

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 45

**Artikel:** "Chaque instant est éminemment précieux"  
**Autor:** Gianadda, Jef / Ricard, Matthieu  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831704>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Chaque instant est éminemment précieux»

En marge de la venue du dalaï-lama du 13 au 15 avril à Fribourg et Lausanne, son fidèle interprète français, Matthieu Ricard, nous parle de la vieillesse, thème du forum auquel le plus haut chef spirituel du bouddhisme tibétain participera à l'université du chef-lieu vaudois. Entretien exclusif.

Connu et aimé pour ses photographies et ses livres inspirants (dont *Le moine et le philosophe*, entretiens avec son père, Jean-François Revel; *L'infini dans la paume de la main*, dialogue avec l'astrophysicien Trinh Xuan Thuan; *Plaidoyer pour le bonheur* ou *L'art de la méditation*), Matthieu Ricard, au-delà de son doctorat en génétique cellulaire, est aussi un érudit en termes de textes sacrés tibétains anciens, qu'il traduit et publie quand il ne participe pas à des recherches scientifiques relatives aux effets de l'entraînement de l'esprit et de la méditation sur le cerveau. A 67 ans, entre une retraite au Népal et sa venue en Suisse romande avec le dalaï-lama, dont il traduira les propos comme il le fait depuis 1989, le célèbre moine bouddhiste – qui dédie l'intégralité de ses droits d'auteur et les bénéfices de ses conférences à plus de 100 projets humanitaires qu'il a créés dans les régions himalayennes – nous offre ces mots de sagesse...

## Que signifie pour vous bien vieillir?

Bien vieillir, c'est continuer à progresser vers le chemin de la sagesse, de la liberté intérieure, ce que le bouddhisme appelle l'Éveil; et de profiter de chaque instant de l'existence pour devenir un meilleur être humain et mieux servir autrui. En particulier lorsque vient le moment où nos forces physiques déclinent, la qualité de notre expérience intérieure devient encore plus importante et nous permet de continuer à nous épanouir, alors même que notre corps s'affaiblit.

## Comment appréhender la peur de la vieillesse, voire de la mort?

Il ne s'agit pas d'avoir une peur égocentriste qui craint le déclin et la disparition de la représentation que je me fais de moi-même, de mon image, de mon ego, de mes qualifications, etc. Dans ce cas, c'est l'ego qui a peur. Laissons-le paniquer, il ne mérite guère d'indulgence. En revanche, il y a une prise de conscience tout à fait saine du fait que le temps nous est compté. Il ne s'agit pas là d'une peur stérile, mais d'un rappel tout à fait salutaire que chaque instant de la vie est éminemment précieux et que nous devons l'utiliser de la manière la plus sensée possible. La manière dont on envisage la mort influence considérablement la qualité de la vie. Certains sont terrifiés, d'autres préfèrent l'ignorer, d'autres encore la

« La solitude tue à petit feu: les personnes âgées privées de contacts humains chaleureux et répétés s'étiolent très vite. »

Matthieu Ricard

contemplant pour mieux apprécier chaque instant qui passe et reconnaître ce qui vaut la peine d'être vécu. Elle leur sert de rappel pour aiguillonner leur diligence et éviter de dilapider leur temps en vaines distractions. Tous égaux devant l'obligation de lui faire face, chacun diffère quant à la manière de s'y préparer. Depuis notre naissance, chaque instant,

chaque pas nous rapproche de la mort. L'ermite tibétain Patrul Rinpoché nous le rappelle poétiquement: «Votre vie s'éloigne comme le soleil couchant / La mort approche comme les ombres du soir.» Plus près de nous, l'essayiste Patrick Decker écrit: «Souviens-toi qu'il existe deux types de fous: ceux qui ne savent pas qu'ils vont mourir, ceux qui oublient qu'ils sont

en vie.» Loin de nous désespérer, une constatation lucide de la nature des choses doit au contraire nous inspirer à vivre pleinement chaque jour qui passe. Bref, pour celui qui a su extraire la quintessence de l'existence, la mort n'est pas une déchéance ultime, mais l'achèvement serein d'une vie bien vécue: une belle mort est l'aboutissement d'une belle vie. «C'est



DR

Bien vieillir, c'est continuer à progresser sur le chemin de la sagesse, explique Matthieu Ricard.

le bonheur de vivre qui fait la gloire de mourir», écrivait Victor Hugo.

**Sur un plan plus large de la communauté, particulièrement dans les pays occidentaux et occidentalisés, que faire pour redonner à la vieillesse sa dignité perdue?**

Il est choquant pour un Oriental ou toute personne issue d'une société traditionnelle de constater la façon dont les Occidentaux traitent les personnes âgées – en Europe, 40% des gens âgés vivent seuls. Pour mes amis tibétains, la présence des grands-parents est essentielle. Ce sont eux qui transmettent la sagesse, la tendresse quand les parents sont débordés par leur travail. Les Orientaux qui visitent nos pays sont choqués de voir que les personnes âgées se retrouvent si souvent seules en maison de retraite. Je parlais récemment de cela avec Pierre Rabhi (*ndlr: agriculteur, philosophe et essayiste français d'origine algérienne*), qui me disait aussi: «Cette relation que nous entretenons avec les vieilles personnes est inimaginable dans ma culture d'origine. Ce sont elles qui nous ont mis au monde, qui nous ont nourris, qui se sont souciées de nous, et on les met dans des cases où elles n'ont plus qu'à finir leurs jours? C'est sinistre. C'est pourtant de l'échange que naît l'enrichissement. Quand une chose vous tient vraiment à cœur, vous avez envie de la transmettre aux êtres humains qui vivent autour de vous. Si l'on se soucie du monde que nous laisserons à nos enfants, soucions-nous aussi des enfants que nous laisserons à la planète.»

