

# APPRENDRE À OSER L'ALTRUISME

La pensée occidentale voit un véritable culte à l'individualisme, et se montre souvent cynique quant à notre propension à prendre soin d'autrui. Lors de la dernière conférence de l'Heure H en octobre, le moine bouddhiste Matthieu Ricard a redonné à l'altruisme ses lettres de noblesse. Dans une salle comble, son érudition et son humour ont fait mouche.

*"Modifier nos comportements parce que quelque chose va se produire dans cent ans est, je dirais, profondément bizarre."* C'est en ces termes que le magnat américain Stephen Forbes s'exprimait sur Fox News en 2009 à propos de l'élévation du niveau des océans. Heureusement que tout le monde n'aborde pas le dérèglement climatique de manière aussi légère, car le phénomène, bien réel, s'accélère. Au début de sa conférence, Matthieu Ricard est longuement revenu sur ce nouveau défi qui se pose à nous.

## L'IMPACT DE L'HOMME

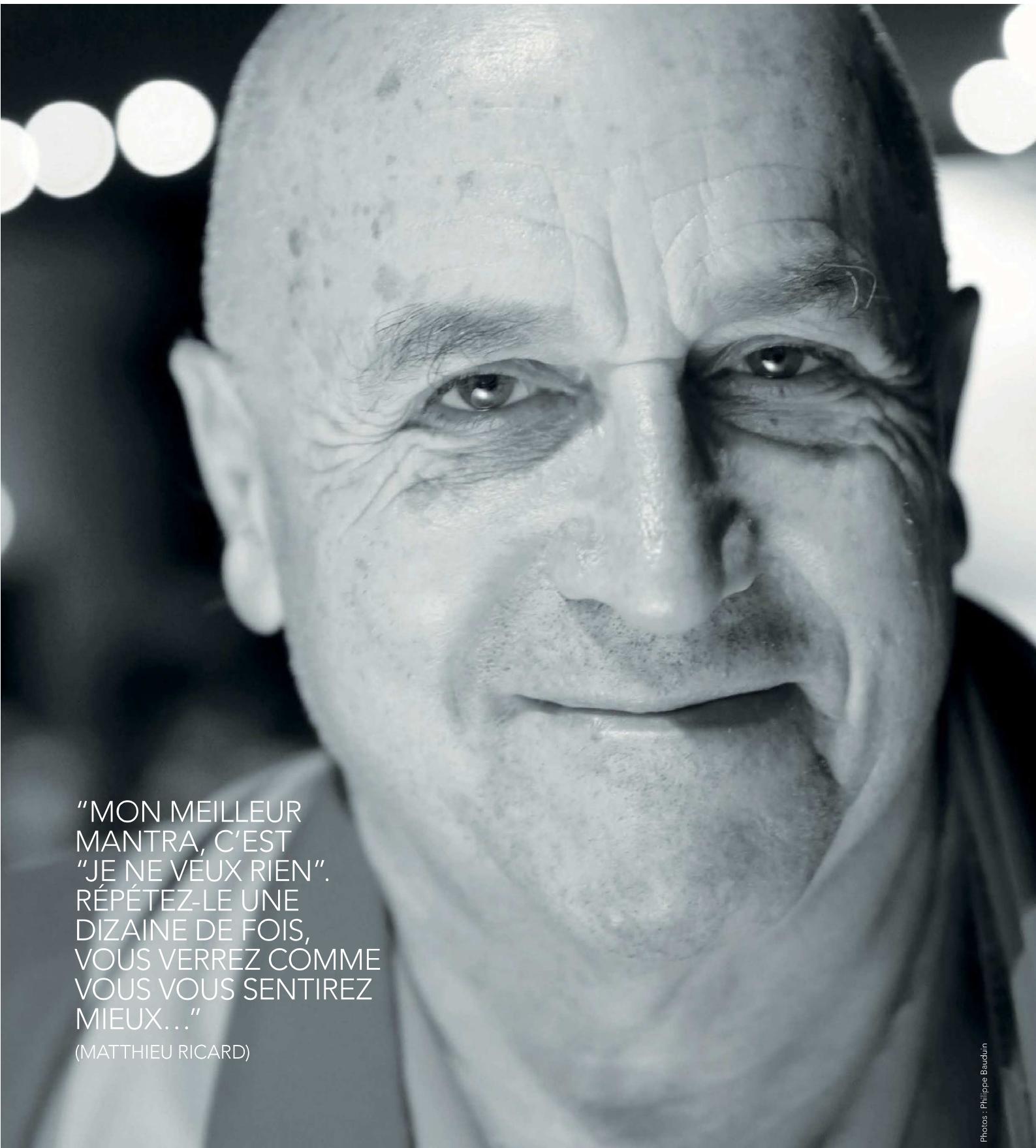
Il y a douze mille ans, nous sommes entrés dans l'holocène, une période de climat remarquablement stable qui a permis l'essor de l'espèce humaine. "La Terre, résiliente, guérissait elle-même les blessures que les activités humaines lui infligeaient, à commencer par l'agriculture", expose le moine bouddhiste. Mais depuis le milieu du XX<sup>e</sup> siècle, des changements rapides dans l'environnement ont défini une nouvelle ère pour notre planète, l'anthropocène. Pour la première fois dans l'histoire du monde, les activités humaines ont un impact majeur sur le système qui maintient la vie sur Terre. Matthieu Ricard dresse un portrait alarmant de la situation : "90 % des gros poissons ont déjà disparu des océans. Au rythme actuel, 30 % des espèces animales auront disparu d'ici à 2050, de même que la totalité des forêts tropicales." L'interprète du dalaï-lama en France consacre un chapitre entier de son dernier livre, "Plaidoyer pour l'altruisme" (Édition Nil), à l'environnement. Un choix surprenant... au premier abord. Comment se présente la situation ? Les impératifs économiques immédiats semblent inconciliables avec les préoccupations écologiques. "Les experts de l'environnement savent ce qu'il faudrait faire, mais leurs recommandations sont incompatibles avec ce que les économistes

