

# Bien vivre À DEUX

Quoi de mieux que de dépoussiérer journallement le couple, de laisser le passé s'en aller, de pardonner les erreurs pour accueillir le proche tel qu'il se présente ici et maintenant?

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEEN ILLUSTRATION TASSILO



**Alexandre Jollieen** 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 Jollieen, 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.

**S**ans être le moins du monde conseiller conjugal, je suis, de temps en temps, prié par des lectrices ou des lecteurs de livrer mes «recommandations» pour bien vivre à deux. La Saint-Valentin tout juste passée me fournit l'occasion de faire le point sur la question. Comme je ne suis pas, ni de près ni de loin, un spécialiste en la matière, je me suis replongé dans les dits de Swami Prajnanpad, un maître hindou à la fois physicien et grand connaisseur de Freud. Bref, du solide pour jeter les bases d'une vie à deux! Pour commencer, le sage suggère que «l'amour consiste à aider l'autre à relâcher ses tensions». Magnifique exercice à pratiquer à plein-temps: œuvrer à ce que notre douce moitié se sente véritablement détendue et bien à la maison. Faire du foyer conjugal un havre de joie et de délaissement, voilà un cadeau plus original qu'une poignée de roses! Mais l'un n'empêche pas l'autre...

## «Se savoir coéquipiers»

Quant aux tensions, il sied déjà de ne pas en rajouter. Souvent, dans les querelles qui ne manquent pas d'agiter même la plus douce des unions, la logique du «donnant, donnant», celle du «j'ai raison donc tu as tort» achèvent d'envenimer l'incident banal pour le transformer en «drame familial». La paix des ménages a certes un prix. Elle réclame un effort,

et des plus féconds peut-être: avancer ensemble, se savoir coéquipiers, embarqués sur le même bateau, voire, certains jours, carrément dans la même galère.

A n'en pas douter, nous construisons, aussi, la joie en couple. Et plus que tout, un cœur secourable et compréhensif constitue un appui, une ressource, un aiguillon pour, allégrement, nous lancer dans l'existence. Cependant, ce serait maltraitance d'exiger de l'autre qu'il fasse notre bonheur. S'il y contribue, c'est déjà beaucoup. Swami Prajnanpad nous invite à nous sentir compagnon de l'autre. Etre

compagnon c'est partager le pain quotidien, l'envie de vivre et de progresser. Avec l'élu de mon cœur, j'avance. Le sage donne aussi une sacrée piste lorsqu'il évoque un état d'esprit dans lequel on se sent à l'aise avec son partenaire. Pourquoi jouer un rôle devant des yeux aimants?

## «Juste être réunis»

Etre à l'aise tient de l'accueil. Etre ensemble sans vouloir se changer, se corriger. Juste être réunis. Et les jours où la bonne humeur n'est pas de la partie, maintenir le cap sans nous accabler de reproches.

Swami Prajnanpad suggère aussi que les conjoints ne soient pas trop différents l'un de l'autre sans qu'ils doivent être fusionnels. Bien au contraire. Avoir des projets en commun, une perspective qui réunit les deux tourtereaux libère une force qui brise les mille et un obstacles du quotidien. Et le sage indien de parler de la confiance. Aimer, c'est donner sa confiance. Et il faut bien le dire, effacer l'ardoise bien souvent pour ne point s'installer dans la rancœur. Un jour, tandis que je m'entretenais avec un ami soufiste, il fit mine d'épousseter ses vêtements pour résumer la vie spirituelle.

\* **La confiance, c'est...**  
L'idée qu'on peut se fier à quelqu'un, pour lui remettre quelque chose de précieux. Et s'abandonner à sa bienveillance et à sa bonne foi.

\* **La joie, c'est...**  
Un sentiment de satisfaction spirituelle qui emplit la totalité de la conscience sur une durée variable. Cette émotion se traduit par un accroissement de notre puissance, lié à la réalisation de nos désirs et à notre effort.

\* **La rancœur, c'est...**  
Un mécontentement, un dégoût qui naît après une déception, une mésaventure ou une injustice.

\* **Le soufisme, c'est...**  
Une quête religieuse de l'islam tournée vers l'essence de l'être. Les soufis sont des personnes qui recherchent l'intériorisation, l'amour de Dieu, la contemplation, la sagesse.

\* **Un sage, c'est...**  
Un individu qui dépasse les facultés ou dispositions de la nature humaine, tant en ce qui concerne la connaissance que l'action. Il représente l'excellence dans le savoir et dans la justice de ses jugements moraux.



PHOTO: ZOË JOBIN