

GERALD VIDAMMENT

**Matthieu Ricard**

# *Une inlassable quête de lumière*

ENTRETIEN

PROPOS RECUEILLIS PAR  
GERALD VIDAMMENT

**F**ils d'une peintre et d'un philosophe promu académicien, neveu d'un navigateur en solitaire autour du monde et frère d'une poétesse, Matthieu Ricard se destinait forcément à une existence singulière. Vêtu d'une robe bicolore traditionnelle et ne faisant qu'un avec son boîtier, cet auteur, photographe et scientifique, devenu moine bouddhiste à l'âge de trente-trois ans et interprète français du dalaï-lama dix ans plus tard, peint avec la lumière depuis près de sept décennies, aux quatre coins du monde. *Hymne à la Beauté, Émerveillement, Contemplations...* autant de titres d'ouvrages et d'expositions associées qui soulignent la double quête, inlassable, de Matthieu Ricard : celle de la lumière et de la sérénité. Fondateur de projets humanitaires depuis un quart de siècle grâce à son association Karuna-Shechen, il poursuit encore aujourd'hui son engagement pour l'accès à l'éducation, la santé pour tous, la protection de la nature et la préservation

des espèces animales. Rencontre avec un homme jovial, apaisant et plus que jamais passionné par la vie et convaincu des bienfaits du vivre-ensemble, à l'occasion de la sortie de son livre *Lumière*, éloge de l'infiniment grand à l'infiniment petit, aux éditions Allary, et de son exposition à la galerie parisienne *Françoise Livinec*, à découvrir jusqu'au 15 novembre prochain.

Votre appareil photo ne vous quitte pas depuis plus de soixante-cinq ans. Vous souvenez-vous de vos premières images ? J'ai débuté la photographie par la capture de reflets dans les étangs, chez mon oncle, en Bretagne. Et puis, à quinze ans, j'ai rencontré André Fatras, pionnier de la photographie animalière, qui m'a accompagné dans la découverte de la prise de vue, notamment en effectuant des affûts, chez lui en Sologne. Adolescent, je me souviens également avoir réalisé le portrait d'une jeune fille dont j'étais éperdument amoureux ; son visage se révélait à travers une vitre embrumée. Lorsque j'ai montré l'image à mon ami Henri Cartier-

Bresson, je me souviens qu'il l'a regardée avec un profond dédain. (sourire)

Vous utilisez le médium photographique comme une source d'espoir et une manière de restaurer la confiance dans la nature humaine et la nature sauvage. Malgré l'état actuel du monde, votre force de conviction semble intacte...

Bien entendu, j'ai vu la misère et les souffrances du monde. En vivant en Inde, je les ai vues presque plus que beaucoup de personnes. J'ai notamment vécu dans les bas quartiers de Delhi, où durant l'hiver des gens meurent de froid dans la rue. Si je ne me voile pas la face, ce n'est pas pour autant ce que je veux montrer et partager à travers mes photographies ; et c'est un parti pris que j'assume pleinement. Le risque serait de tomber dans le syndrome du *mauvais monde*, considérant que, de toute manière, l'homme est mauvais. C'est bien entendu inexact, mais reconnaissions qu'aujourd'hui, ce qui capte l'attention du plus grand nombre relève le plus souvent d'événements dramatiques.



MATTHÉU RICARD

Dans un précédent ouvrage, j'avais consacré un chapitre entier au thème de la *banalité du bien*, venant en écho à la *banalité du mal*, ce concept philosophique développé par l'allemande Hannah Arendt dans les années 60. Je crois qu'il ne faut surtout pas perdre confiance dans le potentiel de bonté que nous avons chacun en nous. Toutes les études scientifiques réalisées à propos des jeunes enfants démontrent qu'il existe une prédisposition plus grande à apprécier les gens se comportant bien avec les autres.

