

QUAND TOUT va mal

Savoir demander de l'aide est vital. Oser la non-précipitation l'est tout autant. Parfois, pour ne pas envenimer la situation, il suffit tout simplement de ne pas bouger, de s'abstenir de surréagir, pour se sortir de l'embarras.

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEN PHOTO TASSILO



Alexandre Jollien est une personnalité d'exception. A 37 ans, le philosophe valaisan a déjà publié *Eloge de la faiblesse*, *Le métier d'homme*, *La construction de soi*, *Le philosophe nu* et *Le petit traité de l'abandon*. Autant de livres, autant de succès qui dépassent nos frontières. Si l'écrivain rencontre une telle adhésion, c'est sans doute parce qu'il touche, sans détour, le cœur. Avec des mots simples, de la chaleur, de l'empathie. Et de l'écoute. Alexandre Jollien, qui anime de nombreuses conférences reste proche de ceux que l'existence malmène. Nous lui avons demandé de nous parler de toutes ces interrogations de l'âme. De nous donner aussi des pistes pour nous aider à mieux vivre. Retrouvez-le dans ces colonnes toutes les deux semaines.

Idéalement il ne faudrait pas attendre d'être en pleine mer pour commencer à apprendre à nager! Rien n'est plus fécond dès lors que la prière journalière, que la méditation réitérée dans le quotidien pour progresser, jour après jour. Cependant, il n'est pas inutile non plus, sans jouer les oiseaux de mauvais augure, d'élaborer un plan catastrophe pour nous aider, le cas échéant, à tenir le cap les heures de grands tourments. Avec mes proches, j'ai coutume d'évaluer mon état intérieur de 1 à 10. 10 représentant le degré suprême du bonheur, le paradis sur terre, le nirvana. A 2, je peux au contraire m'interroger sérieusement sur l'issue à dégager et surtout, poser des actes pour ne pas couler carrément. Saint Ignace de Loyola nous apprend que la prudence commande de ne rien décider en période de trouble. En effet, la tentation est grande de vouloir changer de vie alors que tout chancelle autour de soi, quand rien ne va plus. Néanmoins, nous ne sommes peut-être pas les meilleurs juges lorsque l'épreuve nous lamine pour savoir ce qui est véritablement bon pour notre cœur. Il faut aussi un sacré courage pour oser ne pas intervenir, ne pas bouger et persévérer pas à pas. Si tout nous porte à réagir, à surréagir, la patience, la persévérance nous conseillent de nous concentrer simplement sur les tâches quotidiennes, sur son métier d'homme. Il s'agit de pour-

suivre ce qui est à faire et de bien accomplir ce que la tradition nomme ses devoirs d'état. Le devoir d'état, c'est l'ensemble des obligations particulières qui découlent de la condition d'une personne. Ainsi, dans le pétrin, je peux m'appliquer corps et âme à être un bon papa, à 100%, doux et aimant. Telle est ma vocation! Détermination qui aide assurément à traverser bien des épreuves et à remettre au centre de sa vie, l'essentiel. Mais, au préalable, il convient aujourd'hui même de m'interro-

ger pour repérer quelles sont mes vocations, ce à quoi m'appelle la vie.

Un manuel de survie

Sans jouer les Cassandre, je perçois qu'il serait bon de consacrer un peu de temps pour rédiger une sorte de manuel de survie recelant les informations indispensables et nécessaires pour éviter l'irréparable, sauver sa peau et tout simplement rester en vie. Quelle serait donc la première disposition à prendre si je me trouvais au

bord d'un gouffre béant? D'abord, pour se garder de toute dépense superflue d'énergie, pour ne pas sombrer dans une dispersion autodestructrice, il convient de chercher dès aujourd'hui à qui je pourrais utilement lancer des appels au secours. Vers qui diriger mes S.O.S.? Savoir demander de l'aide est vital. Oser la non-précipitation l'est tout autant. Parfois, pour ne pas envenimer la situation, il suffit tout simplement de ne pas bouger, de s'abstenir de surréagir pour tranquillement, autant que

