

*Matthieu Ricard : Plaidoyer pour l'altruisme - Les Racines du Ciel  
22/09/2013 - Une émission de Frédéric Lenoir et Leili Anvar -  
Retranscription intégrale de l'émission*

**Leili Anvar :**

*Vous êtes Moine bouddhiste, auteur de nombreux livres et aussi photographe et fils du philosophe Jean-François Revel. Vous êtes également l'interprète Français du Dalai Lama depuis de nombreuses années. Vous avez publié récemment Plaidoyer pour l'altruisme chez Nil Editions, mais surtout vous avez un engagement personnel sur ce chemin de l'altruisme, puisque l'intégralité de vos droits d'auteur ainsi que les bénéfices de vos conférences sont dédiés à l'association humanitaire que vous avez créée, Karuna-Shechen. Vous parlez d'altruisme non pas seulement parce que vous avez écrit ou réfléchi sur l'altruisme, mais peut-être et c'est bien naturel, parce que vous continuez à pratiquer chaque jour cet altruisme.*

**Frédéric Lenoir :**

*On va parler pendant le reste de l'émission des idées que vous développez dans ce plaidoyer pour l'altruisme qui est un livre de mille pages extrêmement complet où vous parlez à la fois des aspects scientifiques, psychologiques, historiques, philosophiques, spirituels... toutes les dimensions de l'altruisme sont étudiées. Mais je voudrais vous demander le pourquoi d'un plaidoyer sur l'altruisme. Est-ce que vous avez le sentiment dans le monde d'aujourd'hui, que l'altruisme a mauvaise presse, qu'il est mal vu ? Pourquoi le défendre ?*

**Matthieu Ricard :**

*Personnellement je n'aurais jamais pensé qu'on devait le défendre. Ca m'a toujours paru une évidence d'avoir bon cœur. C'est vraiment la chose sans doute la plus importante dans l'existence. Aussi bien dans mon enfance*

que par la suite quand j'ai embrassé le chemin du bouddhisme. C'est vrai que l'amour altruiste et la compassion sont la voie royale vers l'éveil, sans laquelle la poursuite d'un bonheur égoïste est vouée à l'échec et certainement ne mène pas à l'éveil spirituel. Mais en réfléchissant et en lisant sur ce sujet, alors que je préparais ce livre, je me suis rendu compte qu'il y avait tout une école philosophique et un mouvement de psychologie jusque dans les années 1950, ainsi qu'une grande partie de l'économie néo classique, qui disait que l'homme est fondamentalement égoïste. C'est à dire que même si on a un comportement qui semble être bénéfique aux autres, en fait, au fond, on trouvera toujours quelque part une motivation égoïste.

Ca m'a beaucoup surpris et en même temps je me suis penché sur le problème, et je me suis aperçu qu'il n'y avait aucune justification scientifique à ces affirmations et que les recherches montraient tout le contraire, mais que malgré tout, les brumes de l'égoïsme universel continuaient à flotter dans l'air du temps et que évidemment, si nous étions fondamentalement égoïstes, ça ne serait pas la peine d'essayer de cultiver l'altruisme, ça ne serait pas la peine non plus de l'enseigner à nos enfants parce qu'on serait en quelque sorte voués à être égoïstes jusqu'à la fin de nos jours !

Il était donc nécessaire de le montrer et d'autre part, un plaidoyer pourquoi ? Hé bien parce que, et c'est là je pense le thème central du livre, il me semble que l'altruisme est la réponse aux défis de notre époque. Nous faisons face à des défis qui sont liés à trois échelles de temps et des défis que nous n'avons sans doute pas il a quelques siècles. Il a d'abord le rythme extrêmement rapide de l'économie : les cours de la bourse montent et descendent et plus personne ne comprend vraiment pourquoi. Mais on vous dit : ça c'est la réalité de la vie et tout le reste : la qualité de vie, l'environnement, on fera au mieux, mais ce qui compte c'est que l'économie continue à croître. Et puis il y a aussi un moyen terme qui est une vie, une famille, une carrière, donc un épanouissement

*dans une vie et forcément un temps un peu plus long. Et puis il y a un défi que nous ne connaissons pas jusqu'au 20<sup>ème</sup> siècle, qui est celui du plus long terme de l'environnement. Pourquoi ? Parce que jusqu'à la révolution industrielle et particulièrement jusqu'au milieu du 20<sup>ème</sup> siècle, l'homme n'avait qu'un impact très mineur sur l'environnement. La résilience de la terre était telle qu'elle réparait toutes ces blessures. Or, depuis 1950 nous sommes rentrés dans ce qu'on appelle l'anthropocène, c'est à dire l'ère humaine, à partir de laquelle les activités humaines ont un impact majeur sur la biosphère. Pour juste vous donner un exemple, au rythme actuel, en 2050 nous aurons perdu 30% des espèces sur terre. Donc là il y a de nouveau un autre défi qui est sur le plus long terme. C'est très difficile pour des économistes, même si sur le plan humain ils sont concernés par autrui, de faire entrer dans leurs modèles économiques, dans leurs comptes de fin d'année, quelque chose qui va se passer dans cent ans !*

*Les bons du Trésor qui donnent des revenus dans cent ans, ça n'intéresse personne. Le rapport Nicolas Stern qui montre que ça va coûter vingt fois plus cher de payer les frais du réchauffement climatique dans cinquante ans, ce n'est pas maintenant. Donc si vous voulez, ils sont un peu démunis conceptuellement.*

*Donc quel est LE concept qui permet comme un fil d'Ariane de réconcilier ces trois échelles de temps pour y réfléchir de manière raisonnable ? C'est bien d'avoir davantage de considération pour autrui. Si vous avez davantage de considération pour autrui, vous allez faire en sorte que la vie au travail, dans la société, dans la famille permette cet épanouissement et que les êtres puissent accomplir leurs aspirations profondes ; et si vous avez davantage de considération pour autrui, vous n'allez pas saboter la planète pour les générations futures en disant « après moi le déluge » !*

