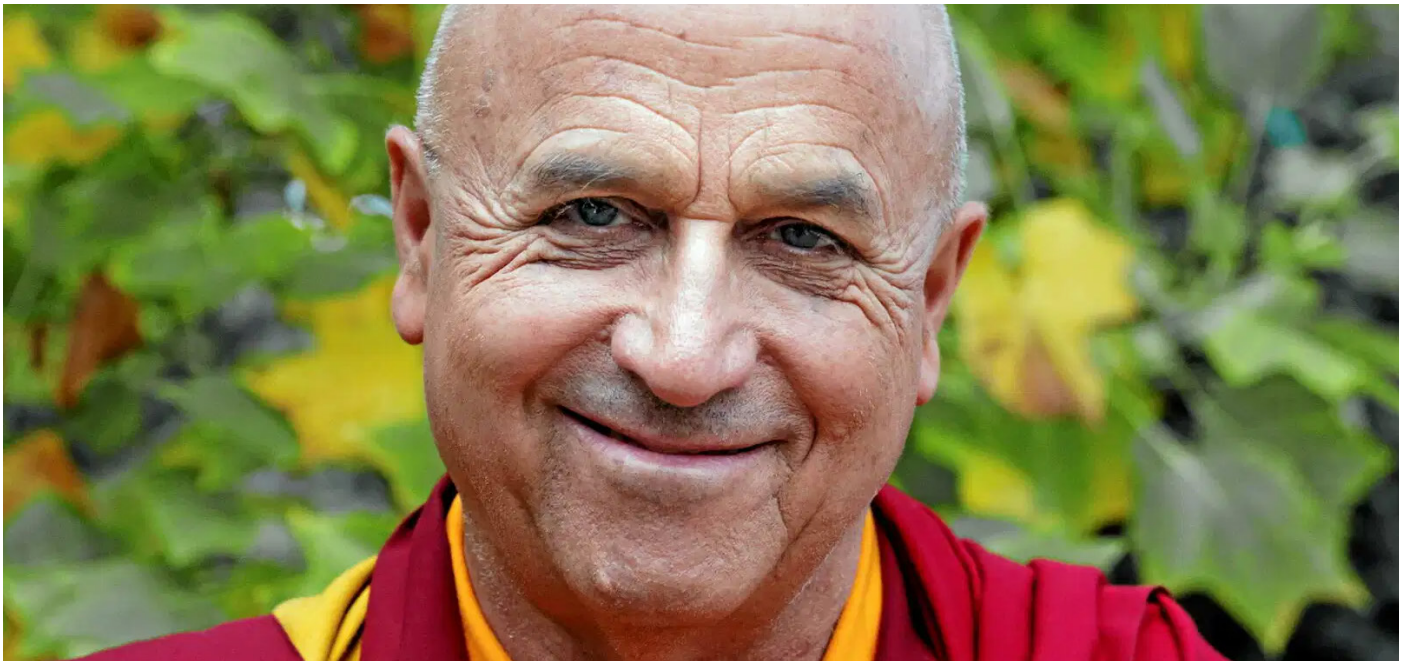
Le Point

le 14 octobre 2025
par Baudouin Eschapasse

Matthieu Ricard :
L'important, ce n'est pas d'apprendre à regarder mais à voir

ANTI-SPLEEN. L'ancien généticien, devenu moine bouddhiste, est aussi artiste. Il explique au « Point » comment il conjugue spiritualité et photographie.



Depuis plus de cinquante ans, Matthieu Ricard saisit la beauté du monde à l'aide de son appareil photo. À l'heure où il expose, à Paris et au Festival international de la photo animalière et de nature de Montier-en-Der (Haute-Marne), les clichés qu'il a réalisés, il publie un bel ouvrage rassemblant près d'une centaine de ces images, aux éditions Allary.

