

# Hygienne DE VIE

La santé est beaucoup plus vaste qu'un corps qui va bien. C'est aussi un esprit purifié des émotions négatives, un cœur large, ouvert, qui sait accueillir l'autre et lui prodiguer ce dont il a réellement besoin.

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.

Il y a peu, des pépins de santé me firent croiser des médecins. Pas moins de huit en un mois, c'est pas mal! Tout d'abord déconcerté par les avis contradictoires qui pleuvaient, j'ai eu peine à trouver le chemin vers la guérison. Les hommes de l'art m'avaient prescrit des médicaments à tire-larigot sans que le mal ne s'améliore d'un iota. Bref, les troubles continuaient et j'ai presque connu le désespoir de voir les docteurs impuissants si prompts à cacher leur ignorance dans le fameux «tout psychologique». Alors, un ami dans le bien, grand pratiquant de la voie du zen, m'a donné un conseil éclairé: «Va te promener deux heures par jour.» Et ainsi je fis. Au début, les symptômes se sont aggravés et au cours des balades, je devais de temps en temps m'arrêter tellement les crampes à l'estomac se faisaient violentes. Pourtant, après quelques jours, le mal se dissipa un tout petit peu pour disparaître presque complètement. Je réalisai, comme le dit un autre ami, que j'avais une hygiène de vie, comprenons un agenda plein et peu de soin pour ce qui est essentiel: vivre bien. Si je suis entré en philosophie, c'est que j'avais en vue la sagesse, un autre nom de la santé mentale. Justement, tout en affirmant la place du corps dans l'équilibre général d'un être humain, il paraît manifeste que la façon dont on envisage la réalité ait une importance con-



sidérable sur la fatigue, la tension et somme toute l'humeur. Ainsi faut-il se disposer à aller bien. Pour oser une équation un peu arbitraire, je pense que la santé, c'est beaucoup de chance, un bon équilibre mental et de l'exercice physique. En un mot une bonne hygiène de vie.

## «Qu'est-ce qui me détend véritablement?»

J'ai donc décidé, pour une fois, de prêter une oreille attentive à ce que je ressentais

et expérimentais dans ma chair. Elle ne ment jamais. Et ce n'est pas peu de pouvoir repérer ses besoins, écouter ses signaux d'alarme et les accueillir avec bienveillance. Séparer l'âme de son «enveloppe charnelle», dire que tel trouble tient du psychique et tel autre du somatique relève d'un savoir qui morcelle, qui isole le tout merveilleux que représente la personne humaine. A ce propos, à mes yeux, la vie des moines reste un modèle, assurément, elle pourrait donner quelques indi-

cations pour bien vivre. Je constate que dans la tradition zen, comme chez beaucoup d'ordres monastiques chrétiens, l'exercice physique côtoie l'ascèse spirituelle. Autrement dit, il est aussi important chaque jour de méditer que de travailler de ses mains, près de la terre. Œuvrer à sa santé, cheminer vers la joie et la liberté intérieure, c'est donc, dans la mesure du possible, développer l'art de bien ajuster sa journée. La tension, l'hyperaction épuisent. Le corps comme l'esprit

## \* La bienveillance, c'est...

Aimer par dessus tout faire du bien. Du latin *bene volens*. Ceux qui possèdent cette qualité sont généreux par essence.

## \* Le psychisme, c'est...

L'ensemble des caractères relatifs à la pensée d'un individu, qui fondent sa personnalité.

## \* L'ascèse, c'est...

Une discipline à laquelle se livre une personne pour son perfectionnement spirituel.

ont besoin de relâchement d'où une interrogation simple et primordiale: qu'est-ce qui me détend véritablement?

## «Me rapprocher d'une meilleure hygiène»

En ce début d'année, la question se pose: quel art de vivre je souhaite tenter au quotidien? Plus j'envisage le sujet du bonheur, plus je pense qu'il échappe à toute maîtrise. Cependant, à mes yeux, il réclame trois conditions: une pratique spirituelle nourrie, un engagement solidaire pour autrui et une bienveillance à l'endroit du corps dans lequel une existence s'épanouit. Ainsi, mes ennuis médicaux m'ont invité à revoir mon mode de vie, à me rapprocher d'une meilleure hygiène. Mot qui d'ailleurs signifie en grec «santé». Tout est dit. Le bonheur sans la santé est possible quoique extrêmement difficile et quand tout va bien, je ne mesure pas le cadeau qui m'est fait. Mais la santé est beaucoup plus vaste qu'un corps qui va bien, c'est aussi un esprit purifié des émotions négatives, un cœur large, ouvert, qui sait accueillir l'autre et lui prodiguer ce dont il a réellement besoin. La bonne nouvelle, c'est que certains facteurs dépendent de nous. Alors, pour débiter l'année, nous pouvons faire une distinction féconde et nous demander par exemple: que puis-je mettre en œuvre pour, comme dirait Spinoza, «bien faire et me tenir en joie»? ■