



## Monter le volume de *l'angoisse*

PAR ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

**T**OUT RÉCEMMENT, sur internet, je suis tombé sur un exercice des plus cocasses: il fallait imaginer le pire, s'exposer aux idées qui nous font le plus peur et les amplifier pendant une dizaine de minutes. L'approche est contre-intuitive car, d'habitude, on fait tout pour chasser les émotions négatives,

faute de savoir cohabiter en paix avec elles. Bref, si l'on demande à un anxieux de mon espèce de diminuer le niveau de ses soucis, il est probable qu'il considère la tâche surhumaine. Le coup de génie, ici, c'est d'envisager le problème à l'envers. Concrètement, il s'agit de s'installer dix minutes dans un endroit tranquille et sans distraction. Puis de contempler l'obsession qui nous épouvante le plus, celle qui nous tétanise et nous cloue sur place, et de voir qu'on peut toujours noircir le tableau et se terroriser encore plus. D'ordinaire, la réaction presque immédiate est de fuir comme la peste les images qui provoquent ces crampes mentales que sont les inquiétudes, de se rassurer, alors que rien ni personne ne peut répondre rationnellement à une peur irrationnelle. Il faut donc oser une autre stratégie car, comme dans le célèbre exemple de Tolstoï, plus on essaie de ne pas songer à un ours blanc, plus l'animal rapplique à toute allure.

Je me suis donc plié à la pratique et j'ai convoqué en mon âme le pire des scénarios catastrophe. En disciple

zélé, dès que je me lassais, dès que je m'habituais à ces visions insupportables, j'en remettais une couche et repartais de plus belle dans le cyclone des idées effrayantes. De ce curieux exercice, je retiens trois points cruciaux.

D'abord, l'angoisse n'a pas de fondement hors de moi, le risque n'existe pas pour de vrai puisque mon esprit peut l'amplifier à sa guise. C'est mon mental qui crée la menace de toutes pièces. Tout se passe comme si, à la moindre occasion, je plaquais sur le monde l'incertitude qui se trouve au-dedans de moi. Chez l'anxieux, le sentiment d'un danger imaginaire invente des motifs de se faire du mouron. Je trimbale avec moi un climat d'insécurité et, sans arrêt, je traque dans le quotidien le plus inoffensif un prétexte pour nourrir mon appréhension. Et le cinéma intérieur ne connaît aucune limite. Je pénètre dans un bois avec la frousse de claquer et je me convaincs illico que je vais tomber nez à nez avec un tigre droit sorti de mes délires. En d'autres termes, celui qui vit dans l'inquiétude traîne avec lui comme un épais brouillard qui assombrit le réel, le rend menaçant.

Je repère aussi qu'il y a un plafond à l'angoisse. Certes, les insoutenables pensées que je déclenche à qui mieux mieux m'oppressent, mais il existe un seuil au-delà duquel l'anxiété ne grimpe plus. Le mal-être, l'impression de mourir sur place peuvent sembler terribles, mais au moins, et c'est déjà énorme, ils ne dépassent pas un certain stade.

Surtout, je devine que, si je peux attiser la sensation de danger, faire monter mes frayeurs en convoquant des images terrifiantes, en alimentant du matin au soir les idées qui m'agitent, j'ai en même temps la possibilité de ne pas empirer la peur, et même de baisser un peu le son de cette voix alarmante qui hurle à longueur de journée. Au fond, j'ai une toute petite marge de manœuvre, mais qui fait une sacrée différence au quotidien. S'il reste difficile, en plein tourment, de restreindre le niveau de l'anxiété, je comprends que si je peux l'augmenter, je peux sans doute aussi le réduire ou, du moins, ne pas l'amplifier. Nous ne sommes pas les maîtres à bord, nous n'avons pas la mainmise sur nos pensées. Mais nous pouvons apprendre à dimi-

**“ Qui vit dans l'inquiétude traîne un épais brouillard qui assombrit LE RÉEL ”**

nuer, voire à couper le son de ces commentaires intérieurs en posant des actes quand la rumination nous prend la tête. Mille fois par jour, dès que la radio du mental débite de sombres prédictions, je descends un peu le volume, j'agis, je m'extrait de la tempête psychique, des psychodrames, pour réatterrir dans le monde. La posologie de cette médication ne comporte aucun risque de surdosage si elle ne sert pas à fuir le réel mais, au contraire, à y vivre à fond. Et si surtout on ne l'impose pas aux autres. C'est un exercice à pratiquer, non un instrument de torture pour tyranniser encore plus celui qui vit dans la crainte. ■

### ALEXANDRE JOLLIEN

A 40 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 trois semaines.