Pour Le Point, il se livre à l'exercice du long entretien. L'occasion de revenir sur l'origine de sa vocation d'artiste, mais aussi sur les liens qui unissent sa pratique photographique et la philosophie bouddhiste.
Matthieu Ricard : Pas vraiment. Henri a évidemment beaucoup compté dans mon parcours. C'était une personnalité haute en couleur, pour ne pas dire iconoclaste. J'ai de grands souvenirs de conversations avec lui. Et j'aurais beaucoup d'anecdotes à raconter sur lui. Mais en matière de photographie, nous habitons deux mondes distincts. Les images que je fais n'ont rien à voir avec les siennes. Les rares fois où j'ai été tenté de m'inspirer de son style, je n'ai finalement pas appuyé sur le déclencheur. Il y aurait d'ailleurs un livre à faire, comme le suggérait Marc Riboud, sur toutes les photos que je n'ai pas prises et qui restent gravées dans ma mémoire...

Quand avez-vous commencé à faire des images ?
Autour de 12 ans. Quand on m'a offert mon premier appareil photo.

Depuis plus de cinquante ans, Matthieu Ricard saisit la beauté du monde à l'aide de son appareil photo. À l'heure où il expose, à Paris et au Festival international de la photo animalière et de nature de Montier-en-Der (Haute-Marne), les clichés qu'il a réalisés, il publie un bel ouvrage rassemblant près d'une centaine de ces images, aux éditions Allary.
Pour Le Point, il se livre à l'exercice du long entretien. L'occasion de revenir sur l'origine de sa vocation d'artiste, mais aussi sur les liens qui unissent sa pratique photographique et la philosophie bouddhiste.
Matthieu Ricard : Pas vraiment. Henri a évidemment beaucoup compté dans mon parcours. C'était une personnalité haute en couleur, pour ne pas dire iconoclaste. J'ai de grands souvenirs de conversations avec lui. Et j'aurais beaucoup d'anecdotes à raconter sur lui. Mais en matière de photographie, nous habitons deux mondes distincts. Les images que je fais n'ont rien à voir avec les siennes. Les rares fois où j'ai été tenté de m'inspirer de son style, je n'ai finalement pas appuyé sur le déclencheur. Il y aurait d'ailleurs un livre à faire, comme le suggérait Marc Riboud, sur toutes les photos que je n'ai pas prises et qui restent gravées dans ma mémoire...

Quand avez-vous commencé à faire des images ?
Autour de 12 ans. Quand on m'a offert mon premier appareil photo.

Vous vous êtes très tôt tourné vers la photo naturaliste. Pourquoi ?
C'est vrai que j'ai peu photographié ma famille. Je préférais immortaliser la nature. Cela tient peut-être à une rencontre que j'ai faite avec un photographe animalier autour de mes 15 ans.

De qui s'agit-il ?
André Fatras. Il a débarqué dans ma famille de manière assez romanesque. Il voulait rencontrer mon oncle Jacques-Yves Le Toumelin, qui était un grand navigateur et a été un peu connu pour avoir fait le tour du monde en solitaire sur un bateau de dix mètres sans moteur entre 1949 et 1952. Un voyage qui l'avait amené jusqu'aux îles Marquises. Fatras rêvait de le connaître. Et pour ce faire, il avait descendu la Loire sur un radeau qu'il avait fabriqué et sur lequel il avait embarqué sa femme, qui devait avoir 19 ans, et leur bébé de 7 mois. Je ne sais pas combien de temps a duré leur voyage. Mais il aurait pu mal tourner, car l'embarcation a fini par faire naufrage au large de la plage de La Turballe [en Loire-Atlantique, NDLR].

Au départ, vous faites surtout beaucoup de photos de fleurs...
Effectivement. À l'âge de 20 ans, quand je suis entré à l'Institut Pasteur, j'ai même eu un petit succès avec ces images. J'ai ainsi gagné un prix délivré par les Floralies [un festival d'horticulture, NDLR] avec une photo de rose. Ce cliché, figurez-vous que le roi du Danemark m'en a même commandé un tirage !