**Frédéric Lenoir :**

*Comment est-ce que vous considérez l'altruisme pour le distinguer d'autres termes qui sont souvent utilisés, comme l'empathie, comme l'amour, comme la compassion ? Qu'est-ce que précisément l'altruisme pour vous ?*

**Matthieu Ricard :**

*Tous ces termes procèdent en gros de la même sphère de bienveillance vis-à-vis d'autrui. Mais malgré tout ils ont des sens assez différents. On parle beaucoup d'empathie en ce moment. L'empathie remplace pratiquement le mot altruisme dans le langage courant. Il faut avoir de l'empathie pour les autres... etc. etc. En fait techniquement, l'empathie c'est une résonance affective. C'est comme cela que les neuroscientifiques et les psychologues la définissent. Par exemple si vous entrez tout joyeux dans une pièce, hé bien sans même réfléchir on va se sentir un petit peu joyeux. Si par contre vous êtes une infirmière ou quelqu'un qui s'occupe d'une personne qui souffre beaucoup, vous allez résonner affectivement avec la souffrance de l'autre, souffrir de sa souffrance. Et cette souffrance est réelle. Si vous regardez dans le cerveau, les aires liées à la souffrance sont activées. Donc vous souffrez de la souffrance de l'autre. Ca c'est une résonance affective. Il y a aussi une composante cognitive de l'empathie qui consiste à se mettre à la place de l'autre : « Qu'est-ce que je ressentirais si j'étais dans la situation de cette personne ». Et là c'est très important, parce que vous pouvez être complètement insensible au sort de l'autre si vous n'imaginez pas ce qu'il ressent. Kafka disait par exemple que la guerre est un prodigieux manque d'imagination. On ne s'imagine pas la souffrance de l'autre. Vous voyez ce sont ces deux composantes là.*

*Mais ça ne suffit pas. L'altruisme c'est beaucoup plus. C'est le souhait profond que puissent tous les êtres (en particulier ceux que je rencontre !) être heureux. Et trouver les causes profondes du bonheur. Qu'est-ce qui se passe quand cette bienveillance, inconditionnelle a priori, vis-à-vis de tout*

le monde est confrontée à la souffrance ? Ce même souhait d'être bienveillant est alerté par l'empathie qui dit « Ah, il y a quelqu'un qui souffre ici ». Donc vous percevez cela au travers de l'empathie. Et c'est cette sorte de catalyseur qui fait que l'amour altruiste ou la bienveillance se transforme en compassion, c'est-à-dire le souhait que puissent ces êtres être libérés de leur souffrance et des causes de la souffrance.

Donc la compassion c'est ce que devient l'amour bienveillant lorsqu'il est confronté à la souffrance. C'est un aspect particulier de l'amour bienveillant. Et l'empathie c'est beaucoup plus restreint. C'est une sorte de résonance qui vous dit : « cette personne souffre », ou qui exige que vous réfléchissiez à son sort.

**Leili Anvar :**

Je voudrais revenir à l'instant où vous avez parlé de l'état général du monde aujourd'hui. Vous semblez un peu optimiste quand même sur le fait que l'altruisme existe au cœur de chaque être humain. Je voudrais me faire un instant l'avocate du diable. D'habitude je ne joue pas ce rôle mais, quand même, quand on regarde le monde, quand on voit comment ceux qui ont une action sur le monde, les vrais agissants ou les vrais puissants agissent sur le monde, on n'a quand même pas l'impression qu'ils soient animés par une quelconque empathie ou par un quelconque esprit d'altruisme... et encore moins de compassion évidemment.

**Matthieu Ricard :**

C'est dû à beaucoup de facteurs. Tout d'abord le fait que le mal attire beaucoup plus l'attention que le bien. Si vous avez cent personnes qui coopèrent au long d'une journée ça ne fait pas une nouvelle. Si une de ces cent personnes agresse une vieille dame ou commet un meurtre, tout le monde le sait dans le pays. Pour vous dire à quel point cette présentation de la réalité est biaisée, une personne de vingt ans aura vu 40.000 meurtres à la télévision. Il y a certainement des gens qui ont vu des meurtres dans leur existence mais c'est quand même très rare et

[www.spiritualites.fr](http://www.spiritualites.fr)

certainement pas 40.000 ! Donc il y a certainement une sorte d'exagération colossale de la présence du mal. Et en fait si vous regardez les actes de notre existence ils sont beaucoup plus tissés de sollicitude, de bienveillance, d'entraide... Quand vous sortez d'un avion, d'un train, vous ne dites pas « c'est formidable les gens ne se sont pas battus pendant le voyage ». C'est normal. Il faut appeler ça la banalité du bien. C'est à dire qu'en fait notre vie est beaucoup plus tissée de ces actes de sollicitude. Et c'est tellement presque naturel que du coup ça nous échappe un petit peu. On peut avoir des idées a priori. Mais ce qui compte c'est quelles sont les données des études scientifiques qui étudient le comportement de milliers de personnes... est-ce que vraiment l'animosité, l'agressivité, la violence prédominent ? Hé non. La réponse est non. En fait les gens se comportent beaucoup plus de façon bienveillante. Même dans les situations graves comme dans les catastrophes naturelles, on parle toujours de panique, de pillages, de viols, etc. Quand on étudie vraiment ce qui s'est passé, ce n'est pas ça.

Les images de télévision vous montrent des gens qui vont piller les supermarchés... durant l'ouragan Katrina par exemple. C'est normal que des gens qui ont leurs enfants qui meurent de soif aillent chercher là où ça se trouve, de l'eau potable. Les journaux étaient pleins de soi-disant scènes de pillages, il y avait des viols partout, des meurtres. Alors qu'en fait une fois l'ouragan passé, on s'est aperçu que les gens étaient très calmes, qu'ils s'étaient organisés, qu'ils s'étaiententraïdés, qu'il n'y avait pas eu un seul meurtre, qu'il n'y avait pas eu un seul viol... Donc si vous voulez, tout ça est fortement exagéré parce que ça nous choque en fait quand un acte extrêmement violent ou égoïste se manifeste. Donc je crois qu'il faut revoir cela de cette façon.