Avec ce nouvel ouvrage, je souhaite donc, une fois de plus, faire prendre conscience de notre humanité commune, nous encourager à faire face ensemble, et non pas les uns contre les autres, aux défis importants du moment, notamment le réchauffement climatique. Il est décisif que nous luttions pour la vie, collectivement. Au fil de l'évolution, pour devenir des animaux sociaux, nous avons constaté que la coopération a toujours été beaucoup plus créative que la compétition.

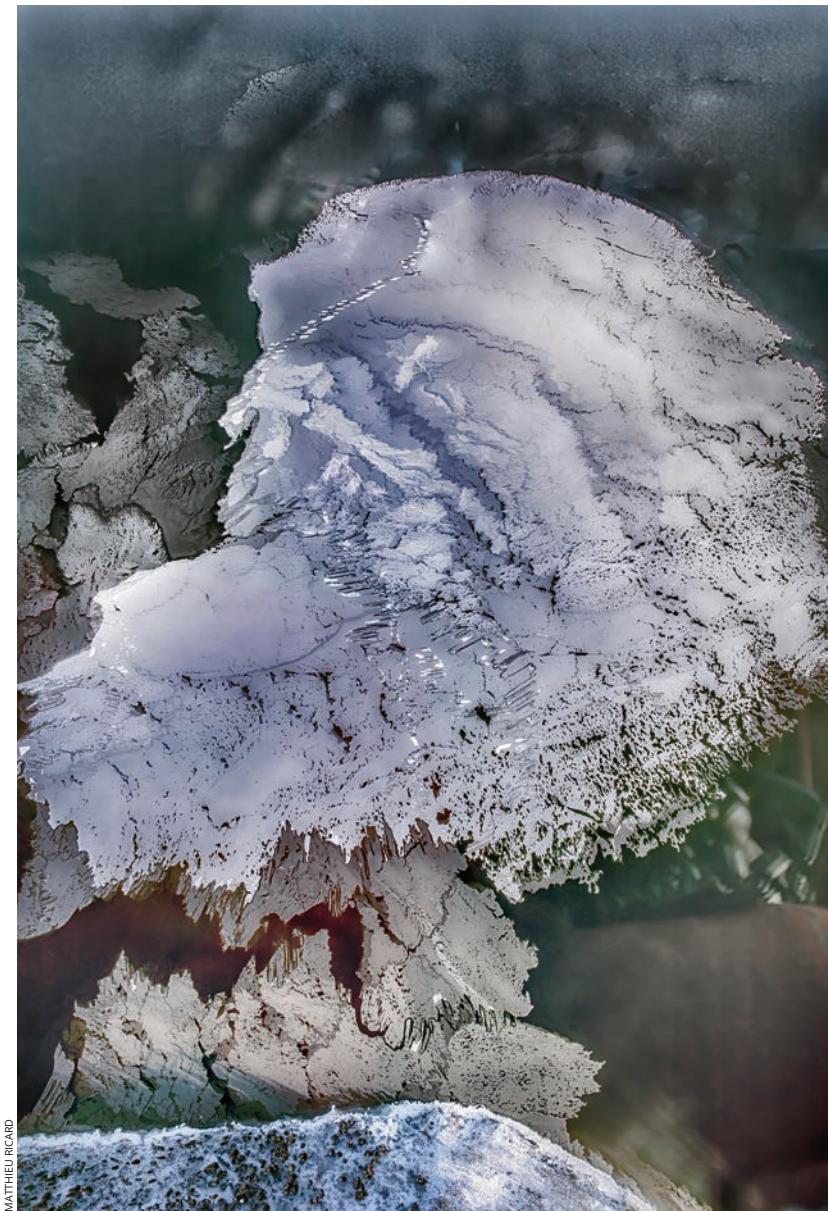
Je le redis, mes choix photographiques relèvent d'un parti pris assumé, à l'opposé d'une focalisation sur l'extrême et le déviant. C'est ma mission. Je vis et cherche à transmettre l'émerveillement dans la part sauvage du monde. Si vous êtes émerveillé, vous respectez la beauté de la nature. Prendre soin, et ainsi agir en conséquence. L'émerveillement nous ouvre l'esprit en faisant naître un sentiment diminué de l'importance de soi. Constatez-le par vous-même : quand on se dessine dans un paysage, on se représente tout petit ; dans une ville, on se représente bien plus grand. Finalement, l'émerveillement nous rend tous plus altruistes.