préconisent à court terme", déplore Matthieu Ricard. Seul l'altruisme permet de résoudre ce fossé conceptuel entre court terme et long terme. "Si on accorde de la valeur à autrui, on se soucie des générations à venir. L'altruisme n'est pas seulement un comportement, c'est une motivation, un désir de faire le bien d'autrui." Nous sommes donc bien dans le sujet...

## NOTRE NATURE PROFONDE

Une telle démarche se heurte toutefois à des obstacles, d'abord d'ordre théorique. Dans le monde occidental, l'individualisme a presque été érigé au rang de dogme. Dès 195 avant Jésus-Christ, l'auteur latin Plaute écrivait "*l'homme est un loup pour l'homme*", une pensée qui a été reprise à son compte par le philosophe Hobbes au XVII<sup>e</sup> siècle. Plus près de nous, Sigmund Freud se montre tout aussi désabusé sur notre nature profonde : "Je ne me casse pas beaucoup la tête au sujet du bien et du mal, mais, en moyenne, 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", estime l'inventeur de la psychanalyse<sup>(1)</sup>. De la science de salon, rétorque Matthieu Ricard. Pour lui, il ne fait aucun doute que la coopération constitue un trait majeur de l'espèce humaine. Nous héritons biologiquement de cette faculté à travers l'instinct parental, qui nous pousse à prendre soin de "ces êtres vulnérables que sont les enfants". Même la pensée de Darwin, qu'on associe à tort à une douloureuse lutte pour la vie<sup>(2)</sup>, reconnaît chez l'être humain "des instincts de sympathie et de bienveillance pour ses semblables" et estime que "l'homme qui ne posséderait pas de semblables sentiments serait un monstre". Darwin envisageait même la possibilité d'étendre la sympathie au-delà du cercle familial, du clan, et à terme de l'espèce humaine. La compassion<sup>(3)</sup>





"MON MEILLEUR  
MANTRA, C'EST  
"JE NE VEUX RIEN".  
RÉPÉTEZ-LE UNE  
DIZAINE DE FOIS,  
VOUS VERREZ COMME  
VOUS VOUS SENTIREZ  
MIEUX..."