Les dirigeants... c'est évidemment une catégorie influente de la planète. Mais souvent s'il y a telle contrainte internationale, ça ne veut pas dire forcément qu'au fond d'eux-mêmes ils ne souhaitent pas faire du bien, mais souvent les réalités font qu'ils sont assez muselés dans leurs activités.

**Frédéric Lenoir :**

*Pour reprendre un peu la question de Leili autrement, vous avez parlé de ce noyau dur égoïste qui était semble-t-il attesté, y compris pour Freud, pour la plupart des psychologues. Que peut-on dire aujourd'hui, du point de vue de la recherche scientifique ou psychologique la plus récente, sur ce noyau dur à la fois égoïste et altruiste ? C'est à dire et ce sera ma seconde question, est-ce que l'altruisme serait quelque chose de tout à fait inné et présent chez tous les êtres humains, à l'inverse de ce que serait peut-être ce noyau dur égoïste, ou est-ce que c'est quelque chose qui se développe par la culture ?*

**Matthieu Ricard :**

*Il n'y a pas de noyau dur égoïste. Ça n'a pas été attesté. Et comme un commentateur scientifique l'a dit, c'est de la science de fauteuil ! C'est à dire des gens qui n'ont jamais fait des études scientifiques. Il n'y a aucune étude scientifique sérieuse qui montre que l'homme est systématiquement égoïste. Tout montre le contraire. Ce sont des préjugés de dire : « il y a des évolutionnistes qui l'ont dit : grattez à la surface d'un altruiste et c'est l'égoïste qui va saigner ». C'est à dire qu'ils se sont ingéniés par tous les moyens possibles pour essayer de montrer qu'il y avait des motivations égoïstes dans des actes qui semblent extrêmement altruistes. Il vont jusqu'à vous dire, si c'est un acte désintéressé, anonyme, qui a un certain coût pour vous... il vont dire « mais vous dites que ça vous a fait du bien d'aider l'autre. Ah oui, mais vous faites ça parce que ça vous fait du bien, cher ami. C'est égoïste ».*

**Frédéric Lenoir :**

*On joue sur les mots. Parce qu'on pourrait tout à fait comprendre qu'il y a des natures généreuses. Ça leur fait plaisir de faire du bien. Mais ce n'est pas de l'égoïsme au sens où on peut l'entendre de manière plus courante...*

**Matthieu Ricard :**

Alors d'une part c'est un faux procès, parce que le fait de se sentir bien après avoir accompli un acte altruiste, c'est un effet secondaire. C'est comme un bonus. Les paysans qui font une récolte, ils la font pour le blé, pas pour le foin. Ils ont le foin en plus. Si on partait en se disant « je vais faire le bien de l'autre. Je m'en fiche totalement de son sort, mais je vais faire son bien parce que je vais me sentir bien ». Ca ne marcherait pas. Si vous voulez, dire qu'il faudrait faire le bien et se sentir mal, c'est comme demander qu'un feu brûle mais n'émette pas de chaleur.

Ce qui est plus important, c'est que toutes les études scientifiques sérieuses... il y a quelqu'un qui s'appelle Daniel Bason par exemple qui a réalisé sur vingt ans une trentaine de protocoles expérimentaux mettant les gens dans des situations où justement on se demandait s'ils agissent ainsi parce qu'on va faire leur louange, s'ils agissent de manière altruiste parce que sinon ils vont se sentir coupables, au fond d'eux mêmes... Hé bien tout a montré que quelles que soient les situations il y avait un certain nombre de personnes qui dans toutes les circonstances, se comportaient de manière altruiste.

**Leili Anvar :**

Fondamentalement ce que vous nous dites, c'est que l'altruisme est un instinct et qu'il va se manifester ou pas selon les différentes circonstances de la vie auxquelles on est confronté selon son éducation, sa nature. Je vous ai apporté comme premier texte, non pas un texte issu de la tradition bouddhiste, sur laquelle vous méditez très longuement et très profondément, mais un texte connu je crois de tous nos auditeurs qui est « le prophète », de Khalil Gibran. Il y a un chapitre sur le don. On pourrait dire que c'est un chapitre sur l'altruisme en réalité. Je vais juste lire un court extrait de ce chapitre. Vous nous direz après ce que vous en pensez, parce que justement il fait une typologie de l'altruisme.





*« Il y a ceux qui donnent peu de leur surplus  
- et ils le donnent pour susciter une reconnaissance -  
et ce désir secret pervertit leurs dons.  
Il y a ceux qui donnent peu  
mais le donnent entièrement.  
Ceux-là croient en l'existence et en la générosité de la vie,  
et leur fond n'est jamais vide.  
Il y a ceux qui donnent dans la joie  
et cette joie est leur récompense.  
Et il y a ceux qui donnent dans la douleur  
et cette douleur est leur baptême.  
Il y a ceux qui donnent  
et ne connaissent pas de douleur à ce geste  
ni ne cherchent de la joie ni la conscience d'être vertueux :  
ils donnent comme le myrte exhale son arôme  
dans l'espace de la vallée, là-bas.  
Dieu parle à travers les mains de tels êtres et,  
derrière leurs yeux, sourit à la terre.  
Car, en vérité, la vie donne à la vie,  
pendant que vous, qui prétendez être le donateur,  
vous n'êtes en réalité qu'un témoin ».*

**Matthieu Ricard :**

*C'est magnifique. Effectivement l'idée que l'altruiste doit engendrer un sacrifice, ça ne tient pas debout. Même si ça a l'air pour certaines personnes d'être un sacrifice, si vous vous êtes empli de joie à l'idée de le faire, je ne vois pas où est le sacrifice.*

*Pour en revenir à cette idée d'altruisme inné, je crois que ce qui est le plus révélateur dans ce domaine, c'est les études qui ont été faites depuis vingt ans sur le comportement des très jeunes enfants. Des enfants de deux ans qui savent à peine marcher. C'est une étude menée par un groupe de chercheurs. Et ils se sont aperçus que ces enfants étaient des*

coopérateurs inconditionnels. A peine pouvaient-ils marcher à quatre pattes, que si par exemple un expérimentateur laissait tomber quelque chose et visiblement ne pouvait pas l'attraper, ils délaissaient leurs jeux à l'autre bout de la pièce et se précipitaient pour l'aider à quatre vingt-dix-huit pour cent. Donc l'idée que les enfants sont fondamentalement égoïstes comme certains l'ont dit, c'est entièrement faux.

