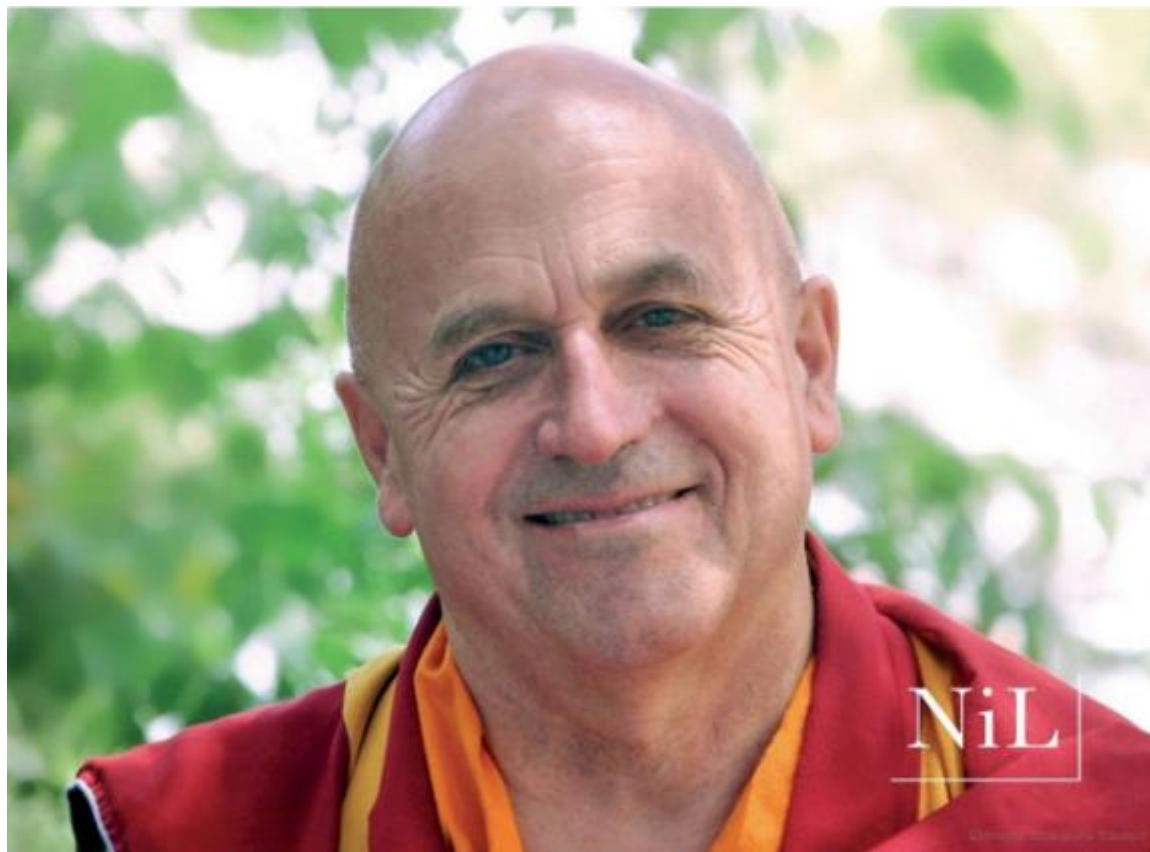


# Matthieu Ricard : Plaidoyer pour l'altruisme



*« Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons mourir tous ensemble comme des idiots » (Martin Luther King)*

*« On n'est intelligent qu'à plusieurs » (Albert Einstein)*

Présenté par Christophe Laussel<sup>1</sup>

Casa Books Edition

2022

---

<sup>1</sup> Je remercie Rotrauda Weitz pour la lecture critique du texte.

Le livre "Plaidoyer pour l'altruisme", a été écrit en 2013 par Matthieu Ricard, moine bouddhiste mais aussi scientifique français, écrivain, photographe et co-fondateur de l'association humanitaire Karuna-Shechen. L'ouvrage, qui se situe au carrefour entre la tradition bouddhiste et les sciences occidentales, nous a semblé receler un message important que nous souhaitons partager.

