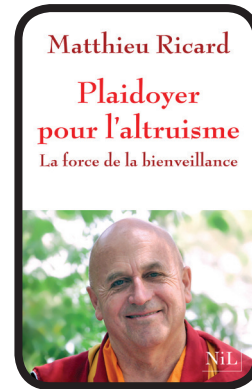


Texte C

L'ère de l'altruisme



❶ *Matthieu Ricard – moine bouddhiste, traducteur français du dalaï-lama et scientifique de formation – a publié un plaidoyer pour l'altruisme.*

❷ **Journaliste :** Le temps de l'altruisme est-il arrivé ?

Matthieu Ricard : J'ai rencontré des psychologues, des économistes, des écologistes. Depuis une dizaine d'années, j'ai le sentiment que tous ces gens convergent dans la même direction. Le psychologue s'intéresse à la compassion, l'économiste aux biens communs, l'écologiste aux générations futures. Il y a le désir d'une société plus coopérative.

❸ **Journaliste :** Qu'en est-il du commun des mortels ?

Matthieu Ricard : Il y a plein d'exemples sur le terrain. Le financement communautaire s'est développé en dix ans. Aujourd'hui, il y a les organisations de micro-prêt, les banques coopératives et le commerce équitable qui représentent une part croissante de l'économie.

❹ **Journaliste :** Vous distinguez deux types d'altruisme : le naturel et l'étendu.

Matthieu Ricard : L'altruisme naturel est lié à l'instinct parental. Mais ça n'inclut pas l'ensemble de l'humanité. Pour aller au-delà, il faut faire un effort parce que ce n'est pas aussi instinctif que de s'occuper de son enfant. Peu à peu, on accorde de l'importance à l'autre, on est concerné par son sort. Si je peux intervenir, je dois faire quelque chose pour lui.

❺ **Journaliste :** Selon vous, l'humain n'est pas fondamentalement égoïste.

Matthieu Ricard : L'être humain est à la fois altruiste et égoïste. Il nous arrive de vouloir accomplir le bien d'autrui, rien que pour ça. L'instant d'après, vous pouvez avoir une pensée égoïste : la majorité des gens ne sont pas altruistes en permanence. Mais ça se travaille. Il faut s'entraîner.

❻ **Journaliste :** Comment s'entraîne-t-on ?

Matthieu Ricard : Comme pour le piano : un peu tous les jours. L'idée, c'est d'amener l'amour altruiste dans votre esprit et de le maintenir un certain temps. On a tous des moments d'amour inconditionnel pour un être cher. Mais ça dure une minute. Cultivez ce sentiment pendant dix minutes. Vous êtes distraits, revenez-y. C'est un exercice, au début un peu artificiel. Mais, à force, cela devient beaucoup plus naturel.

7

Journaliste : Préconisez-vous des cours d'altruisme à l'école ?

Matthieu Ricard : Oui. Ça a déjà été fait avec des enfants, pendant dix semaines. Après l'expérience, on relève une amélioration des comportements sociaux. Puis il y a le test des autocollants. Ils doivent les répartir entre leur meilleur ami, leur pire ennemi, un inconnu et un enfant malade. Avant l'expérience, ils donnent presque tout à leur ami. Après, ils distribuent autant d'autocollants à tout le monde.

Texte: Lucia Sillig et Matthieu Ricard, « L'ère de l'altruisme »,
24 octobre 2013, publié sur le site www.letemps.ch
Entretien reproduit avec l'autorisation de Matthieu Ricard (www.matthieuricard.org)
Image: Avec l'aimable autorisation des éditions NiL, Paris, France