Et ça n'est ni influencé par les parents (les récompenses et encouragements ne changent rien), ce n'est encouragé ni par les récompenses, ni par les punitions. Les récompenses vont même parfois jusqu'à diminuer la coopération. Car finalement ils ne le font plus spontanément. Mais si la récompense ne les intéresse pas ils ne bougent plus.

Ce qui est intéressant c'est que vers l'âge de quatre ou cinq ans, ils commencent à s'apercevoir que tout le monde n'est pas forcément gentil. Il y a des gens qui les traitent moins bien ou encore il n'y a pas de réciprocité, et seulement à l'âge de cinq ans, ils commencent à faire une distinction et réalisent qu'on ne peut pas inconditionnellement coopérer avec tout le monde. Il y a donc une discrimination qui s'opère. Et puis plus tard, vers dix/douze ans, de nouveau ils sont capables d'étendre le cercle de leur altruisme, par exemple de manière abstraite. On leur parle d'enfants au Bangladesh, au Soudan, qui souffrent et ils sont capables d'être concernés par eux. Donc on voit bien que si on liait ça à l'éducation – bien sûr la coopération inconditionnelle c'est merveilleux... il faudrait laisser faire cette petite discrimination qui permet de se protéger, pour ne pas être exploité par les autres (mais il ne faut pas que ce soit une discrimination trop forte, de sorte qu'ils s'ancrent dans cette question de « mon groupe » et « les autres »), et de nouveau favoriser cette expansion de l'altruisme plus tard.

Ca va beaucoup à l'encontre de pas mal de préjugés du XXème siècle – par exemple Piaget disait que l'empathie ce n'est pas avant l'âge de 7 ans. Et maintenant on constate qu'à deux ans les enfants peuvent être très

empathiques, etc. etc. Donc je crois que c'est essentiel qu'il y ait maintenant toutes ces études qui ont été conduites par deux chercheurs qui s'appellent Michael Tomasello et Felix Warneken, à l'institut Max Planck de Leipzig. Parce que il faut justement que l'éducation soit modelée et suive l'éducation de l'enfant, pour favoriser certaines choses et ne pas aller à l'encontre de ce potentiel que l'enfant est capable d'exprimer et que comme adulte, il soit ensuite quelqu'un qui contribue de façon constructive à la société.

**Frédéric Lenoir :**

Vous nous dites qu'on a repéré scientifiquement que les enfants dès l'âge de deux ans avaient une dimension altruiste, une dimension d'empathie, de générosité, de don. On se doute bien aussi qu'ils ont aussi une dimension d'égoïsme et que les deux finalement sont un peu en concurrence. Donc le rôle de l'éducation peut être déterminant pour éveiller plus tôt l'altruisme et aider à mieux contrôler l'égoïsme, j'imagine...

**Matthieu Ricard :**

Alors évidemment, il ne s'agit pas d'avoir une vision naïve en pensant qu'il n'y a que l'altruisme sur cette terre. Il n'y a pas besoin de démontrer que l'égoïsme existe, puisqu'il y a des gens qui sont persuadés qu'il n'y a que ça ! Evidemment ! Maintenant dans notre esprit, nous pouvons avoir des motivations contradictoires vis-à-vis de la même chose. On a envie de tout donner à quelqu'un et en même temps on se dit « il faut quand même que je me préserve ». Donc si vous voulez, ces motivations peuvent cohabiter dans notre esprit. Donc encore une fois ce qui est important c'est de reconnaître ce potentiel d'altruisme, de voir qu'il peut y avoir des motivations égoïstes, qui parfois sont nécessaires pour simplement veiller à son propre bien, sans être vraiment égoïstes. Ce n'est pas égoïste d'ailleurs de vouloir survivre, de vouloir s'épanouir dans l'existence. C'est prendre soin de soi et de sa vie. Mais ce n'est pas égoïste dans le sens où ce n'est

pas au détriment d'autrui. C'est à dire qu'on ne va pas instrumentaliser autrui pour arriver à nos fins. Là c'est vraiment égoïste. Mais simplement prendre soin de soi, l'amour de soi, n'a rien d'égoïste en soi-même.

**Frédéric Lenoir :**

Oui mais c'est bien de le rappeler. Il y a eu des dérives évidemment dans l'autre sens, notamment dans la tradition occidentale...

**Matthieu Ricard :**

Oui. Il n'y a pas besoin de se sacrifier. Simplement il faut qu'on ait constamment à l'esprit le bien de soi-même et d'autrui. Et aussi peser le pour et le contre. Si vous voulez un bien personnel qui est minime et que vous sacrifiez un bien d'autrui qui est considérable, ça n'a pas de sens. Donc il faut garder une certaine impartialité, savoir quels sont les tenants, les aboutissants, de vos actions, de vos pensées, de vos paroles, à l'égard d'autrui.

**Leili Anvar :**

Alors justement... Comment... là je crois que c'est peut-être la mère que je suis qui vous parle, mais je crois que nombreux sont nos auditeurs que cela intéresse – si on part de l'idée que les enfants ont cela de manière innée, mais qu'ils ont aussi la tendance à l'égoïsme de manière innée, comment pratiquement combattre leur égoïsme en leur enseignant véritablement ce qu'est l'altruisme ? C'est quand même une vraie difficulté à laquelle nous sommes confrontés, que nous soyons parents ou éducateurs, d'ailleurs... et de plus en plus, je le constate...

**Matthieu Ricard :**

J'ai un ami scientifique, Richard Davidson, qui travaille beaucoup sur les neurosciences de la méditation mais qui est aussi passionné par l'éducation. Il a créé récemment dans les écoles maternelles, à Madison aux Etats-Unis, un programme qui s'appelle « compassion » pour la

maternelle. Compassion en anglais, ce n'est pas la pitié. C'est un aspect de l'amour altruiste.