La thèse principale de l'auteur est que l'altruisme véritable existe, qu'il est « en fait un facteur déterminant de notre existence présente et à venir » (p. 22). Et Matthieu Ricard démontre concrètement comment l'altruisme véritable peut être cultivé individuellement et au niveau de la société. L'auteur, qui puise dans la sagesse millénaire du bouddhisme, a collaboré avec des neuroscientifiques de renommée, et entreprend de démontrer, une multitude de données scientifiques récentes à l'appui (des 1021 pages du livre, 110 p. sont dédiées à l'annotation des sources scientifiques exploitées et Matthieu Ricard a lui-même participé à plusieurs expériences), que les sciences occidentales modernes corroborent cette thèse.

Matthieu Ricard comprend l'altruisme comme une bienveillance inconditionnelle envers autrui, et cela sans attente d'une contrepartie. L'altruisme étendu nous incite à être même altruiste envers les personnes qui nous font du mal ou que l'on n'apprécie pas. L'amour altruiste est donc à la fois impartial (il s'étend même envers les personnes qui nous traitent mal) et lucide (il ne s'agit pas d'indulgence envers des désirs destructeurs). Il engendre la motivation à agir pour le bien d'autrui.

Matthieu Ricard insiste sur la différence entre la compassion, qui est la forme que l'altruisme assume face à la souffrance, et l'empathie, qui est la résonance purement affective avec l'état émotionnel de l'autre et qui peut engendrer, notamment chez les personnes qui y sont régulièrement exposés comme les soignants, le phénomène de "burn-out". Si l'altruisme inclut souvent l'empathie, il intègre en plus un point de vue cognitif permettant de prendre du recul, de chercher la cause de la souffrance et les moyens d'y remédier par une action utile. L'altruisme est donc un état d'esprit constructif, qui aide aussi bien celui qui le ressent que celui qui en est le bénéficiaire.

Le bouddhisme enseigne l'interdépendance de toutes les choses : tous les êtres sont liés, et l'égoïsme se fonde donc sur une illusion parce que sa base est le concept erroné d'un égo séparé, coupé du bonheur ou malheur des autres. Cette ignorance

mène à la souffrance, celle des victimes d'actes égoïstes, mais, à long terme, aussi à celle de la personne qui se laisse guider par des motivations égoïstes.

Pour y remédier, la tradition bouddhiste dispose de la pratique de la méditation, un entraînement de l'esprit qui permet de graduellement remplacer la vision du monde égoïste par une attitude altruiste. Matthieu Ricard, avec de grands maîtres bouddhistes contemporains comme le Dalaï Lama, nous propose de profiter de cette expérience millénaire, et cela dans un contexte absolument laïque.

Car le but de ce livre n'est pas du tout le prosélytisme : Matthieu Ricard prône l'enseignement de valeurs humaines universelles, et les techniques de la méditation qu'il propose pour la transformation personnelle sont utilisables indépendamment de toute croyance religieuse. Les plus de 300 pages qu'il consacre à une analyse théorique et empirique rigoureuse de tout ce qui s'oppose à l'altruisme dans notre monde montrent que sa démarche est solidement ancrée dans notre réalité où ce qu'il appelle « l'égoïsme universel » semble omniprésent.

Dans l'histoire de la pensée, le concept de l'égoïsme universel s'est cristallisé et répandu sous l'influence du philosophe anglais Thomas Hobbes. Il a été adopté par nombre de penseurs contemporains. Selon cette théorie l'homme est foncièrement égoïste et cherche en toutes circonstances exclusivement à promouvoir ses intérêts personnels. En conséquence, même les actes en apparence altruistes ne peuvent être qu'une façade hypocrite.

Ainsi pour Sigmund Freud, le fondateur de la psychanalyse, comme pour ses successeurs aujourd'hui, « le penchant à l'agression est une prédisposition pulsionnelle et autonome dans l'homme. » (p. 463). Freud estime que « nous descendons d'une série infiniment longue de générations de meurtriers qui, comme nous-mêmes peut-être, avaient la passion du meurtre dans le sang » (p. 463).

Konrad Lorenz, un des fondateurs de l'éthologie moderne, voit dans l'être humain une « dose néfaste d'agressivité dont une hérédité malsaine pénètre encore l'homme d'aujourd'hui jusqu'à la moelle » (p. 464).

Et pour la philosophe et romancière américaine Ayn Rand l'altruisme fait preuve d'un manque d'estime de soi, parce qu'il oblige « d'aimer ceux qui ne le méritent pas ... et remodeler votre esprit à l'image d'un tas d'ordures » (p. 383). En conséquence, elle considère l'égoïsme comme une « vertu » nécessaire et noble. Ses idées qu'elle a propagées aussi par des romans bestsellers ont eu une forte influence sur la société américaine, surtout sur le courant néoconservateur, où l'individualisme de « chacun pour soi » est roi.

