

# Être indulgent AVEC SOI-MÊME

Je crois que beaucoup de méchanceté, de stress, de tyrannie intérieure proviennent d'une incapacité à être doux et bienveillant envers soi.

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION 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.

**I**l n'est pas si facile de prendre soin de nous. Cela s'apprend et réclame une sacrée ascèse. A ce propos, Nietzsche dit: «Un genre de vie simple est chose difficile, il y faut beaucoup plus de réflexions et d'inventivité que n'en ont les gens, même très intelligents.» Il existe certes pléthore de produits marketing, de stages en tout genre et de coaches archidiplômés pour prétendre nous faire du bien. Mais nul mode d'emploi, nul chemin tout tracé pour prendre soin de son être, de son intériorité et de son corps. Je crois que beaucoup de méchanceté, de stress, de tyrannie intérieure proviennent d'une incapacité à être doux et bienveillant envers soi. Commençons en rappelant les fondamentaux. Aristote a bien montré que chaque être humain aspire au bonheur. Tout ce que, du matin au soir, nous accomplissons, nous le faisons en vue d'être heureux. Et Boèce note avec finesse que, souvent, nous poursuivons la félicité comme un ivrogne recherche sa demeure. Sur le chemin, nous trébuchons, nous tombons, nous nous égarons bien des fois.

Dès lors, la question clé, vitale, c'est de considérer sans s'y perdre ce que représente pour moi le bonheur. Puisque je le convoite avidement, autant savoir ce que je désire. Je préfère, pour ma part, parler de joie. Car le bonheur est encore, dans une société de consommation, un produit marketing qui peut faire saliver plus d'un, mais qui reste hors d'atteinte pour des individus qui traversent des hauts et des bas. La joie me paraît plus humaine, plus sobre

et dépouillée. Elle réclame une adhésion à l'ici et maintenant et sait découvrir à chaque instant, si c'est possible, une occasion de se réjouir. Elle exige des exercices spirituels, un mode de vie. D'abord, il existe une loi très simple qui veut que plus je poursuis d'objectifs dans une journée, plus je risque de rencontrer du stress. Normal. Quand je me suis promis de réaliser dix tâches avant le coucher du soleil, j'aurai peine à apprécier le paysage et à vivre chaque moment comme un miracle. L'ascèse, ici, c'est peut-être, dans la mesure du

possible, d'en faire un tout petit peu moins. Et me réveiller le matin en me demandant ce qu'est pour moi l'essentiel de ce jour? Pour que la joie puisse nous visiter, il faut laisser de la place dans l'agenda pour l'imprévu, pour les rencontres qui échappent au programme. Je m'aperçois que je ne maîtrise que très peu de chose dans la vie. Mais sans doute je passe à côté de l'essentiel si je ne prends pas bon soin de la vie qui m'a été confiée, si je ne me rends pas disponible à tout ce que je reçois journalièrement.

## Découvrir à chaque instant une occasion de se réjouir

Prendre soin de soi commence peut-être par de petits gestes. Se laver les dents en prenant le temps, être doux avec le corps, savoir se tenir à son écoute. Saint Vincent de Paul disait fort bien qu'il faut soigner son corps pour que l'âme s'y plaise. Cet instrument de vie, fidèle entre tous, mérite assurément beaucoup de respect et de bienveillance. Il ne ment jamais à qui sait y prêter l'oreille. Toujours, il est là, dans la tristesse comme dans l'allégresse,

## \* Nietzsche, c'est...

un philosophe et poète allemand (né en 1844) dont l'œuvre repose sur la critique de la culture occidentale moderne et de l'ensemble de ses valeurs morales, politiques, philosophiques et religieuses.

## \* Aristote, c'est...

un philosophe grec (né en 384 av. J.-C.). Sa conception de l'être comme «substance», notamment, a imprégné la tradition philosophique occidentale.

## \* Boèce, c'est...

un philosophe romain né en 470. Selon lui, la sagesse et l'amour de Dieu sont les véritables sources du bonheur.

## \* Saint Vincent de Paul, c'est...

un prêtre français né en 1581, figure de proue du renouveau spirituel et apostolique du XVIIe siècle.

il nous accompagne. J'aime que l'adoption de règles élémentaires puisse améliorer considérablement le quotidien. La pratique de la méditation zen, par exemple, m'apprend à court-circuiter le mental. Hier, je me suis livré à un petit exercice lorsque je me suis aperçu que j'avais égaré mes clés. L'exercice était simple: stopper net tous les «j'aurais dû», «il aurait fallu que», pour être complètement dans l'action, en l'occurrence, dans la quête de l'objet perdu. Sur l'inévitable souffrance qui imprègne chaque existence, nous pouvons rajouter des couches plus ou moins épaisses: l'autocritique permanente, la culpabilité, la peur, la comparaison forcée à autrui, la jalousie. Se faire du bien, c'est abandonner ces mécanismes. Ecouter ce corps, c'est déjà quitter un peu le règne du mental qui s'évertue à compliquer la vie. Vraiment se faire du bien n'est pas chose évidente. Il s'agit aussi de désobéir aux caprices superficiels pour pratiquer véritablement ce qui nous nourrit et nous réjouit au fond.

Et si je commençais cette journée en désirant être davantage bienveillant? ■



PHOTO: ZOË JOBIN