C'est un programme de dix semaines. Des éducateurs viennent trente minutes, trois fois par semaine dans la classe, et la moitié du temps est passé à développer une certaine conscience des émotions des enfants pour leurs sentiments. On leur fait faire la respiration de l'ours en peluche. Ils sont allongés. Il y a un ours en peluche sur leur poitrine et ils sont conscients de leur respiration, de leurs états mentaux. Ensuite on leur demande d'être conscients des états mentaux de l'autre. Si un enfant pleure on dit : « pourquoi pleure-t-il ? Il est triste ? Est-ce que ça te fait quelque chose ? » etc.... Et puis peu à peu ils introduisent la notion de bienveillance, de gratitude. Ils plantent ce qu'on appelle des plantes de paix. C'est à dire qu'ils plantent des petites plantes qui vont pousser pendant ces dix semaines. Et ils disent « Voilà, de la même façon qu'il faut prendre soin des plantes, il faut prendre soin de l'amitié »... etc.

C'est un programme qui est fait avec des enfants de quatre / cinq ans. Après on a évalué les différences à la fin de ces dix semaines, par rapport à une autre classe, ou d'autres classes où il ne s'est rien passé de spécial. D'abord les professeurs et les parents ont noté un comportement pro-social nettement augmenté. C'est à dire que les enfants se disputaient moins, s'entraidaient plus, les rapports étaient meilleurs. Mais ils ont fait un test qui est passionnant, enfin qui est très amusant, qui est le test ultime. C'est le test des auto-collants.

Avant l'intervention on détermine quel est pour chaque enfant son meilleur ami ou sa meilleure amie dans la classe ; quel est l'enfant dans la classe qu'ils aiment le moins. Et on leur donne quatre enveloppes, pour le moins au départ. Avec la photo du meilleur ami, de la moins bonne amie, d'un enfant inconnu et d'un enfant malade qui a un pansement etc. Et on leur donne des autocollants... une cinquantaine d'autocollants et on leur dit « vous devez les donner, mettez les dans l'enveloppe que vous voulez ». Avant l'intervention, comme vous pouvez l'imaginer, ils donnent

quasiment tout à leur meilleur ami. Les scientifiques se sont dits, bon, ça va probablement faire une petite différence au bout des dix semaines. Bien plus que ça ! Ils ne font aucune différence ! Ils donnent également à celui qui est considéré comme leur meilleur ami, comme leur moins bon ami, comme un enfant étranger, un enfant malade... ils partagent également. Donc en dix semaines d'une intervention très facile vous avez brisé cette distinction très forte, entre mon groupe et les autres. Donc ça c'est le genre d'intervention qu'on devrait voir partout.

**Frédéric Lenoir :**

Il faudrait faire ça à l'échelle de la planète avec les adultes, ce serait formidable ! Il n'y aurait plus de communautarisme, ni de sectarisme... !

**Matthieu Ricard :**

Mais ce qui est important c'est que si vous commencez avec des enfants de quatre ans, on s'aperçoit qu'ils conservent cet acquis. Et la ville de Louisville au Kentucky est disposée à mettre les cent mille enfants de ses écoles maternelles à disposition pour faire cette expérience sur une plus grande échelle. En fait ce qu'il faut c'est, par la force de l'exemple, amener les enfants à pratiquer d'une manière ou d'une autre dans des gestes simples l'altruisme ne serait-ce par exemple que vis-à-vis des animaux. Souvent on voit des enfants marcher sur des fourmis. Dans le monde où je vis dans l'Himalaya, quand il y a des insectes qui traversent le chemin, les parents montrent à l'enfant « Regarde, un petit animal, on le prend avec une feuille, on le met de côté pour que personne ne lui marche dessus ». Ca c'est l'exemple. C'est un enseignement de la vie de tous les jours.

**Frédéric Lenoir :**

Ca Matthieu c'est justement une question que je voulais vous poser, car vous en parlez beaucoup des animaux dans votre livre, à plusieurs endroits. Je voulais vous poser deux questions sur les animaux. D'abord

*est-ce que l'altruisme doit concerner autant les animaux que les êtres humains ? On sait qu'aujourd'hui un certain nombre de philosophes occidentaux disent qu'il doit y avoir une distinction totale entre l'homme et l'animal... et deuxièmement, est-ce qu'on a repéré scientifiquement que l'altruisme existait aussi chez les animaux ?*

**Matthieu Ricard :**

*L'altruisme, pour les psychologues et en ce qui me concerne, est défini comme une motivation. C'est à dire le désir d'être concerné par l'autre, d'accorder de la valeur à l'autre, et donc d'être concerné par son sort, vouloir lui procurer du bien ou soulager ses souffrances. Donc c'est vrai que c'est un peu plus difficile d'établir la motivation avec les animaux. On peut le voir dans le comportement mais on n'est pas cent pour cent sûr. Chez les animaux malgré tout, on observe des comportements qui ressemblent beaucoup à l'altruisme. Pour la petite histoire Franz Dovald écrit à propos d'un Bonobo qui une sorte de chimpanzé, qu'il voyait un étourneau, un oiseau, qui avait percuté une vitre et qui était tombé par terre. Il l'a pris entre ses mains délicatement, a étendu les ailes. Il l'a relâché pour voir s'il volait. Donc il pouvait comprendre d'abord que cet oiseau normalement volait... et puis il est monté sur une branche, il a écarté les ailes, il l'a lancé. L'oiseau est retombé. D'autres bonobos se sont approchés. Il l'a pris pour le protéger des autres bonobos. Des choses comme ça... ! Donc tout ça semble vraiment être de l'altruisme.*

**Frédéric Lenoir :**

*Est-ce que vous avez vu ce film extraordinaire d'un hippopotame qui protège une gazelle contre un alligator ?*

**Matthieu Ricard :**

*Je n'ai pas vu celui-là mais j'en ai vu bien d'autres.*

**Frédéric Lenoir :**

Il faut aller voir sur Youtube. Vous mettez « hippopotame » et « gazelle ». C'est une scène extraordinaire d'un hippopotame qui éloigne un alligator d'une gazelle blessée et qui semble vraiment être dans la compassion.