Personne peut nier que l'égoïsme individuel et institutionnalisé est une réalité, et Matthieu Ricard décrit extensivement ses manifestations concrètes et violentes comme les meurtres, les guerres, les génocides, les manipulations mensongères des grands lobbies industriels avec des conséquences graves pour l'environnement et la santé de millions de personnes, la pauvreté flagrante au sein de la richesse, ou encore l'exploitation cruelle d'animaux qui sont pourtant des êtres sensibles et qui éprouvent, à des degrés différents, les mêmes émotions que nous.

Mais Matthieu Ricard réfute nettement la thèse de l'égoïsme universel, arguments philosophiques-épistémologiques et expériences scientifiques récentes à l'appui. Il argumente que même les comportements les plus cruels ne sont possibles que parce que la disposition à l'empathie qui est naturelle a été étouffée par des facteurs biographiques et/ou structures politiques spécifiques, ou même par un conditionnement extrême menant à une perception déshumanisée de l'autre, comme il a été utilisé par exemple dans certaines formations militaires (p.495-498).

Matthieu Ricard souligne que l'origine de la violence collective et organisée, c'est-à-dire les guerres, ne remonte, selon beaucoup de chercheurs, qu'à il y a 10 000 ans, lors de la sédentarisation des populations, qui ont alors commencé à posséder des terres et autres richesses, ces dernières étant convoitées. Et il cite l'anthropologue Leslie Sponsel : « Pendant la phase des chasseurs-cueilleurs... qui représente 99% de l'existence humaine... le manque de preuves archéologique de la guerre suggère qu'elle a été rare ou absente durant la plus grande partie de la préhistoire humaine. » (p.540). D'ailleurs, la théorie de l'évolution moderne maintient que la coopération a joué un rôle majeur dans l'évolution de toutes les formes de vie, et que dans celle de l'humanité les groupes fortement coopérateurs avaient un avantage évolutif et, dans la sélection naturelle, plus de chance de transmettre leur gènes.

Matthieu Ricard attire notre attention sur le fait que la violence est en constante diminution dans le monde depuis 10 000 ans, et plus particulièrement depuis 60 ans, notamment via l'essor de la démocratie qui s'est montré la forme de gouvernement la plus apte à favoriser la paix.

Sur le plan de la société, même si elle est aujourd'hui dominée par le capitalisme dont le principe est l'égoïsme et la compétition, le fondement d'une société qui met plus en avant l'altruisme, existe déjà en état naissant, par exemple les actions de bénévolat, qui ont pour nature une action de bonté sans attendre de contrepartie, mais aussi les Organisations Non Gouvernementales (ONG), pour la plupart à vocation sociale et qui se sont beaucoup développées dans le monde dans les dernières décennies. Matthieu Ricard souligne aussi l'essor des coopératives, qui organisent la solidarité au sein des communautés, et favorisent l'entraide entre concitoyens.

Et il rappelle nombre d'histoires de par le monde qui font état d'actes altruistes désintéressés et même héroïques, comme lors de la Seconde Guerre Mondiale où des familles protégeaient des juifs pendant de longues périodes en risquant leur vie. Mais Matthieu Ricard insiste aussi sur ce qu'il appelle « la banalité du bien », le fait, par exemple, qu'au quotidien ainsi que pendant des catastrophes, la majorité des personnes vient en aide aux autres sans que cela soit mis en avant par les médias. Des expériences scientifiques montrent que déjà des enfants de 1 an manifestent spontanément des comportements d'entraide (Michael Tomasello, 2009). L'altruisme semble donc inné à la nature humaine.

Pour que le potentiel de bonté présent en chaque être se réalise, Matthieu Ricard nous invite de nous inspirer des paroles attribuées à un vieil amérindien : « 'Une lutte impitoyable se déroule en nous, dit-il à son petit-fils, une lutte entre deux loups. L'un est mauvais – il est haine, avidité, arrogance, jalousie, rancune, égoïsme et mensonge. L'autre est bon – il est amour, patience, générosité, humilité, pardon, bienveillance et droiture. Ces deux loups se battent en toi comme en tous les hommes.' L'enfant réfléchit un instant, puis demanda : 'Lequel des deux loups va gagner ?' 'Celui que tu nourris', répondit le grand-père. » (p. 189)

Si l'égoïsme est donc une réalité, la disposition pour l'altruisme et la coopération le sont autant, et peuvent être cultivés. Les neurosciences ont montré que notre cerveau évolue constamment sous l'influence de l'environnement et que cette « neuro-

plasticité » permet en fait des changements même dans les structures cérébrales matérielles.