(MATTHIEU RICARD)

Photos: Philippe Bauduin

Chercheur en génétique cellulaire, auteur d'une thèse sous la direction de François Jacob (prix Nobel de médecine), Matthieu Ricard découvre le bouddhisme en 1967 lors d'un voyage en Inde. Il change de vie et s'installe au monastère de Sechen au Népal. Interprète du dalaï-lama pour le français, il a écrit plusieurs ouvrages à succès, dont "Le Moine et le philosophe" (coécrit avec son père, l'académicien Jean-François Revel) et "Plaidoyer pour le bonheur", mais aussi des livres de photographies sur le Tibet, le Népal et le Bhoutan. Ses droits d'auteur servent à financer l'association humanitaire Karuna-Sechen.

## QUATRE BONNES RAISONS D'ARRÊTER LA VIANDE SELON MATTHIEU RICARD !

La consommation de viande est particulièrement néfaste pour l'environnement. L'élevage industriel, qui génère des déchets et produit du méthane à haute dose, constitue la deuxième cause de réchauffement global, derrière le bâtiment et devant les transports! Autre problème de taille, le rendement de l'élevage est déplorable. "Il faut sept kilos de céréales pour produire un kilo de bœuf!", s'exclame Matthieu Ricard. L'élevage consomme ainsi chaque année 750 millions de tonnes de blé et de maïs, qui suffiraient à nourrir les 1,4 milliard d'êtres humains les plus pauvres. "Manger de la viande est un privilège de pays riches qui s'exerce au détriment des pays pauvres", décrypte le moine bouddhiste. Un "privilège" qui s'accompagne néanmoins de dégâts pour la santé des carnivores: d'après une étude de Harvard, la consommation quotidienne de viande augmente le risque de mortalité par maladies cardiovasculaires et par cancer. Bref, "manger de la viande, c'est mauvais pour les générations à venir, pour les pays du Sud, pour la santé humaine – et évidemment pour les animaux!"



envers les animaux serait ainsi "*une des plus nobles qualités dont l'homme soit doué*"<sup>(4)</sup>. Même la psychologie, qui s'intéresse à nos pulsions de vie et de mort, reconnaît désormais l'existence d'un altruisme véritable qui ne se réduit pas à une forme d'égoïsme déguisé. Les travaux du chercheur américain Daniel Batson<sup>(5)</sup> vont dans ce sens. Cette question revêt aussi une dimension sociale. Ainsi, dans l'enquête de l'OCDE sur les déterminants du bonheur, le revenu n'arrive qu'en 10<sup>e</sup> position; c'est la qualité du lien social qui est considérée comme le facteur le plus important de bien-être. Et effectivement, les bénéfices du soutien social ont été mesurés et attestés. "Avoir autour de soi des gens sur qui on peut compter augmente la santé mentale et la longévité, renforce les défenses immunitaires et diminue les risques de maladie cardiaque", énonce Matthieu Ricard.

### DÉVELOPPER LA COMPASSION

Mais comment faire progresser l'altruisme et la coopération dans nos vies? Le changement, qu'il soit politique, économique ou social, ne se fera pas par magie: Matthieu Ricard insiste sur la nécessité, avant toute chose, d'opérer une transformation personnelle. En particulier, celle-ci passe par la méditation, un exercice puissant qui permet de développer l'empathie<sup>(6)</sup>, la compassion et l'amour du prochain. Qu'elle soit pratiquée dans un cadre laïc ou religieux, la méditation génère des changements structurels "très profonds" dans le cerveau, observables scientifiquement. Matthieu Ricard lui-même a passé de nombreuses heures enfermé "tel un cobaye" dans l'IRM fonctionnelle de l'université de Madison (Wisconsin). "Méditez vingt minutes par jour sur la pleine conscience: au bout de quelques semaines, la densité de vos neurones va augmenter dans l'hippocampe, la partie du cerveau chargée d'analyser la nouveauté", expose l'ancien chercheur.