**Matthieu Ricard :**

Alors justement, il y a des phénomènes d'altruisme entre espèces. Donc les gènes égoïstes en prennent un coup là ! Pour revenir à ce que je disais à propos des enfants, on a observé les mêmes comportements d'entraide chez les chimpanzés. Par exemple vous avez deux chimpanzés dans deux cages différentes. Il y a une cage de nourriture et tous les deux savent qu'il y a plein de nourriture. Mais celui qui est dans l'une des cages ne peut pas y accéder. Par contre il peut en ouvrir la porte avec une ficelle. Et l'autre lui fait des signes. Lui, ça ne l'intéresse pas puisqu'il ne peut pas accéder à la nourriture. Mais il va ouvrir la porte pour l'autre, afin qu'il se nourrisse. Ca veut dire aussi que si c'est inné, ça remonte au moins à cinq millions d'années... à notre ancêtre commun avec les bonobos. Donc c'est bon signe pour l'altruisme.

**Frédéric Lenoir :**

Et sur la deuxième question c'est sur la frontière de l'altruisme. Est-ce que ça doit s'arrêter à l'humain ?

**Matthieu Ricard :**

Si vous voulez on peut voir déjà ce qui se passe entre les humains. Qu'est-ce que c'est qu'un massacre de masse ? Tous les mécanismes consistent à déshumaniser l'autre, à le dévaloriser, à le désindividualiser... Et vous voyez tous les dictateurs ou ceux qui se sont livrés à des massacres de masse, ont généralement ravalé l'être humain au rang d'animal à leurs yeux. C'était tous des vermines, des pestes, des rats... aussi bien Kadhafi



que Hitler, que les autres, ont tous employé ce même langage. Et on va encore plus loin avec les animaux... on en fait des objets... des objets de consommation. Vous voyez des gens qui vous disent (j'ai des citations dans le livre) : « Finalement le porc n'est autre qu'une machine à faire des saucisses et on ne doit pas le considérer autrement » !

Donc on ravale les animaux au niveau d'objets. Alors qu'évidemment ce sont des êtres sensibles, et tous ceux qui ont un peu étudié l'évolution vous diront qu'il n'y a qu'une transition absolument continue dans le monde animal et que si on a des émotions c'est parce qu'elles existent déjà chez les animaux aussi. Peut-être à des degrés moindres de sophistication et d'élaboration, mais c'est évident que si on les a, elles ne sont pas tombées du ciel, et que toutes ces émotions d'empathie, de souffrance etc. existent chez les animaux.

On a maintenant mis très clairement en évidence que les poissons par exemple, même s'ils n'ont pas d'expression faciale pour le manifester, ont les mêmes terminaisons nerveuses et les mêmes neurotransmetteurs pour la passation de la douleur. Donc ça montre bien qu'ils ne sont pas là pour rien ; que les homards, quand vous les mettez dans l'eau bouillante, souffrent pendant une minute. Donc il y a là une totale aberration morale dans le fait qu'on peut en France tuer un milliard et demie d'animaux par an pour la consommation comme si c'était véritablement des objets au lieu d'être des êtres sensibles.

**Leili Anvar :**

Là vous touchez un point très sensible. C'est à dire qu'il y a quand même une différence... un abîme entre l'Orient et l'Occident. Donc est-ce que vous pensez que c'est quelque chose qui est quand même lié à une culture, de voir le monde comme cela ?

**Matthieu Ricard :**

*Je n'irais pas aussi loin. Tout d'abord la distinction n'est pas entre la vie et la non vie. C'est plutôt dans le fait d'être sensible, c'est à dire d'être capable de percevoir même de façon très élémentaire, la douleur. C'est à dire de s'éloigner de ce qui met votre vie et votre intégrité physique en danger. Même un verre de terre si vous le mettez sur une plaque chaude, il s'en va ! Je veux dire qu'il y a visiblement une réaction. C'est vrai que c'est au cœur de certaines philosophies comme le bouddhisme. On parle d'être sensibles, donc ça n'a rien à voir avec le degré d'intelligence, que les êtres humains ont à un point largement supérieur à celui des animaux. Simplement si on vous enfonce un couteau dans le ventre, que vous soyez une chèvre ou un homme, excusez-moi, mais il n'y a pas beaucoup de différence. Maintenant, que vous ayez des plans à long terme, que vous pensiez à votre avenir, à vos enfants, ça c'est autre chose. Mais enfin, la douleur elle-même, le fait de vouloir être en vie, c'est un choix.*

*Je crois que même en Occident, il y a énormément de penseurs, surtout parmi les grecs, dans Ovide par exemple, vous avez une phrase magnifique sur comment peut-on ne pas se rendre compte de la souffrance des animaux... La distinction n'est pas aussi tranchée que vous le dites.*

**Frédéric Lenoir :**

*Oui, Montaigne a fait des pages entières sur les animaux en montrant leur bonté, leur sensibilité, etc.*

**Matthieu Ricard :**

*Absolument.*

**Leili Anvar :**

*Oui mais c'est Descartes qui a gagné.*

**Matthieu Ricard :**

Momentanément. Car l'idée que les animaux étaient des robots est tellement ridicule que franchement ça n'a pas été très loin.