**Lumière** est votre quinzième ouvrage. Si ce mot résonne dans l'esprit de tous les photographes, pourquoi avoir attendu trente ans – votre premier livre date de 1996 – pour l'utiliser en guise de titre d'un ouvrage photographique ? Ce livre est assurément un retour aux sources.

Grotte de glace sous le glacier Skaftafell en Islande. septembre 2023

Mais ne vous y trompez pas : il ne résume pas soixante ans de photographie, mais constitue plus volontiers le point culminant de mon expérience photographique. Plus des quatre cinquièmes des images ont été faites ces cinq dernières années. Cette fois, je ne me suis pas imposé un sujet ou une destination en particulier, préférant réaliser une sélection très libre autour de cinq couleurs ainsi que des formes que nous offre la nature.

À l'origine, je souhaitais travailler autour des lumières minérales, dans les grottes que j'affectionne, mais également des lumières végétales, animales, de l'eau et du ciel. Après mûre réflexion, nous avons abandonné cette idée puis avons intégralement repris l'édition afin de concevoir une symphonie chromatique reposant sur les couleurs de l'arc-en-ciel et les cinq sagesses. Ce fut un



MATTHIEU RICARD

long travail de maturation qui nous a menés à cette proposition visuelle.

**Vous assimilez l'acte photographique à une méditation. On imagine plus volontiers fermer les yeux afin d'activer le système parasympathique et favoriser ainsi la relaxation. Quand vous photographiez, vous méditez donc les yeux ouverts ?**  
Non, pas chez nous, on ne ferme pas les yeux. On les ouvre au contraire, avec une vision panoramique et un objectif qui ne serait pas mis au point ; si on voit les choses se dessiner devant nous, on ne va pas cher-

cher un détail en particulier ; on priviliege une vue d'ensemble. Dès lors, on médite les yeux ouverts.

Si je ne souhaite pas m'appuyer plus amplement sur ce parallèle, car parfois considéré comme artificiel, notons cependant que, pour moi, l'aspect contemplatif, c'est rester assis dans un bel endroit et être tout simplement là, présent, quand il se passe quelque chose, avec la bonne lumière. C'est une attente sans attente.

**La photographie est souvent comparée à la peinture. En découvrant les photographies**

**de votre ouvrage, on constate en effet une approche picturale très prononcée...**

J'ai sans nul doute été influencé par le travail de ma mère, Yahne Le Tournel, peintre, qui utilisait toute la palette des couleurs et évolua progressivement dans le mouvement dénommé *l'abstraction lyrique*.

À l'époque de l'argentique, j'avais un principe simple : si je ne retrouvais pas avec mes Kodachrome ou mes Velvia la subtilité des tons que j'avais perçue, je mettais immédiatement de côté la diapositive, ne disposant pas d'outil capable d'effectuer des corrections chromatiques. Aujourd'hui, avec le numérique et les puissants outils à disposition, il est plus aisément de retranscrire ce que j'ai réellement vu, ou plutôt ce que j'ai ressenti. Quand je sélectionne une image, me rappelant précisément ce que j'ai vu, j'essaie alors tranquillement d'obtenir le rendu tel qu'il m'est apparu, en faisant un peu chanter les couleurs et en rééquilibrant les ombres, les contrastes et les lumières. En soi, je me fixe comme objectif de retrouver la représentation visuelle qui m'a incité à déclencher.

