

2

Les méditants**Matthieu Ricard,
le contemplatif
engagé**

Installé au Népal, ce moine bouddhiste de 73 ans nous invite, à travers ses livres et ses prises de parole, à pratiquer quotidiennement la méditation. Cette routine qui nous aide à trouver la paix intérieure fait de plus en plus d'adeptes.

Par Ségolène Barbé.

Cela fait près de cinquante ans qu'il vit dans le monastère de Shechen, au Népal, avec 50 euros par mois. Fustigeant les réseaux sociaux qui renforcent, selon lui, notre narcissisme, il n'a jamais consulté les comptes Facebook et Instagram créés à son nom – et administrés par son équipe –, mais ne dédaigne pas les plateaux télé. Il ne possède que deux robes, tenue traditionnelle rouge et or des moines bouddhistes, et une paire de chaussures, mais côtoie les grands de ce monde au Forum économique mondial de Davos, en Suisse, où il se rend chaque année pour partager les idées qui lui sont chères et collecter des fonds pour son association. Homme de contrastes, Matthieu Ricard est aussi, à 73 ans, un conférencier aguerri (il a participé à 154 événements ces cinq dernières années) et un auteur prolifique. Son dernier livre, intitulé *A nous la liberté!* (L'Iconoclaste/Allary Editions) et coécrit avec le psychiatre Christophe André et le philosophe Alexandre Jollien (lire aussi p. 19), s'est déjà écoulé, depuis sa sortie, fin janvier, à plus de 140 000 exemplaires.

**Son organisation
humanitaire
aide 300 000
personnes
chaque année**

Transformer le monde de l'intérieur en aidant les hommes à se détacher de leur ego, grâce à la méditation, pour désirer le bien d'autrui : tel est le mot d'ordre de ce bonze médiatique



qui milite infatigablement en faveur de l'altruisme, de la liberté intérieure, de la protection de l'environnement ou des animaux.

Matthieu Ricard a rencontré la célébrité sur le tard, à 51 ans, lorsqu'il publie *Le Moine et le Philosophe*, un essai sous forme de dialogue avec son père, disparu en 2006, l'intellectuel Jean-François Revel, traduit depuis en 23 langues. Le grand public commence alors à s'intéresser à cet homme jovial au destin peu commun, qui a grandi dans un milieu d'intellectuels et d'artistes, parmi lesquels le peintre Pierre Soulages, l'écrivain André Breton, le compositeur Igor Stravinsky... Mais sa vocation était ailleurs. Etudiant promis à une grande carrière scientifique, c'est lors de vacances en Inde, dans une petite cabane de Darjeeling, qu'il rencontre, à 21 ans, celui qui va changer sa vie : Khyentse Rinpoché. Ce dernier l'initie au bouddhisme tibétain et devient son premier maître spirituel. Pour Matthieu Ricard, c'est une « seconde naissance ». Après sa thèse en génétique cellulaire à l'Institut Pasteur, il change alors radicalement le cours de sa vie et s'installe dans l'Himalaya, où il médite et étudie les textes sacrés. Moine depuis 1979, interprète en Europe du dalaï-lama depuis 1989,

Titulaire d'un doctorat en génétique, Matthieu Ricard est moine bouddhiste depuis 1979.

il a également fondé, en 2000, l'organisation humanitaire Karuna-Shechen, qui vient en aide à 300 000 personnes chaque année en Inde, au Népal et au Tibet, grâce à la construction de cliniques, d'écoles, de centres pour personnes âgées... « Sans cette association, j'aurais arrêté tout ce cirque médiatique il y a longtemps ! » confie-t-il souvent aux journalistes. Également photographe reconnu, il a publié dix albums et exposé dans le monde entier des clichés qui célèbrent la beauté du monde himalayen, et reverse tous ses droits d'auteur à son organisation.

« Ce n'est pas un Bisounours »

Ce contemplatif hyperactif n'a pas pour autant oublié ses premières amours. Membre du Mind & Life Institute, fondé par le neurobiologiste Francisco Varela pour construire des ponts entre la science et le bouddhisme, il cherche à donner une validité scientifique à la méditation telle que pratiquée dans la tradition tibétaine. Il a ainsi participé récemment à une étude pilote financée par la Commission européenne, aux conclusions étonnantes. Les cerveaux des méditants expérimentés (ayant dépassé 20 000, voire 30 000 heures de pratique) seraient ainsi de dix à quinze fois plus « jeunes » que ceux de personnes du même âge n'ayant jamais médité. « La grande découverte des neurosciences contemporaines, c'est la neuroplasticité », assure le moine bouddhiste, convaincu qu'on peut entraîner son cerveau à la bienveillance grâce à des exercices réguliers. « Matthieu, c'est à la fois un contemplatif et un homme d'action. S'il est reconnu aujourd'hui, c'est parce qu'il incarne son message, il ne se contente pas d'évoquer des grands principes », analyse Sébastien Henry, conférencier et spécialiste de la méditation en entreprise, qui vient de publier *Se reconnecter à soi, agir pour les autres* (J'ai lu), préfacé par Matthieu Ricard, son ami. « Attention, ce n'est pas un bisounours non plus, précise-t-il. Il ne se laisse pas marcher sur les pieds, mais sa force n'est pas écrasante : au contraire, elle fait grandir les autres. » ■



Selon la coach et animatrice Joëlle Le Goff, « les émotions se travaillent, comme le QI ».



Parmi les participants à l'un de ses ateliers, une infirmière, un juriste, un consultant...

3 Les experts du développement personnel

LES « COACHS DE VIE » GUIDENT CEUX QUI VEULENT APPRENDRE À MIEUX GÉRER LEURS ÉMOTIONS LORS D'ATELIERS TRÈS COURUS, OÙ CHACUN PEUT SE RACONTER. REPORTAGE À PARIS.

« **B**ienvenue. J'espère que cette soirée vous enrichira, vous fera respirer autrement », déclare en préambule Joëlle Le Goff, coach et formatrice en intelligence émotionnelle (une discipline popularisée dans les années 1990 par le psychologue américain Daniel Goleman), qui anime, en ce mardi soir, un atelier tous publics. Chaque semaine, des dizaines de stages et de conférences de développement personnel se tiennent ainsi dans toute la France. Huit participants, âgés de 30 à 50 ans, se retrouvent dans cette petite salle du Centre de thérapies douces, à Paris. Infirmière, juriste, consultant... Ils sont venus guidés par l'envie de mieux se connaître, de progresser dans la gestion de leurs émotions et de leurs relations aux autres. « On a longtemps pensé que l'intelligence était uniquement liée au QI, mais les neurosciences nous ont appris que les émotions se travaillent aussi, explique Joëlle Le Goff.

L'intelligence émotionnelle, c'est un voyage à l'intérieur de soi, pour réintégrer ses émotions, souvent issues de souffrances du passé, pour mieux se projeter dans l'avenir aussi. »

Petit à petit, les langues se délient. Véronique se souvient avoir été paralysée par la peur au moment de parler en public, Julie s'étonne de se sentir souvent submergée par la tristesse de ses proches, Aline raconte sa souffrance lorsqu'une amie lui a tourné le dos sans explications... « L'autre est toujours un symptôme, assure la coach. Il vous dit quelque chose de vous, sur lequel vous pouvez travailler. » En fin de séance, les participants passent à la pratique, par groupes de deux : chacun raconte à l'autre les moments où il a confiance en lui. Après ces échanges à cœur ouvert, tous repartent remplis d'ondes positives. ■

S.B., photos Mathias Benguigui