**Leili Anvar (texte) :**

*Avec la compassion, la racine du Dharma est solidement plantée ;  
Sans compassion, elle pourrit.  
Qui a la compassion reste bienveillant, même en colère ;  
Qui ne l'a pas peut tuer avec le sourire aux lèvres.  
Pour le compatissant, même un ennemi devient ami ;  
Pour celui qui ne l'est pas, même un ami devient ennemi.  
Qui éprouve de la compassion détient tous les enseignements ;  
Qui n'en éprouve pas n'en possède aucun.  
Qui abrite en son cœur la compassion est un vrai bouddhiste ;  
Qui n'en a pas est pire que les impies.  
Celui qui contemple la vacuité ne peut se dispenser de la compassion,  
Car de cette vacuité elle est le cœur :  
Qui avance sur la voie doit être magnanime.  
La compassion est la marque du disciple authentique ;  
C'est l'essence de tous les enseignements.  
La grande compassion est la gemme des souhaits :  
Elle comble tous les espoirs, ceux de soi-même comme ceux des autres.  
Alors, vous tous, religieux et laïcs,  
Cultivez la compassion et vous parviendrez à l'Éveil !  
Puissent les hommes et femmes qui entendront ce chant  
Être animés d'un grand amour pour tous les êtres  
Et œuvrer à leur épanouissement !*

C'est un poème que vous avez traduit dans votre anthologie des plus beaux textes tibétains, de Shabkar, qui a vécu à la fin du XVIIIème et jusqu'au milieu du XIXème siècle. C'est à dire que c'est quand même une idée qui est là depuis le début ? C'est le cœur du Dharma.

**Matthieu Ricard :**

*Oui, c'est le cœur du Dharma. Et n'oublions pas que compassion ne veut pas dire pitié, du tout ! La compassion comme pitié serait inutile. Une pitié ça a un côté orgueilleux, condescendant. La compassion c'est le désir profond, viscéral, de remédier à la souffrance d'autrui. Donc c'est la manifestation de l'amour vis-à-vis de la souffrance.*

**Frédéric Lenoir :**

*Je voudrais qu'on termine cette émission qui malheureusement touche bientôt à sa fin, avec la notion de collectivité. C'est à dire qu'on a beaucoup parlé de l'altruisme qui est inné dans l'enfant, qu'on peut éduquer, éveiller... Maintenant comment, si ce n'est déjà par l'éducation des enfants qui peut beaucoup changer les choses, appliquer cette notion d'altruisme à l'échelle collective et planétaire aujourd'hui ?*

**Matthieu Ricard :**

*Déjà, il faut passer à un niveau supérieur de coopération. Les spécialistes de l'évolution récemment sont venus à vraiment penser que la coopération a été beaucoup plus créative dans les différentes étapes de l'évolution que la compétition. Dans le domaine de l'éducation par exemple, l'apprentissage coopératif où des enfants étudient ensemble par petits groupes, s'est avéré beaucoup plus efficace humainement et même pour les résultats scolaires, que l'apprentissage compétitif. Au sein d'une entreprise par exemple il faut une coopération inconditionnelle pour que l'entreprise fleurisse, que les gens soient heureux d'y travailler. Donc la coopération est essentielle.*

*Je crois que c'est Bertrand Russel qui disait que la coopération est notre seule chance de survie à l'heure actuelle. Mais il faut passer d'un niveau individuel à un niveau de société. Et l'évolution des cultures le permet. Si vous avez un groupe d'altruistes qui coopèrent entre eux, qui ont un but commun, ils auront beaucoup plus de succès qu'un groupe d'égoïstes qui*

n'arrêtent pas de se tirer dans les pattes, naturellement... c'est ça qu'ils font du matin au soir !

Et dans le domaine de l'évolution de notre planète, c'est évident que la croissance illimitée est impossible. Il faudrait trois planètes en 2050 au rythme où vont les choses pour satisfaire les besoins des gens. Si la Chine avait autant de voitures aujourd'hui par tête d'habitant qu'aux Etats Unis, il faudrait toutes les réserves de pétrole au monde. Même un développement durable est forcément limité. Donc je préfère un concept d'harmonie durable. C'est à dire qu'on va plutôt se centrer sur un développement de la qualité de vie, plutôt que de la quantité.

Qu'est-ce que ça veut dire une harmonie durable ? C'est d'abord sortir de la pauvreté un milliard et demie d'êtres humains qui sont dans la pauvreté ; Cesser cette consommation absurde dans les pays les plus riches, qui sont à l'origine du réchauffement climatique dont souffrent les populations les plus pauvres, et qui est de toutes façons insoutenable sur le long terme, en raison des réserves de la planète... et donc arriver à un équilibre, où chacun puisse vivre de façon décente, s'épanouir dans l'existence, et que ces inégalités extrêmes soient diminuées. Et ce n'est pas au coût de la qualité de vie, puisque c'est une sorte de simplicité volontaire qu'elle exigerait alors dans les pays développés. Ça ne veut pas dire moins de bonheur, bien au contraire. Très souvent on est beaucoup heureux dans une certaine simplicité que quand on est constamment dans la soif vouloir plus de possessions matérielles.

Il y a des études qui ont été faites là-dessus et qui ont montré en étudiant dix mille personnes sur quinze ans, que les gens qui sont le plus élevés dans l'échelle de consommation matérialiste, sont généralement moins heureux, en moins bonne santé, ont moins de bons amis et sont plus obsédés par la mort. Donc en gros, ce n'est pas un bon pari que de mettre tous ses espoirs et ses craintes à l'extérieur de nous-mêmes, dans les objets matériels, dans l'image, etc.

**Frédéric Lenoir :**

*Donc vous plaignez la sobriété heureuse de notre ami Pierre Rabhi ?!*

**Matthieu Ricard :**

*Exactement. Et qui est heureuse ! Il ne faut pas s'imaginer qu'on va être privé de tout... loin de là... maigrir dans un coin extrêmement ascétique ! C'est une façon de s'épanouir, et qui est beaucoup plus efficace !*

**Leili Anvar :**

*Oui, mais alors encore une fois, il y a quand même un écart entre ce modèle de société que vous proposez avec lequel moi je suis d'accord... Globalement, ce n'est quand même pas ce modèle que suivent nos dirigeants... Ce n'est quand même pas vers cela qu'on se dirige. Comment faire pour changer la direction de ce monde fou ?*

