



## Qu'est-ce qu'on attend pour être **heureux**?

PAR ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

« **P**APA, C'EST TRISTE. Dès que je reçois un cadeau, je suis heureux. Donc ça veut dire qu'il nous faut des cadeaux pour être contents...? » Bien vu: la quête de cadeaux, la recherche du bonheur, du grand frisson mais aussi de la paix, de la sécurité peut nous envoyer droit

vers un mur et carrément dans la dépendance, le sexe, la drogue, la reconnaissance ou plus proche de nous, dans ces petits esclavages domestiques qui nous arrachent à nous-mêmes et nous tiennent par le nez jusqu'à nous épuiser. Je suis touché et un peu chamboulé que mon fils fasse déjà l'expérience de ce que Qôhélet résumait dans sa phrase abyssale tellement elle appelle à une conversion radicale: «Vaineté des vanités, tout est vanité!» Quelle plus féconde libération que de réaliser que le matériel ne saurait rassasier les aspirations qui habitent un cœur. En traînant nos pieds dans une quincaillerie de Gondeok, nous avons découvert dans une espèce de caverne d'Ali Baba un repaire de mille objets domestiques parfaitement inutiles et dont j'ignorais l'existence une heure auparavant. Mais voilà que je me surprends à vouloir posséder en trois exemplaires, histoire de ne pas manquer, ces babioles complètement superflues. Au fond, je crois toujours que je peux acheter le bonheur, calmer le désir avec du matos... Comme s'il y avait un immense ventre, une panse de

géant qu'il fallait remplir d'objets de toutes sortes pour ne pas crier famine.

En rentrant à la maison, mon fils philosophe et je réalise combien je brade la joie à bas prix. Je la ligote à des choses parfaitement banales quand toutes les traditions spirituelles nous invitent à glaner la paix au cœur de notre intimité et en tout cas pas dans une quincaillerie... Elles nous enseignent également que tout n'est pas foutu et qu'il s'agit de désapprendre cette avidité, de réorienter notre vie, de se convertir. Bref.

D'abord, même si on est à cent lieues d'être libres totalement, peut-être avons-nous le loisir de nous demander: qui voulons-nous devenir? Un saint, un héros, un sage, un Don Juan ou plus simplement quelqu'un de plus serein? Evidemment, la réponse n'est pas aussi tranchée et nous n'avons pas toutes les cartes en main pour une complète maîtrise de notre destinée, voire de notre humeur. Mais pour l'essentiel, rien ne presse. La seule urgence, c'est de pratiquer, de faire route, de s'exercer. A quoi?

L'audace de Shunryu Suzuki va loin. Dans *Libre de soi, libre de tout*, il suggère que le zen ressemble, sur le terrain du cœur et de l'esprit, à se rendre aux toilettes, à se désencombrer, à se déconstiper l'âme, aurais-je envie de dire. Écoutons-le: «Plus vous pratiquerez zazen, plus vous vous intéresserez à votre vie quotidienne. Vous découvrirez ce qui est nécessaire et ce qui ne l'est pas; quel aspect corriger, quel aspect renforcer. Ainsi, en pratiquant, vous saurez comment organiser votre vie. Il vous faudra observer exactement votre situation, purger votre esprit et repartir de votre point de départ originel. Ce qui revient au même que d'aller aux toilettes.»

J'aime que le maître zen vienne nous rappeler que la vie est simple, que pour exister il s'agit chaque jour de se délester de tout ce qui pèse. Intérieurement, nous avons aussi besoin d'aller aux toilettes, régulièrement, très régulièrement. D'où la nécessité de, quotidiennement, pratiquer une purgation du mental. C'est carrément une question d'hygiène, de vie ou de mort et

“ **Au fond, je crois toujours que je peux ACHETER le bonheur avec du matos...** ”

personne ne pourra dire que l'exercice n'est pas naturel, sobre: quitter, abandonner chaque jour ce qui est de trop. Du coup, j'ai envie de rebrousser chemin et de rapporter à la quincaillerie tous ces trucs en plastique; du coup, j'ai envie d'écrire une lettre pour clarifier une situation, m'alléger, me départir, aller aux toilettes. Le quotidien est par trop sacré pour ne pas être vigilant à tout ce que l'on fait, à la manière dont on se lève, dont on se lave. Comment on va aux cabinets et aussi comment on pense, comment on juge et regarde le monde et tout ce qui arrive. Voilà une lumineuse ascèse pour l'été qui vient: aller aux toilettes! ■

### ALEXANDRE JOLLIEN

A 39 ans, le philosophe valaisan a déjà publié de nombreux livres, avec un succès qui dépasse nos frontières. Si l'écrivain rencontre une telle adhésion, c'est sans doute parce qu'il touche, sans détour, le cœur. Sa chronique paraît toutes les deux semaines.