Les individus et la société sont liés et doivent être transformés de concert, et Matthieu Ricard en est conscient. Mais il insiste sur le fait que chaque individu peut faire un travail sur soi pour changer personnellement, pour devenir meilleur que ce que nous sommes et ainsi capable de contribuer à l'évolution de la société vers plus d'altruisme.

La méditation sur l'altruisme comme Matthieu Ricard la propose dans ce livre est une technique simple et efficace pour cette transformation personnelle. L'observation neutre du souffle est suivie par la concentration d'abord sur un être cher, puis les pensées et émotions positives éprouvées sont progressivement étendues à tous les êtres. Basée sur la tradition bouddhiste, l'efficacité de cette pratique est corroborée par les recherches neuroscientifiques récentes.

La méditation, qu'elle soit pratiquée du court jusqu'au long terme, entraîne des changements qui peuvent être très importants dans le cerveau, en fait, bien que la transformation cérébrale augmente avec les heures de pratique, déjà 20 minutes par jour pendant deux semaines ont donné des résultats visibles. Elle améliore, par exemple, la concentration et l'attention, elle favorise une propension à l'empathie tout en permettant de prendre du recul et de mieux contrôler les émotions, et, en diminuant la méfiance envers autrui elle renforce le lien social et mène à une plus grande satisfaction dans la vie. Enfin, la méditation a de multiples effets même sur le plan physique. Les indicateurs du stress, par exemple, diminuent, la méditation renforce le système immunitaire, et, si elle ne fait pas disparaître à proprement parler la douleur, elle la rend plus supportable.

Pour que plus de personnes puissent bénéficier de ce moyen efficace de la transformation personnelle, Matthieu Ricard prône de l'inculquer aux enfants dans les écoles dès le plus jeune âge et de créer des « gymnases de l'entraînement de l'esprit ». Il cite le Dalaï Lama, qui appelle à réintroduire dans l'éducation, dans un contexte laïc et sur la nouvelle base des connaissances scientifiques acquises dans les dernières décennies, des valeurs humaines fondamentales et universelles qu'autrefois inculquait l'éducation religieuse: « Il nous incombe de les amener à comprendre que leurs actions ont une dimension universelle, et nous devons trouver un moyen de déve-

lopper leur empathie innée de manière qu'ils acquièrent un sentiment de responsabilité envers leur prochain. » (p. 681)

Une « éducation éclairée » dans ce sens, qui apprend à chaque élève à devenir un meilleur être humain, a déjà été conceptualisée, entre autres par Martin Seligman, l'un des fondateurs de la « psychologie positive ». Elle valorise non seulement le développement intellectuel, mais aussi l'intelligence émotionnelle et l'empathie. Elle enseigne aux enfants les moyens de parvenir à l'accomplissement de soi et de la coopération constructive avec les autres. Elle vise à faire comprendre l'interdépendance de tous les êtres. Des programmes pédagogiques inspirés par ce concept sont pratiqués, souvent via l'apprentissage coopératif et avec succès pour tous les participants, dans certaines écoles et dans le monde. Mais cela reste à l'heure actuelle un moyen d'apprentissage minoritaire, il conviendrait pour le bien de la société qu'il soit pratiqué en majorité dans les écoles dans le monde.

Et cette évolution gagnant-gagnant se retrouve aussi sur une échelle plus large. Une société plus altruiste, mettant en avant la coopération au lieu de la compétition réduira la pauvreté et les inégalités, et cela bénéficiera à tous ses membres, y compris les classes moyennes et aisées, car il y règnerait une harmonie et une prospérité plus grandes. Le taux de la réussite scolaire dans des pays plus égalitaires est meilleur non seulement pour les moins favorisés, mais aussi chez les enfants des parents les plus fortunés. Comme l'ont démontré les études à ce sujet prenant en compte des paramètres comme la santé, l'espérance de vie, la réussite scolaire, la violence, le taux d'emprisonnement etc., le prix des inégalités pour une société est élevé. Et l'analyse de deux économistes du FMI a montré que la croissance économique est plus persistante dans des pays plus égalitaires. Contrairement au mantra que les inconditionnels de la libre concurrence ne cessent de répéter, ce n'est pas l'enrichissement des plus riches qui stimule l'économie et bénéficie à tous. Plutôt, affirme Matthieu Ricard, « l'enrichissement des pauvres profite à tous, même aux riches. »

