

## “Il faut valoriser ce qui va bien, favoriser la qualité du lien social”

**Dans vos livres et conférences, vous affirmez que l'altruisme est inné chez l'homme. On a parfois du mal à le croire...**

Toutes les prédispositions sont possibles. On peut devenir un psychopathe, c'est d'ailleurs un des caractères les plus fortement déterminés génétiquement. Il est très difficile de sortir de cet état. Un enfant sympathique peut devenir un Hitler! Mais toutes les études récentes sur les jeunes enfants montrent aussi clairement la prédisposition à l'altruisme. C'est la théorie de l'animal social. De très jeunes enfants sont inconditionnellement coopérateurs. Si quelqu'un laisse tomber un objet par terre, l'enfant se précipitera pour l'aider. Lorsque, face à des bébés, on fait jouer deux petites marionnettes dans un théâtre, l'une sympa, l'autre plus agressive, et qu'on montre ensuite les deux aux bébés, 90% d'entre eux se tournent vers la marionnette altruiste. Cela se voit aussi chez les grands singes, cela remonte à l'ancêtre commun, il y a cette préférence pour les comportements altruistes chez les autres et aussi cette préférence à la coopération. Les discriminations arrivent plus tard, vers l'âge de 5 ans.

**Qu'est-ce qui suscite des sentiments contraires?**

La perte de l'altruisme commence par une dévalorisation de l'autre. On dévalorise les êtres humains en les traitant de rats, les animaux en les traitant d'objets – cela devient des machines à faire des saucisses. Dans le bouddhisme, on parle de bonté originelle. Nous pensons qu'il y a un potentiel positif, dont on peut dévier. Même chez les pires criminels, il y a la pépite d'or dans la boue. C'est plus encourageant comme vision du monde.

**Cette vision optimiste n'est-elle pas une vue de l'esprit?**

Non, elle est basée sur une observation de la conscience. Quand la lumière éclaire un tas d'ordures, elle n'est pas sale. Quand elle éclaire de l'or, elle ne devient pas chère. Elle révèle, mais elle n'est pas modifiée par ce qu'elle éclaire.

**Est-il possible d'enlever les poisons, de retrouver chez un être humain les éléments qui lui ont fait perdre sa bonté originelle?**

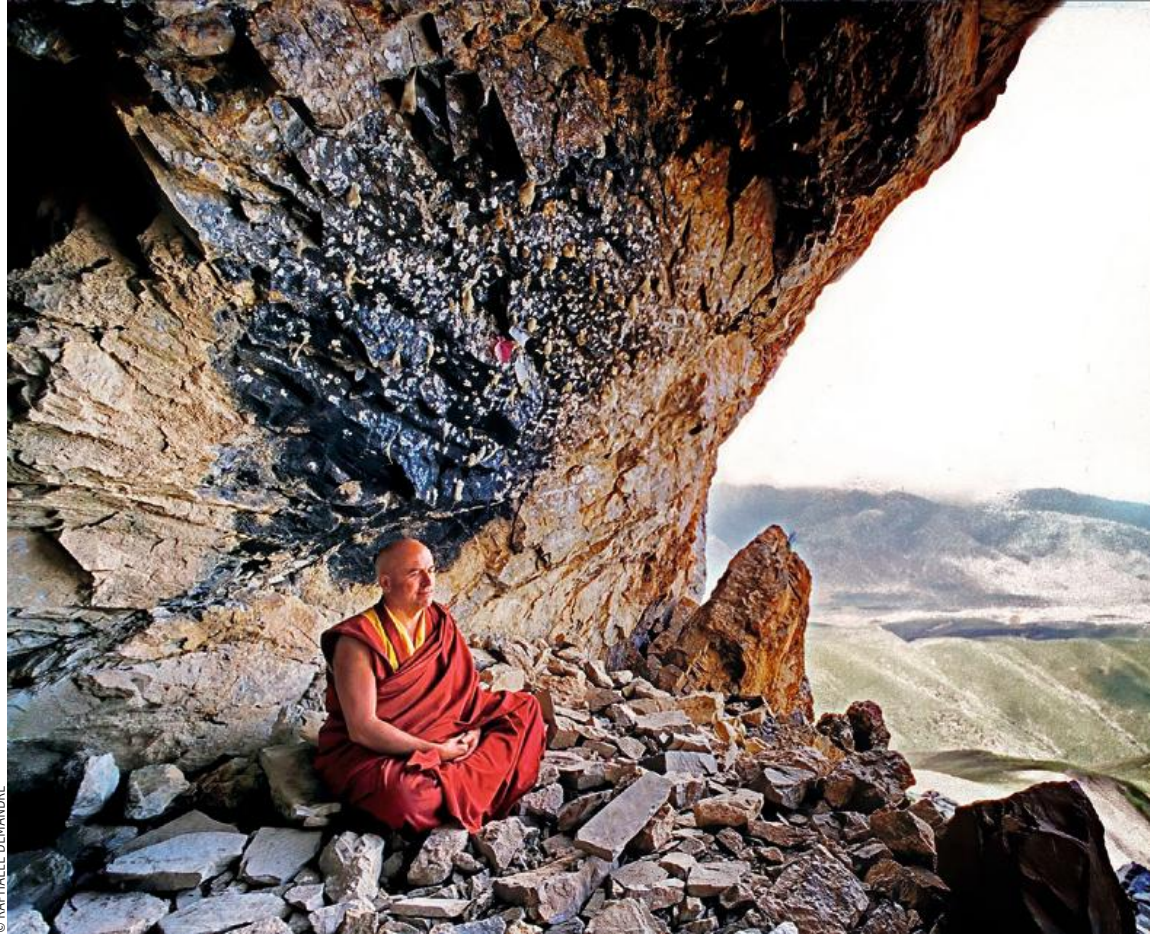
C'est toute l'idée du chemin spirituel : il ne s'agit pas de fabriquer la perfection, mais d'éloigner les voiles qui masquent ce potentiel qui est là en nous.