"NOUS DEVONS APPRENDRE À VIVRE ENSEMBLE COMME DES FRÈRES, SINON NOUS ALLONS MOURIR TOUS ENSEMBLE COMME DES IDIOTS."

(MARTIN LUTHER KING)

Reste à traduire ces bonnes dispositions en actes, car "*la compassion sans action est hypocrite*". L'incitation à l'altruisme peut commencer dès l'école; certaines méthodes d'enseignement coopératif prônent ainsi le mélange entre élèves de niveaux différents pour qu'ils apprennent ensemble leurs leçons. Plus d'une centaine d'établissements dans le monde ont déjà adopté cette démarche et ont vu s'améliorer le niveau scolaire général ainsi que les relations entre enfants. Les meilleurs élèves ne font plus l'objet de brimades ou de bizutage. Ils se sentent investis d'une responsabilité particulière envers leurs camarades de groupe.

De telles initiatives sont-elles transposables dans le monde de l'entreprise, où le chacun pour soi semble être devenu la seule attitude possible? Matthieu Ricard se réfère au professeur Richard Layard de la London School of Economics, pour qui la compétition est saine et utile entre les entreprises (car elle stimule l'innovation et pousse les prix à la baisse), mais totalement nuisible à l'intérieur d'une organisation. "Promouvoir une concurrence sans merci entre employés d'une même société, comme c'était le cas chez Enron, détériore les conditions de travail et affecte l'efficacité globale de l'entreprise", juge le moine. À ce titre, la rémunération variable produit des effets souhaitables lorsqu'elle est indexée sur les résultats du groupe, et non sur les performances individuelles. Enfin, au niveau macroéconomique, Matthieu Ricard se fait l'avocat d'une croissance plus qualitative, prenant en compte les ressources finies que nous offre notre planète et se référant à des indicateurs innovants comme le Bonheur National Brut, adopté par le Bhoutan dès les années 70. Matthieu Ricard se risque à une analogie scientifique: "Le cerveau doit s'enrichir dans un espace limité, alors il ne garde que les connexions les plus utiles. Mais à mesure que la neuroplasticité se développe, des connexions se créent, renforçant