**Comment avez-vous travaillé avec la graphiste Juliane Cordes, qui a réalisé la maquette ?**  
Au début, je lui ai fourni près de cinq cents photographies et l'ai laissée cheminer. On a ensuite eu plusieurs échanges durant six mois, dont trois rencontres physiques. Les allers-retours par messagerie furent nombreux. Je suggérais des combinaisons d'images, puis on en discutait. Jusqu'au dernier moment, nous nous sommes laissés la possibilité d'effectuer des modifications. J'aime ce principe de coopération et respecte le talent de chacun pour construire à partir d'une matière brute. Ce fut un véritable travail de création avec la maquettiste.

**Sur quatre-vingt-dix photos, seulement seize sont des portraits, tous réalisés en Inde, au Bhoutan, au Tibet oriental et au Népal. Comment avez-vous effectué le choix des photographies ?**  
Si j'ai toujours été attiré par la photographie

*Dans le bouddhisme, cinq couleurs sont dotées d'une portée symbolique forte : le blanc pour la sagesse pareille à un miroir, le jaune pour celle de l'égalité parfaite, le rouge pour le discernement parfait, le vert pour l'action et la sagesse accomplissante, et le bleu pour la sagesse de la dimension absolue.*

de nature, j'ai également très tôt réalisé des portraits ; mais toujours dans l'Himalaya. Je ne prends quasiment jamais de personnes en photo quand je voyage dans d'autres contrées. L'Himalaya, c'est le monde où je vis, je connais les gens, j'ai une complicité avec eux, je parle la langue. C'est ma culture. Concernant l'ouvrage *Lumière*, la proportion entre les photos de paysages et les portraits relève d'un choix de rythme ; je souhaitais que la progression visuelle soit régulièrement cadencée par des visages au cadrage serré afin de ramener le propos à une représentation humaine, chaque fois avec un regard particulièrement présent. Et puis, pour moi, le portrait évoque la lumière intérieure.

**De même, je ne dénombre que six photographies représentant des animaux...**

Je ne prétends pas être un photographe animalier ; c'est un métier et exige du talent, à l'instar de mon ami Vincent Munier qui sait si bien saisir les scènes animalières. Dans cet ouvrage ne figurent réellement que deux portraits animaliers, tous deux s'étant littéralement offerts à moi. Le premier représente un petit-duc nain, dont j'ai croisé furtivement le chemin au Canada, dans une forêt. Il ne bougeait pas, une seule image au 500 mm a suffi. J'ai aimé l'associer à la photographie d'un halo solaire réalisée lors d'un tout autre voyage, deux ans plus tôt, au Mexique, en Basse-Californie. Le second portrait animalier est celui d'un cerf évoluant sur le littoral près d'Applecross, en Écosse. Il me fixait sans vaciller. Bien que sauvage, il n'était pas effrayé par ma présence, habitué

à ne pas être chassé.

Une autre photographie me vient à l'esprit, celle des fous à pieds bleus. Se tenait face à moi un proéminent rocher couvert de guano (*ndlr : accumulation d'excréments d'oiseaux marins*). Les quatre protagonistes étaient positionnés dans une zone d'ombre, on les distinguait à peine. Je me suis rendu compte à quel point la scène était graphique, sans