**Selon vos connaissances spirituelles et scientifiques, quelles sont les clés pour conserver une bonne santé mentale, physique et psychique?**

Sans entrer dans les détails, disons simplement que sur le plan scientifique, toutes les recherches indiquent qu'il est essentiel de conserver une vie intellectuelle active et d'entraîner physiquement son corps. Parmi tous les facteurs qui influencent la qualité de la vieillesse, le lien social est sans doute le plus important. Sauf si vous avez choisi délibérément d'être un ermite qui se consacre à la méditation, la solitude tue à petit feu: les personnes âgées privées de contacts humains chaleureux et répétés s'étiolent très vite.

**En quoi le bouddhisme peut-il aider ceux qui souffrent de l'avancée du temps?**

«Au départ, écrivait au XI<sup>e</sup> siècle le sage tibétain Gampopa, il faut être poursuivi par la peur de la mort comme un cerf qui s'échappe d'un piège. A mi-chemin, il ne faut rien avoir à regretter, comme le paysan qui a travaillé son champ avec soin. A la fin, il faut être heureux comme quelqu'un qui a accompli une grande tâche.» Mieux vaut en effet savoir tirer profit de la peur qu'elle inspire que de l'ignorer. Il ne s'agit pas de vivre dans la hantise de la mort, mais de rester conscient de la fragilité de l'existence, de sorte à ne pas négliger de donner toute sa valeur au temps qui nous reste à vivre. Ne rien avoir à regretter? Celui qui a tiré le maximum du potentiel extraordinaire que lui a offert la vie humaine, pourquoi serait-il rongé de regrets? Qu'il y ait ou non des intempéries, le paysan qui a labouré, semé, veillé aux récoltes, ne



Penser aux autres et pas seulement en paroles, l'interprète français du dalaï-lama s'est investi énormément dans l'humanitaire avec sa fondation Karuna-Shechen.

regrette rien: il a fait de son mieux. On ne peut se reprocher que ce que l'on a négligé. Celui qui a mis à profit chaque instant de sa vie pour devenir un être meilleur et contribuer au bonheur des autres peut légitimement mourir en paix.

**Vous avez eu 67 ans le 15 février dernier. Comment vous voyez-vous dans l'avenir?**

Je suis incapable de dire s'il me reste cinq minutes, cinq années ou plus à vivre. A l'âge de 20 ans, on peut encore s'illusionner en se disant: «J'ai toute la vie devant moi», même si elle peut nous être ravie à chaque instant; mais à mon âge, on ne peut plus se raconter de telles histoires. Dans le meilleur des cas, c'est la dernière ligne droite. Il faut donc au moins en profiter pour prendre plus que jamais conscience de la valeur du temps et l'utiliser à bon escient pour progresser soi-même et pour servir autrui si l'on en est capable. De toute façon, si ce n'est pas nous qui abandonnons les myriades d'activités et de possessions que nous pensons être nôtres, ce sont elles qui nous abandonneront. J'espère donc pouvoir faire en sorte d'assurer au mieux la pérennité de l'organisation humanitaire Karuna-Shechen, que j'ai fondée avec un groupe d'amis et de bienfaiteurs, et avoir la chance de pouvoir consacrer encore quelques années à la pratique spirituelle. Je ne suis encore qu'un débutant sur le chemin spirituel, mais rien n'empêche de faire des vœux, notamment celui de pouvoir mourir comme le grand ermite tibétain Milarepa, qui chantait: «Effrayé par la mort, j'allais dans les montagnes / A force de méditer sur son heure incertaine / J'ai pris

l'immortel bastion de l'Immuable / A présent, ma peur de la mort est bien dépassée!»

**Propos recueillis par Jef Gianadda**

**Pour en savoir plus:**

[www.matthieuricard.org](http://www.matthieuricard.org)

[www.karuna-shechen.org](http://www.karuna-shechen.org)

[www.shechen.org](http://www.shechen.org)

## Rencontrer le dalaï-lama

**• 13-14 avril, Fribourg  
(Forum Fribourg, Granges-Paccot):**

Enseignements: *La méditation au quotidien, source de paix intérieure*; initiation de Tara blanche et conférence *L'éthique au-delà des religions*. Programme complété par une conférence de Manuel Bauer, photographe officiel du dalaï-lama depuis 2001, et une représentation de danses sacrées tibétaines par les moines de Sera (Inde).

**• 15 avril, Université de Lausanne  
(sur invitation uniquement):**

Forum *Vivre et mourir en paix – Regards croisés sur la vieillesse*. A suivre en streaming (en direct), de 9 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30 sur [www.unil.ch/dalai-lama](http://www.unil.ch/dalai-lama), puis sur YouTube.

**Tout sur [www.dalailama2013.ch](http://www.dalailama2013.ch)**