**Matthieu Ricard :**

*Oui. En même temps, c'est l'avantage de pouvoir voyager dans le monde entier, d'avoir des contacts avec des philosophes, des scientifiques, des économistes, des gens qui travaillent dans le développement, dans l'humanitaire... Regardez ces millions d'ONG qui sont présentes dans le monde... C'est un phénomène complètement nouveau... de la base ! Il y a des économistes influents qui disent maintenant que l'économie n'est pas seulement la voie de la raison. Il faut la voie du cœur, la voie de la sollicitude. Parce que pour ce qui est des biens communs, de l'atmosphère, de la qualité de l'eau, de la démocratie, maximiser ses intérêts personnels ne fonctionne pas. L'homo economicus qui s'occupe uniquement de ses intérêts est une réduction, une caricature absurde de l'être humain. Les gens sont prêts à se faire confiance. Il y a des grands économistes, comme Stiglitz, Amartya Sen, Dennis Snower, qui disent qu'il faut avoir de la sollicitude dans l'économie. Sinon ça ne fonctionnera plus. Donc ce n'est plus simplement des utopistes un peu sympathiques mais en marge. Ils sont maintenant au cœur du débat, et je crois que l'économie positive,*

*l'économie solidaire, l'économie altruiste, le microcrédit, les fonds éthiques, le commerce équitable, ce sont des choses qui sont en plein développement.*

**Frédéric Lenoir :**

*Donc effectivement, il y a une prise de conscience qui est importante, qui est planétaire même si elle est encore aujourd'hui moins importante que ceux qui sont dans les logiques de consumérisme et d'égoïsme... mais cette prise de conscience est appelée à grandir et on le souhaite vivement. Alors, Matthieu Ricard, cette émission se termine avec l'agenda culturel de Marie Dalquié, mais on va rester avec vous. Bonjour Marie.*

**Marie Dalquié :**

*Bonjour. Dans l'association que vous avez créée et qui s'appelle Karuna Schechen , vous avez développé plus d'une centaine de projets. On en a retenu un où on pourrait avoir besoin des auditeurs justement. C'est le centre médical et la clinique mobile que vous avez montés à Bodh-Gayâ dans le Nord Est de l'Inde, dans la région du Bihâr. Vous avez choisi cette région parce que c'est là que le bouddha aurait il y a deux mille cinq cents ans, trouvé l'éveil. Donc c'est un haut lieu de pèlerinage. Il y a donc notamment beaucoup de personnes très pauvres. C'est un des endroits les plus pauvres de l'Inde.*

*Et c'est donc là que vous avez choisi de monter ce centre médical. Il y a des cliniques, un laboratoire, une maternité, un planning familial, qui donnent des soins et un accès aux soins gratuit. Et on peut notamment toucher les intouchables, puisqu'ils viennent en masse lors des pèlerinages. Et ce qui est intéressant c'est que vous avez monté une clinique mobile... Cette clinique mobile c'est en fait un médecin, une infirmière, un pharmacien. Et ils se déplacent toutes les semaines, dans une vingtaine de villages, dans un rayon de cinquante kilomètres, autour de Bodh-Gayâ. Et c'est pour donner notamment des soins aux handicapés, et à ceux qui ne peuvent pas se déplacer. Mais en plus vous avez une particularité, c'est*

[www.spiritualites.fr](http://www.spiritualites.fr)

que vous avez mis tout en place : une association et une équipe de motivateurs qui sont dans les villages, et qui justement travaillent à motiver, à éduquer, à former les villageois, pour que justement ils ne soient pas présents uniquement quand la clinique intervient, et qu'il y ait un vrai suivi dans les villages, notamment dans la prise de médicaments par exemple pour la tuberculose, qui est un très long traitement avec des médicaments à prendre à des moments réguliers.

Nous on a trouvé ça assez intéressant et on s'est dit que les auditeurs pouvaient être altruistes et participer. Vous avez surtout un besoin de dons d'argent, notamment pour les médicaments. Vous pouvez envoyer vos dons au : 20 bis rue Louis Philippe, 92200 Neuilly-sur-Seine. Et puis vous trouverez aussi toutes les informations sur :

<http://www.karuna-shechen.org>

(...) autres évènements passés annoncés

On peut aussi vous retrouver le 10 octobre (2013) à Berlin. C'est un projet qui vous tient particulièrement à cœur. Car c'est le premier congrès européen de l'institut Mind and Life. Le thème c'est « le changement personnel et sociétal sous l'angle des sciences contemplatives ». Matthieu Ricard pouvez-vous nous en dire en quelques mots ce que c'est que Mind and Life, et surtout pourquoi ce projet qui pour vous est très intéressant, puisque vous êtes ancien chercheur en génétique cellulaire, devenu moine aujourd'hui ?

**Matthieu Ricard :**

L'institut Mind and Life a été fondé il y a vingt cinq ans, pour rapprocher des contemplatifs et des scientifiques. Aussi bien dans le domaine de la physique quantique qu'autre chose, mais surtout dans le domaine de la psychologie et des neurosciences. Et c'est les recherches catalysées par Mind and Life qui ont notamment montré que l'entraînement de l'esprit par la méditation modifiait structurellement et fonctionnellement le cerveau.

[www.spiritualites.fr](http://www.spiritualites.fr)

Ce texte est publié sous Licence Creative Commons. Son contenu peut être transmis, réutilisé, à condition de citer les sources : l'émission Les Racines du Ciel et la transcription par le portail [www.spiritualites.fr](http://www.spiritualites.fr)



Donc ça s'est beaucoup développé. Il y a eu un grand symposium aux Etats-Unis l'an dernier. Et c'est le premier symposium européen qui va rassembler des chercheurs, des économistes, des contemplatifs, des personnes qui s'occupent de la dépression, de l'éducation, pour voir comment s'opère un changement personnel et comment on peut passer de là, à un changement dans la société, vers une société qui fonctionne de manière plus optimale.

**Frédéric Lenoir :**

Merci beaucoup Marie. Merci infiniment Matthieu, d'être venu nous parler de l'altruisme.

**Les sites :**

[www.matthieuricard.org](http://www.matthieuricard.org)

<http://www.karuna-shechen.org>

[www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org)

<http://www.franceculture.fr/emission-les-racines-du-ciel-attention-l-emission-change-d-horaire-retrouvez-nous-de-9h10-a-10h-1%E2%80%99a1>