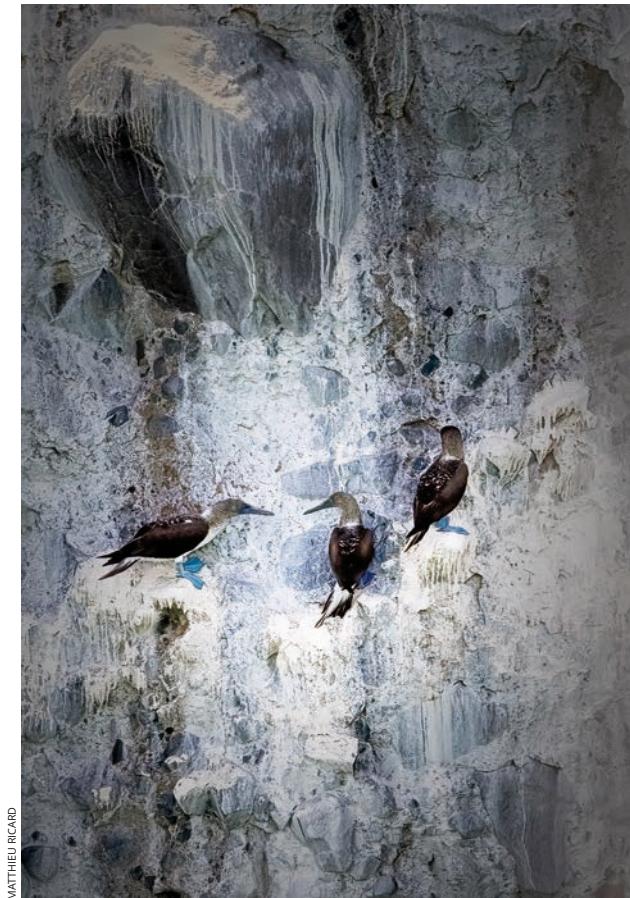
compter la couleur de leurs pattes, d'un bleu éclatant malgré le manque de luminosité. J'ai alors déclenché.

Si l'ouvrage présente des photographies réalisées au Bhoutan, au Népal, en Inde et au Tibet oriental, il réunit également des prises de vue en Islande, au Canada, au Mexique, en Écosse, en Turquie, en Suisse, au Portugal... et même en France. Comment choisissez-vous vos destinations ?

Je profite des invitations à tenir des conférences ou à participer à des séminaires dans le monde entier pour réaliser des prises de vue. En fait, c'est relativement rare que je voyage uniquement pour la photographie. Une fois, je devais me rendre à Vancouver. Un ami m'a alors proposé de m'emmener sur le territoire du Yukon, qu'il connaît bien,



À l'ouest du Tibet. 1998



MATTHIEU RICARD

À GAUCHE Une colonie de fous à pieds bleus (*Sula nebouxii*) sur un rocher dans la mer de Cortés, au Mexique. mai 2020  
À DROITE Un petit-duc nain (*Psiloscops flammeolus*), île des Sœurs, Montréal, Canada. mai 2022



et m'a offert un survol en hélicoptère. On a eu une chance inouïe avec la météo ; par -20°, on distinguait bien les rivières gelées, et malgré la présence de nuages, le soleil réussissait à s'infiltrer partout. En seulement une demi-heure, j'ai réalisé énormément de photos. Si je n'ai jamais envisagé de publier un livre consacré à ce territoire du Nord-Ouest canadien, en revanche certaines images se prêtaient volontiers aux livres *Émerveillement* (2019) et *Lumière* (2025).

**Quel pays souhaiteriez-vous explorer ? Le Japon, là où l'homme y nourrit une relation si particulière avec la nature ?**

J'ai une préférence pour les pays froids, avec des lumières frisantes, comme en Islande. J'aime également les paysages montagneux,

me sentant plus à l'aise à 4 000 m d'altitude. Et si je ne crains pas le froid, à l'inverse je n'aime pas la chaleur. Par ailleurs, je trouve moins l'inspiration dans les pays tropicaux. Tout est verdoyant, trop pour moi. Je préfère le Pôle Nord à l'Amazonie, même si cette région naturelle est bien évidemment incroyable. En 2022, je devais me rendre au lac Baïkal avec le photographe Philippe Bourseiller. Je me réjouissais de découvrir ces paysages improbables faits de bulles de méthane. Le voyage a finalement été annulé au dernier moment en raison des événements en Ukraine. Je ne sais pas si j'irai un jour, mais c'est assurément un lieu mythique où s'offrent au visiteur les plus belles glaces du monde.