**Est-ce possible chez tous ceux qui ont “mal tourné” ?**

Oui, même si c'est sans doute plus difficile. Chez certains, il y a plus de boue qui s'est accumulée sur la pépite d'or. J'ai étudié beaucoup de cas de criminels endurcis. L'un d'eux m'a confié qu'il ne vivait que dans les rapports de force et la violence. Un jour, après des séances de méditation, il a raconté : “C'est comme si un mur s'écroulait.” Brusquement, sa vision a complètement changé. Il a passé deux ans au service de ceux qui souffraient dans la prison... jusqu'à ce qu'il soit tué, d'un bout de verre aiguisé, victime d'une vengeance du passé.

**À l'inverse, des “gentils” peuvent basculer dans la violence...**

Une étude a montré que, pendant la Deuxième Guerre mondiale et la guerre de Corée, seulement 15% des soldats tiraient réellement sur l'ennemi. Ils ne fuyaient pas, mais ils tiraient à côté, ils ne pouvaient pas se résoudre à tirer sur un être humain. Informés des résultats de cette étude, les responsables des Marines destinés à combattre au Vietnam ont modifié l'entraînement. Les soldats devaient avancer, au son de “kill, kill, kill”, et tirer sur des cibles d'où jaillissait le sang. Ils étaient conditionnés à tuer sans sentiment. Résultat : 80% des soldats au



En 2003, en pèlerinage dans la grotte du mont Bahla, où Dilgo Khyentsé Rinpoché passa un hiver en retraite.

Vietnam ont tiré sur l'ennemi. Et 80% ont souffert toute leur vie de graves problèmes post-traumatiques : dépressions, alcoolisme, crimes...

**Le bien et la bonté seraient donc plus répandus que ce que l'on ne pense...**

Bien sûr, la tendance est forte. Mais il faut la nourrir. Il faut aussi insister sur la banalité du bien. La majorité des sept milliards d'êtres humains se comportent de façon décente les uns avec les autres. C'est pour cela qu'on n'en parle pas. Nous sommes attirés par les dangers potentiels, par tout ce qui va mal. Il faut oser et nourrir la bienveillance, elle est contagieuse. Il faut lutter contre les forces contraires.

**Que conseillez-vous de faire ?**

Quand on sort du train venant de Paris à Bruxelles, on ne se félicite pas que personne ne se soit entretu en chemin ! Il faut valoriser ce qui va bien, favoriser la qualité du lien social, de la relation humaine. Oser dire que l'altruisme est le concept qui permet de concilier le court, le moyen et le long termes. Il faut enseigner l'éducation coopérative et non compétitive. Il ne faut pas dire aux gens qu'ils doivent être altruistes, mais créer les conditions pour qu'on puisse coopérer en toute sécurité.

**L'altruisme, c'est comme le sport, il faut l'entretenir...**

Oui, quand vous le pratiquez pendant des années, cela devient ce que vous êtes vraiment. Je ne peux pas vouloir, sciemment, le mal de quelqu'un. Cela n'est pas dans ma nature du tout.

**Avez-vous des sentiments négatifs qui vous animent, parfois ?**

Le bouddhisme étudie les nuances de sentiments. Dans la colère, parfois, vous ne voyez plus les qualités d'autrui, seulement ses défauts. C'est la colère de l'énervement, de l'animosité. Mais il y a aussi l'indignation, ce n'est pas pareil. Face à un massacre, la moutarde peut me monter au nez, mais l'étape suivante, cela n'est pas d'aller zigouiller ceux qui font du mal. Il faut se réveiller et passer à une stratégie constructive, sans tomber dans la haine.

**Il vous arrive donc d'avoir des colères d'indignation...**

J'appelle cela l'indignation, je ne pète pas les plombs!

**Vous n'êtes jamais fâché sur personne ?**

Il y a des gens dont je désapprouve la conduite, MM. Bolsonaro et Trump étant deux exemples. Si j'étais coincé 24 heures avec Trump, j'essaierais de lui parler...

**Quel est votre monde parfait ?**

Un monde où l'on reconnaît l'interdépendance. Un monde où l'altruisme, la considération pour autrui permettent de remédier à la pauvreté au sein de la richesse, un monde qui permet aux gens de s'épanouir dans l'existence et de prendre soin des générations à venir. Un monde où les systèmes politiques et financiers ne siphonnent pas toute la richesse, mais sont au service de la société, de la justice sociale. Là, le système va de travers. Il y a un vice de fabrication. Les animaux ne font pas des choses qui, sciemment, leur nuisent à long terme.