Le roi du Danemark ?
Oui. [Rires.] Vous imaginez comme j'étais fier. Il avait vu la photo à la Une d'un magazine français de l'époque. J'ai aussi gagné grâce à cette image un appareil-photo que j'ai revendu car j'avais déjà un Pentax et un Praktisix, le Hasselblad du pauvre, fabriqué en Allemagne de l'Est.

Que vous a dit Cartier-Bresson au moment de ces premiers succès photographiques ?
Pas grand-chose. La première photo que je lui ai montrée, il l'a regardée avec dédain et m'a lâché cette formule : « Il faut jeter les 10 000 premières photos qu'on fait. » L'air de dire que ce n'était pas terrible.

En 1967, c'est pour vous le grand départ : vous vous installez à Darjeeling, en Inde. Racontez-nous...
Quand je suis parti en Asie, j'ai vécu de manière très simple. C'était une période de mon existence vraiment minimaliste. J'étais tout seul mais ma solitude n'était pas subie, je n'avais pas un sou mais là encore, cette expérience du dénuement était voulue. Je devais faire à l'époque une dizaine de photos par an, parce que c'était tout ce que je pouvais me permettre. C'était essentiellement des portraits de mes maîtres spirituels, dont le visage irradiait une lumière intérieure extraordinaire.

Peut-on voir ces premières photos ?
Elles ont malheureusement disparu car je les avais confiées à une agence. Laquelle, au moment de sa revente à Rapho, les a perdues. Cela s'est passé au moment où je vivais retiré en Inde. J'ai passé quatre ou cinq ans dans un ermitage. Personne n'avait de nouvelles de moi. À mon retour, personne n'a été en mesure de me dire où étaient passées ces images. Je le regrette mais c'est ainsi. J'aurais aimé retrouver une photo particulièrement : celle du petit train qui dessert la ville de Darjeeling. La ligne a été inaugurée au début du XIXe siècle. Sa locomotive avait été fabriquée en 1870 et elle roulait toujours. Sur ce cliché, le train entrait en gare sous la pluie avec des gars perchés dessus, debout sous des parapluies.

Votre description évoque un cliché célèbre de Steve McCurry...
C'est rigolo. Je le connais bien.
Nous avons voyagé ensemble. Je l'ai souvent croisé en Inde.

Comme lui, vous avez publié beaucoup de livres de photos ?
Une quinzaine. Pendant vingt-cinq à trente ans, je me suis contenté de faire des images. Je les montrais de temps en temps à mes amis. Et puis un jour, je me suis retrouvé à New York où j'ai rencontré Michael Hoffman [directeur du prestigieux magazine Aperture, NDLR]. J'avais précédemment montré mon travail à une grande maison d'édition française, qui m'avait éconduit. Je n'étais pas encore connu et ça ne les intéressait pas du tout. Il s'en est fallu de peu que ça se passe de la même manière avec Hoffman. Quand il m'a vu débarquer avec ma tenue de moine, il n'a pas regardé tout de suite mes photos. C'est Melissa Harris [rédactrice en chef d'Aperture à l'époque, NDLR] qui l'a convaincu d'y jeter un œil. En une minute, Mike a décidé de faire un livre.

Vous avez emmené beaucoup de photographes au Tibet...
À l'époque, j'avais accès à des endroits très fermés. J'y ai emmené Michael mais aussi d'autres amis photographes. J'y ai aussi fait beaucoup d'images que j'ai montrées en 1999, à Visa pour l'image. Cette édition du festival intervenait au milieu de la guerre au Kosovo. Entre les reportages sur ce conflit, une plongée dans l'univers des drogués à Brooklyn, un reportage sur la mafia à Sicile, mes photos tranchaient ! Comme celles d'Olivier Föllmi, d'ailleurs, avec qui j'ai sympathisé à cette occasion. C'est là que j'ai connu aussi Yann Arthus-Bertrand et Hervé de La Martinère, chez qui j'ai publié la plupart de mes livres jusqu'à sa disparition.