Je me suis déjà rendu au Japon pour des conférences, mais je n'ai pas eu l'occasion de

réaliser d'images. J'aimerais notamment me rendre en hiver sur l'île de Hokkaido.

**Votre association Karuna-Shechen, œuvrant notamment dans les domaines de l'éducation, de la santé et de la sécurité alimentaire, fête cette année ses vingt-cinq ans. Quelles réalisations souhaiteriez-vous encore concrétiser dans les années à venir ?**

Le projet a débuté avec un groupe d'amis, et a donné lieu à des réalisations au Tibet, la construction d'une clinique en Inde, d'une autre au Népal. Avant que l'association existe légalement, nous avions déjà créé vingt-cinq petites écoles au Tibet, vingt-cinq dispensaires ainsi que des ponts suspendus. Dix ans après sa création, le projet avait pris une telle ampleur que nous avons dû le professionnaliser, ras-

**L'exposition**

Galerie Françoise Livinec, Paris • du 10 octobre au 15 novembre 2025

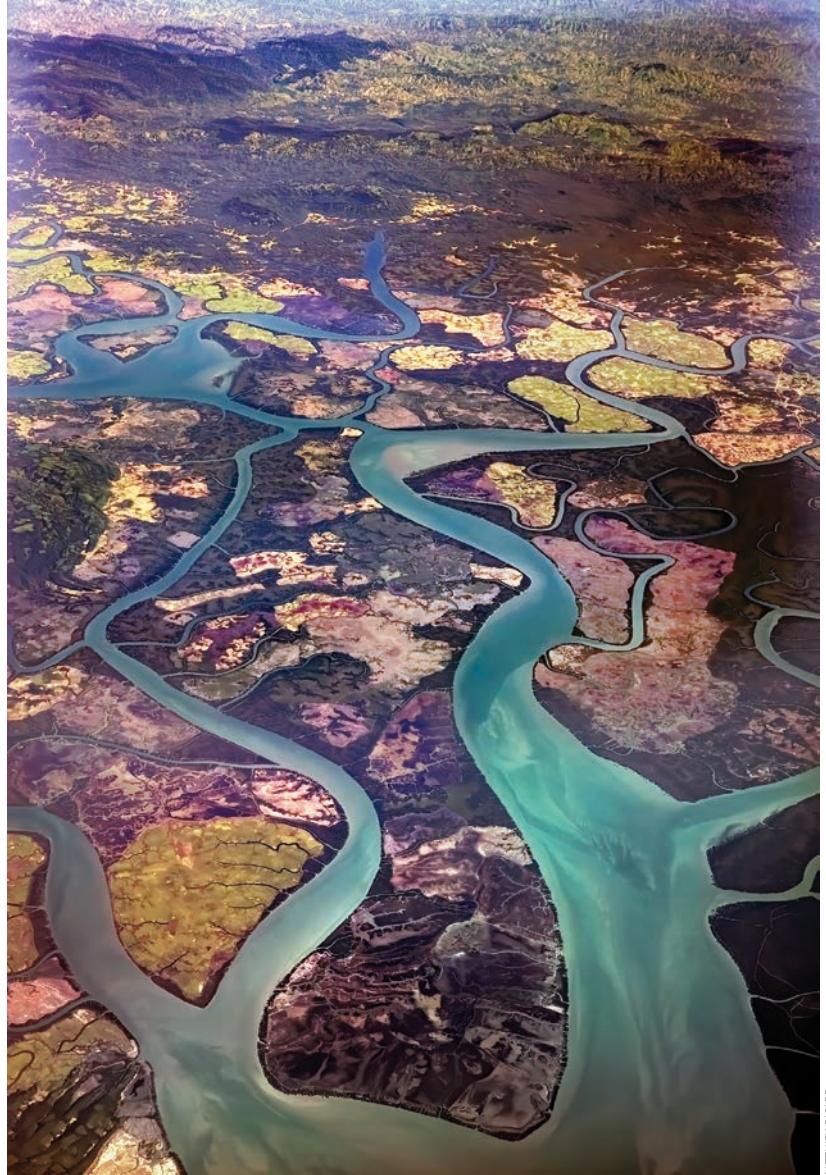
semblant dès lors quelque 200 personnes travaillant en Inde, 60 au Népal et une dizaine à Paris pour coordonner l'ensemble. Nous avons ainsi aidé des millions de personnes dans le monde. Alors aujourd'hui, nous pourrions nous arrêter là, mais ce serait tellement mieux si cela continuait.