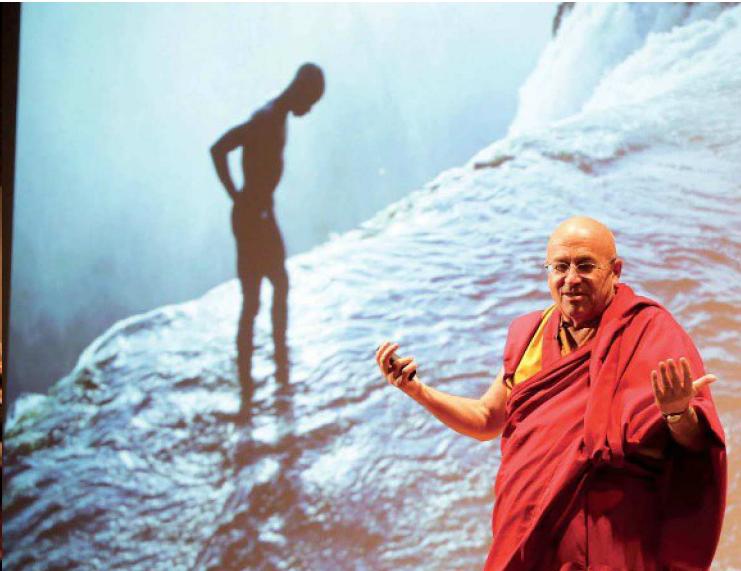




# FLOWER IN THE AIR

le nouveau rêve **KENZO**





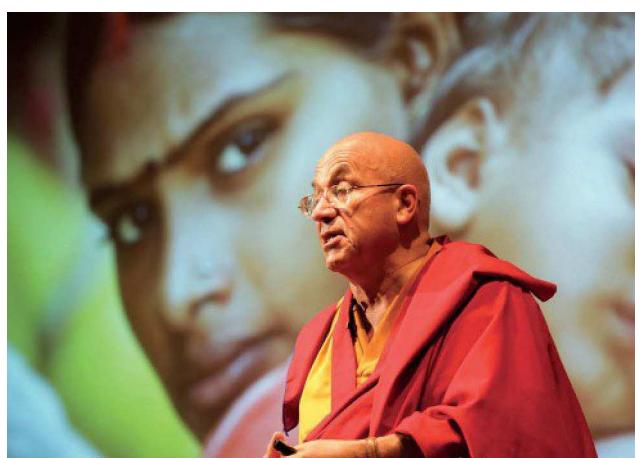
*l'interdépendance et la cohérence de l'ensemble.*” De même, à production égale, de meilleures relations entre individus et un rapport plus respectueux à la nature accroissent le niveau général de bien-être.

Le corollaire de cette vision, c'est que vouloir toujours plus de possessions ne résout pas la question du bonheur. Matthieu Ricard mentionne pour preuve une étude du psychologue américain Tim Kasser<sup>(7)</sup> selon laquelle les 25 % d'individus les plus matérialistes ont moins de véritables amis et sont en moins bonne santé que le reste de la population. “*Le contentement, c'est un trésor qu'on tient dans le creux de sa main, décrit l'orateur. Mon meilleur mantra, c'est “je ne veux rien”. Répétez-le une dizaine de fois, vous verrez comme vous vous sentirez mieux...*” Apprendre à se satisfaire de ce qu'on a, tout un programme. ●

- (1) “Correspondance avec le pasteur Pfister, 1909-1939”, Sigmund Freud.
- (2) C'est en réalité Herbert Spencer, philosophe anglais surnommé “le bouledogue de Darwin”, qui a popularisé l'expression de “lutte pour la vie” (et non Darwin lui-même).
- (3) Compassion: vertu par laquelle un individu est porté à percevoir ou ressentir la souffrance d'autrui, et poussé à y remédier.
- (4) “La Descendance de l'homme et la sélection sexuelle”, Charles Darwin, 1891.
- (5) “The Altruism Question” (1991), “Altruism in Humans” (2011), Daniel Batson.
- (6) Empathie: capacité à entrer en résonance affective et cognitive avec la situation de l'autre.
- (7) “The high price of materialism”, Tim Kasser, The MIT Press, 2003.

## “IL EST TROP TARD POUR ÊTRE PESSIMISTE.”

(YANN ARTHUS-BERTRAND)



### DE LA COMPASSION À L'ACTION: KARUNA-SECHEN

Matthieu Ricard a fondé Karuna-Sechen il y a treize ans. L'association a accompli plus de 120 projets humanitaires en Inde, au Népal et au Tibet. Chaque année, ses établissements soignent plus de 100 000 patients et éduquent environ 15 000 enfants. Actuellement, l'ONG recherche des fonds pour installer un système de collecte d'eau de pluie dans une école primaire à Banepa et pour agrandir un pensionnat à Humla, au Népal. Pour contribuer à ces projets: Karuna-Sechen, 20 bis rue Louis Philippe, 92200 Neuilly-sur-Seine, [www.karuna-sechen.org](http://www.karuna-sechen.org) ou [europe@karuna-sechen.org](mailto:europe@karuna-sechen.org).