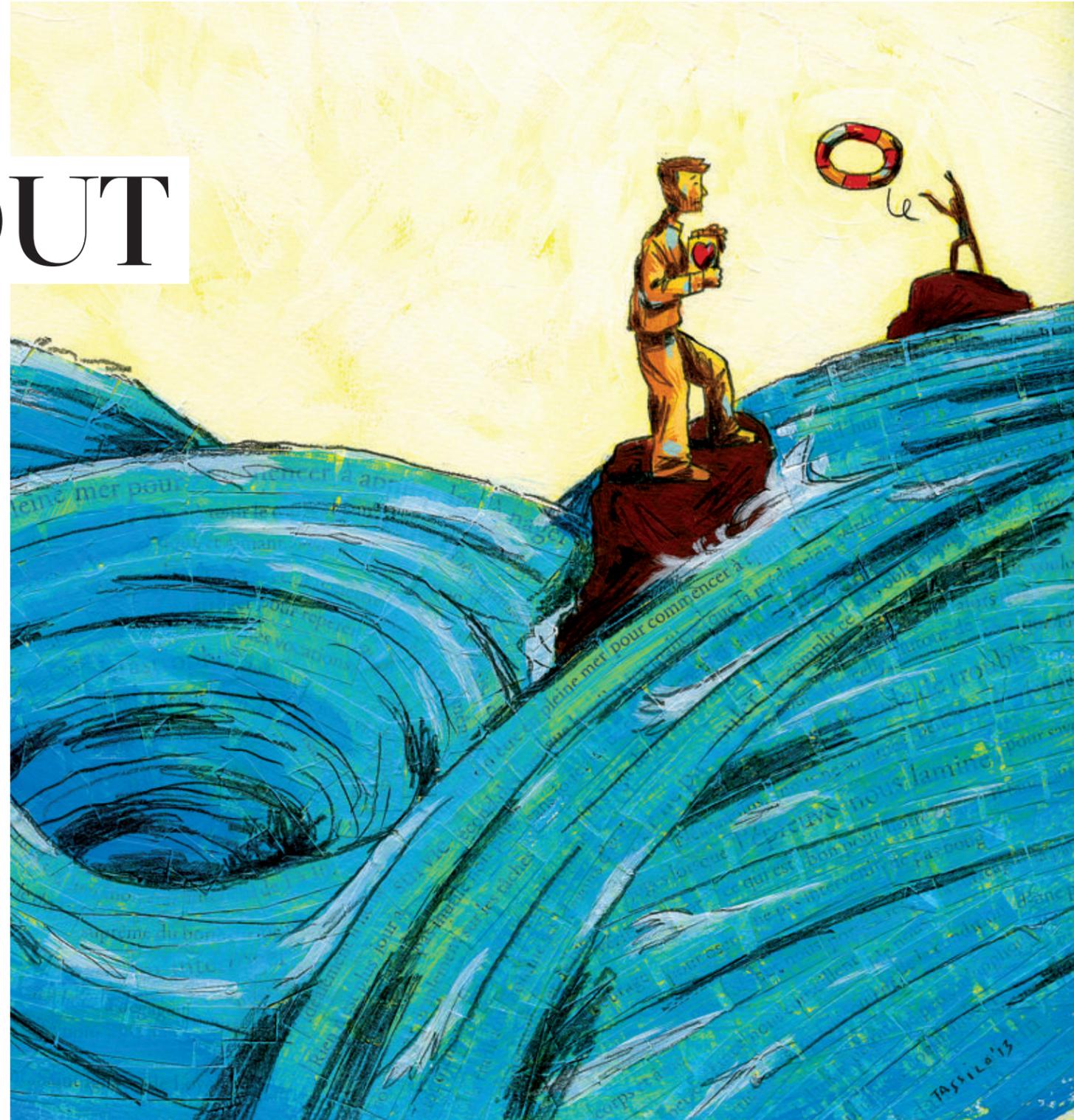


PHOTO: ZOË JOBIN

- * **Le nirvana, c'est...**
Une paix intérieure totale et permanente, provenant du détachement. Etymologiquement, le terme signifie extinction d'une flamme ou d'une fièvre.
- * **Saint Ignace de Loyola, c'est...**
Un Jésuite, auteur des *Exercices spirituels*. Il a été canonisé par le pape Grégoire XV le 12 mars 1622. Sa fête est célébrée le 31 juillet.
- * **Jouer les Cassandre, c'est...**
Faire des prédictions erronées. Dans la mythologie, Cassandre, qui avait reçu le don de prédire l'avenir, en fut privée par Apollon. Elle avait refusé les avances du dieu grec.

possible, se sortir de l'embarras. En cas de panique, se souvenir également que tout passe. Les peines aussi.

Je suis le premier à reconnaître qu'un plan catastrophe ne saurait répondre à tous les aléas que réserve l'existence. Cependant, deux pistes essentielles se dégagent. Pour ne pas commettre l'irréparable, se faire à l'idée de demander de l'aide pour ne pas rester seul avec le mal-être, pour ne pas s'isoler lorsque l'espoir nous déserte. D'autre part, ne pas arrêter, ne pas figer la vie à cet épisode catastrophique, laisser l'horizon ouvert et ne pas agir sur un coup de tête. Je mesure que ces paroles sont prononcées par un être qui se trouve par chance et par grâce relativement en paix. Mais qu'advierait-il le jour où tout s'écroulerait autour de moi? Serais-je capable de maintenir et surtout d'appliquer ces bonnes dispositions? Tout en gardant quelque part dans mon esprit cette esquisse de plan catastrophe, je souhaite dès à présent essayer de prévoir, peu ou prou, les tempêtes, lire quand le ciel est sur le point de s'assombrir, deviner les signes annonciateurs de l'orage et, le mieux possible, nourrir les amitiés qui guérissent. Et rien n'empêche d'être déjà heureux entre deux coups de tonnerre! Alors n'oublions pas, pour finir, de nous rendre disponibles à l'avenir sans maladivement se préoccuper du lendemain. Exercice difficile, j'en conviens, mais ô combien vital. ■