pocket, 1999, 410 p., 7,20 €.

“Plaidoyer pour le bonheur”, Pocket, 2004, 379 p., 7,20 €.

“Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance”, Nil, 2013, 910 p., 23 €.



L'ENTRETIEN CONTINUE...

Retrouvez l'intégralité de l'entretien avec Matthieu Ricard en flashant ce QR code.