En Inde, nous venons de créer 60 000 jardins potagers destinés à la sécurité alimentaire. Et cette année, un nouveau projet passionnant a débuté avec le Dr Sanduk Ruit, surnommé le "Dieu de la vue". Cet ingénieur chirurgien ophtalmologue népalais a inventé une technique de micro-incision pour traiter la cataracte, et ainsi aspirer le cristallin opacifié – celui-ci fait souvent près de 2 mm d'épaisseur chez les patients dans l'Himalaya, rendant ceux-ci quasiment aveugles – avant d'introduire un implant, le tout en à peine sept minutes. Autrement dit, le Dr Ruit est capable d'opérer jusqu'à quarante personnes dans une journée. Depuis qu'il a mis au point cette technique, il a effectué pas moins de 60 000 opérations de sa main, et près de 800 000 avec son équipe. Aujourd'hui âgé de soixante-dix ans, il compte poursuivre son activité durant encore quatre à cinq ans. C'est incroyable !

L'association a donc décidé de donner un million d'euros sur trois ans afin de réaliser quelque 15 000 opérations de la cataracte, principalement au Népal, en Inde et au Bhoutan. Je me souviens d'une personne aveugle qui a été transportée durant cinq heures à dos d'homme jusqu'à une tente installée dans les montagnes. Il n'avait plus goût à la vie et souhaitait se jeter dans la rivière. Une fois opéré, il n'y croyait pas, préférant garder les yeux fermés. Quand il a accepté de les ouvrir, il put voir un oiseau dans le ciel, puis sa femme. Il s'est alors mis à danser.

Plutôt reconnue dans le milieu de la peinture, la Galerie Françoise Livinec accueille pour la première fois une exposition de photographies, la vôtre. Comment s'est concrétisé cet événement ?

L'histoire a débuté avec ma mère, une peintre



MATTHIEU RICARD

Survol du delta de la rivière Irrawaddy, Birmanie. novembre 2008

évoluant dans le surréalisme avant d'investir le mouvement de *l'abstraction lyrique*. Lors d'une exposition au Centre Pompidou, à Paris, consacrée aux femmes surréalistes, Françoise Livinec avait repéré une œuvre en particulier, réalisée par ma mère. Elle nous a contactés et est venue chez nous, en Dordogne. Dès lors, elle la représenta durant trois ans au travers d'expositions. La galerie a ainsi pris en charge l'héritage de ma mère qui, morte à l'âge de cent ans, m'avait confié «*J'aurai une gloire posthume*».

C'est ainsi que Françoise Livinec m'a à la suite proposé d'exposer mes photographies, en écho avec la sortie de l'ouvrage *Lumière*.

En 2018, vous avez exposé de magnifiques et imposants tirages sur papier japonais aux *Rencontres d'Arles* dans une halle en bambou conçue par l'architecte Simon Velez. D'une taille de près de 1 000 m<sup>2</sup>, cet étonnant édifice démontable se destinait à voyager. Où en est le projet ?

L'exposition *Contemplations* a en effet été présentée ailleurs, notamment à Genève dans un immense bâtiment. Elle devait également être exposée dans le *Jardin des Tuileries*, à Paris, mais le projet ne s'est finalement pas concrétisé, la *Ville de Paris* ainsi que le *Musée du Louvre* s'y étant opposés, 30 % des visiteurs de la capitale étant chinois... ■