Vos prises de vues les plus célèbres portent sur l'Himalaya. Comment travaillez-vous ?
Je ne déclenche que lorsqu'une émotion me touche. Un beau paysage ne suffit pas. Il faut qu'un sujet traverse l'image, qu'une lumière particulière s'installe pour que j'aie envie de capter une image. Le secret, c'est d'attendre le bon moment et de se trouver au bon endroit. En la matière, j'ai eu de la chance : j'ai pu accéder à des lieux magiques comme le royaume du Bhoutan, mais aussi une zone très reculée du Sichuan où aucun Occidental n'était encore entré.

«La photo est une quête de l'émerveillement.
Un sentiment dont les psychologues ont mesuré l'effet positif sur le fonctionnement mental des individus.»

Combien de temps êtes-vous prêt à attendre pour une bonne photo ?
Très longtemps ! Mais j'ai de l'entraînement... J'ai passé un an dans un ermitage, en retraite dans une cellule de trois mètres sur trois. J'avais, face à moi, une baie vitrée qui faisait la taille du mur. À mes pieds s'étendaient 200 kilomètres d'Himalaya. C'est là que j'ai attendu le plus longtemps qu'une lumière intéressante tombe sur les reliefs mais aussi que des gens passent dans la brume : des paysans, des pèlerins ou des moines.

C'est là que j'ai réalisé sans bouger 80 photos dont Hervé de La Martinière a tiré un livre. Mes amis grands reporters crapahutaient à travers la planète pour faire des images spectaculaires. Je blague souvent avec eux en leur disant que j'ai fait mes photos en restant assis sur mon derrière.

Ce livre, intitulé Un voyage immobile, a paru en 2007. Il vous a valu une immédiate reconnaissance comme photographe.

Détrompez-vous. Quand je l'ai publié, accompagné de textes évoquant ma quête spirituelle, les gens m'ont demandé qui était l'auteur de ces clichés. J'attends avec impatience le jour où l'on me demandera qui a fait les textes de mes livres !

Vous n'avez pas fait que des images du Tibet. Dans l'exposition que vous proposez chez Françoise Livinec, on découvre aussi des photos d'Alaska, de Turquie, comme cette vue du Bosphore prise du hublot de l'avion qui décollait à Istanbul, ou encore de Dordogne. Ces clichés sont souvent assez abstraits. Comment envisagez-vous la photo ?
C'est une quête de l'émerveillement. Un sentiment dont les psychologues ont mesuré l'effet positif sur le fonctionnement mental des individus. Les travaux de Dacher Keltner [professeur de psychologie à l'Université de Californie à Berkeley et directeur du Greater Good Science Center, NDLR] ont démontré que l'émerveillement nous rend plus altruiste.

Le mécanisme est le suivant. Nous sommes émerveillés lorsque nous nous retrouvons confrontés à quelque chose de plus grand que soi. Ce peut être un paysage majestueux mais aussi un geste de grande générosité ou le regard d'un enfant. On éprouve alors le fait que le moi est rapetissé. Cette rétractation de l'ego ouvre à la générosité.

Est-ce à dire que la production d'images s'inscrit pour vous dans une démarche spirituelle ?
Absolument. Ma démarche est contemplative. Je note que la photographie enregistre cinq types de lumière qui renvoient aux cinq types de sagesse du bouddhisme. Une manière d'accéder à « l'éveil », ce moment où l'on sort du sommeil de l'ignorance et où l'on est capable de se libérer des cinq poisons mentaux que sont la haine, le désir obsédant, le manque de discernement, l'arrogance ou l'orgueil, et l'envie ou la jalousie. Ces toxines mentales sont à l'origine de beaucoup de souffrances. Leur neutralisation nécessite d'effectuer un long voyage spirituel qu'évoque le symbole du mandala. Cette transformation psychique des individus se fonde sur un changement : une modification de la manière dont on appréhende le monde. Si j'osais une formule, je dirais que l'important, ce n'est pas d'apprendre à regarder mais à voir !