La théorie économique dominante aujourd'hui se base sur le concept de « homo economicus », motivé exclusivement par son intérêt personnel, ce qui serait une attitude rationnelle. Mais si cette théorie prétend être purement cartésienne, mathématique, les recherches neuroscientifiques ont montré que les décisions économiques

sont en réalité fortement influencées par des émotions ayant leur origine dans des comportements primitifs de recherche de la nourriture et d'évitement de prédateurs. Pour une évolution sociale qui vise le bien-être de tous les citoyens ainsi que la préservation de l'environnement, il vaudrait mieux y inclure l'empathie et cultiver l'altruisme. Le capitalisme qui régit notre société actuelle a entraîné, suite à des dérives, des crises économiques majeures. Pour éviter qu'elles ne se reproduisent, il est évident que le marché doit être contrôlé et que les intermédiaires prédateurs de l'économie doivent être supprimés. Le capitalisme est basé sur la théorie de l'égoïsme universel et prône donc la compétition comme seul moteur de l'activité économique. Or, prétendre que toute attitude autre que la maximisation de l'intérêt personnel est irrationnelle, est une croyance plutôt qu'un résultat scientifique. L'économie sociale et solidaire, qui n'a pas pour seul but le profit à tout prix, fonctionne et croît, même si elle est actuellement encore marginale. L'économiste français Serge-Christophe Kolm, ancien directeur d'étude à l'École des hautes études en sciences sociales à Paris a démontré dans son livre « La Bonne économie. La réciprocité générale » (1984) que l'économie de réciprocité, le « tous pour un, un pour tous », où chacun donne et chacun bénéficie des dons des autres sans calcul d'un retour précis, « permet une réalisation économique beaucoup plus efficace et productive » (p. 742).

Pour Matthieu Ricard, la vision réductrice de l'être humain comme « homo economicus » qui serait par nature fondamentalement égoïste doit se transformer en celle de l'être humain motivé par le désir de coopérer et prenant en considération le bien de sa communauté ainsi que celui des autres êtres vivants.

Cela implique aussi un changement de notre attitude envers les animaux. Êtres sensibles, ils ressentent la douleur et le plaisir comme nous. Leur instrumentalisation indifférente voir brutale à notre profit est pour Matthieu Ricard une « aberration morale », et il appelle vivement à l'arrêt ou au moins une réduction de la consommation de la viande. D'abord pour épargner aux milliards d'animaux d'être abattus dans des conditions souvent épouvantables, mais aussi, parce qu'une réduction de la consommation de viande permettra une utilisation des ressources naturelles plus raisonnable et équitable : « Si, par exemple, tous les habitants de l'Amérique du Nord s'abstenaient de manger de la viande pendant un jour par semaine, cela permettrait, indirectement, de nourrir 25 millions de pauvres tous les jours pendant une année



entière ! » (p. 612). Et finalement, notre alimentation trop carnée contribue considérablement au changement climatique : l'élevage intensif des animaux est responsable de 18 % des émissions de gaz à effet de serre.

Les problèmes environnementaux sont un des défis majeurs de l'humanité à l'heure actuelle, et affectent en premier les pays les plus pauvres.

Pour Matthieu Ricard, la résolution de cette crise environnementale exige un changement de paradigme : au lieu de mettre en avant l'intérêt personnel à court terme nous devons assumer notre responsabilité pour le bien des générations à venir – c'est-à-dire, aller au-delà de nos motivations égoïstes actuelles pour réaliser notre potentiel altruiste.

En conclusion, on peut dire que le livre de Matthieu Ricard montre d'une façon convaincante que malgré le fait que l'égoïsme soit présent en nous et partout dans notre société, les dispositions pour l'altruisme existent, et qu'on peut et doit les cultiver par la méditation et l'éducation. Il nous conseille fortement de suivre ce chemin pour notre épanouissement personnel et pour pouvoir résoudre les problèmes majeurs de notre monde.

*Ricard, Matthieu : Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance. Nouvelle édition revue par l'auteur. Paris : Pocket 2014, 1022 p. 8°*