

LÂCHER LE lâcher-prise

Le détachement commence sans doute quand on se départit de la volonté effrénée de changer. Il s'agit d'accueillir l'état d'esprit du jour sans nécessairement se condamner ou vouloir être à tout prix quelqu'un d'autre.

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.

Une vogue, que dis-je, une vague, un raz-de-marée nous submergent avec le tout dernier concept à la mode: le lâcher-prise. Si l'attitude est féconde, salutaire, elle peut, hélas, devenir un impératif qui accable plus qu'il ne soulage. Non seulement je vais mal, mais en outre, je ne sais pas lâcher prise. Voilà peut-être le nouvel eldorado, la paix de l'âme, la fameuse ataraxie des philosophes grecs vendus même jusque dans les supermarchés! Signalons d'abord qu'il n'y a pas de recettes, que là aussi, il faut beaucoup de chance pour diminuer un tout petit peu le stress et se dégager peu ou prou des émotions perturbatrices! Je ne crois pas aux grandes révolutions intérieures mais aux petits progrès ancrés dans le quotidien, pas à pas. Un art de vivre est donc également nécessaire. Précisément peut-être, ce que les philosophes antiques nommaient une ascèse, des exercices spirituels. En la matière, j'ai découvert il y a peu mon maître, justement, Maître Eckhart. Il parle plutôt de déprise de soi et d'abandon, de détachement. Dans son premier sermon allemand, il me prête un précieux outil lorsqu'il relate l'épisode de l'Évangile où Jésus chasse les marchands du temple. Il y trouve une invitation à chasser de notre esprit tout ce qui l'entrave et l'empêche d'être nu et limpide. Vieilles habitudes, réflexes, condi-

tionnements, tout ce fatras nous prive d'être pleinement nous-mêmes. Ici, il s'agit de tout quitter, de tout abandonner.

Abandonner pour redécouvrir

Depuis que je sais que je partirai une année en Corée, je me livre à l'exercice très pratique de me dépouiller: livres, cassettes, DVD, tout y passe ou presque. Précisément, en faisant de l'ordre, je m'avise de tous ces ouvrages que j'ai achetés dans l'espoir d'aller mieux, d'y trouver quelque solution, à vrai dire, pour lâcher prise. Mais le détachement commence sans doute quand on se départit de la volonté

effrénée de changer. En d'autres termes, il s'agit d'accueillir l'état d'esprit du jour sans nécessairement se condamner ou vouloir être à tout prix quelqu'un d'autre. Une nouvelle fois, la méditation est le lieu de l'abandon par excellence. Une idée se présente, je la laisse passer. Une émotion m'assaille, sans m'en inquiéter, je l'observe me foncer dessus puis disparaître. Un jour de grande fatigue, sur mon lit, pensant à Platon et à son Phédon, j'ai improvisé un petit exercice inspiré de la mort à soi-même que le philosophe grec dépeint en ses dialogues. Intérieurement, il s'agit de tout quitter: son épouse, ses

enfants, sa vie, sa joie, ses tracas, son iPad, tout, vraiment tout, pour tout redécouvrir sous un jour nouveau. Rien de macabre dans l'ascèse platonicienne, au contraire. Il convient de quitter les dépendances pour dégager un amour libre et sincère. Et réaliser que l'essentiel va toujours bien, sauf lors de grands revers de fortune. Ainsi, abandonner les représentations que je nourris envers mes proches, c'est les retrouver tels qu'ils sont, lumineux.

S'observer, c'est se voir

C'est en ce sens que Maître Eckhart, dans ses *Entretiens spirituels*, me livre un

* L'ataraxie, c'est...

La tranquillité de l'âme, la paix intérieure. Cet état est décrit par plusieurs courants philosophiques antiques.

* L'ascèse, c'est...

Une discipline du corps et/ou de l'esprit. En Inde par exemple, l'ascèse englobe divers exercices corporels et respiratoires, ainsi que des formes de jeûne alimentaire et la pratique de la méditation.

* La déprise, c'est...

Le fait de se détacher de quelqu'un ou de quelque chose, de renoncer à des activités.

* La méditation, c'est...

Une pratique mentale qui consiste souvent en une attention portée sur un principe philosophique ou sur soi-même afin de réaliser son identité spirituelle.

* Le zen, c'est...

Une des écoles du bouddhisme. Centré sur une pratique aux formes simples, il aide à retrouver le contact avec la profondeur de soi, autrement dit sa vraie nature.

précieux outil: «Observe-toi toi-même, et chaque fois que tu te trouves, laisse-toi; il n'y a rien de mieux.» Un jour, un pratiquant du zen m'a exhorté à bien repérer lorsque je suis en colère, triste, déprimé ou quand une émotion me traverse. Dès lors, s'observer, c'est se voir: «en train de m'énerver», «en train d'éprouver du chagrin»... Le «en train de» m'aide à ne pas me figer dans ce que je ressens, à laisser passer, à laisser être la vie intérieure qui, sans cesse en mouvement, est d'une formidable richesse. Maintenant, je suis «en train de m'inquiéter». Il n'en sera pas toujours ainsi... ■



PHOTO: ZOË JOBIN