

Avis de tempête

MENTALE

Dès que l'émotion monte, dès que les vagues se font nombreuses, au lieu de m'agiter et de créer encore plus d'émoi, je suis convié à reposer tranquillement dans l'immensité de mon esprit et observer que beaucoup de mes tracas ne sont qu'une tempête dans un aquarium.

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.

Voir la réalité toute nue, quitter les préjugés, c'est assurément s'engager sur le chemin d'une vie plus libre et joyeuse. Ainsi, la vie spirituelle a pour vocation de lever les projections que l'on colle sur le monde. Et d'abord, sur soi. Par exemple, je m'étonne combien le métier joue dans la définition d'un individu. Récemment, je me promenais à l'hôpital du CHUV et je me suis surpris à accorder beaucoup d'importance à la couleur des badges du personnel. Tout se passe comme si l'on identifiait les êtres à ce qu'ils font. Pire, on construit une image de soi qui devient presque tyrannique tant il s'agit pour nous de lui correspondre. Et inutile de dire que cet idéal de soi est bien souvent importé du dehors, fabriqué par la publicité, la comparaison, l'éducation. La projection nous coupe du réel, nous fait parfois rêver certes, mais le retour sur terre peut être plus ou moins douloureux. Projeter, c'est plaquer sur le réel une image, et bien souvent une illusion qui nous coupe du monde tel qu'il se présente et nous plonge dans un univers fantasmagorique qui n'a pas fini de nous faire souffrir. De même, vivre en couple, c'est aussi apprendre à véritablement connaître son conjoint. Lever un à un les préjugés qui entravent la vérité. Un ami dans le bien me confiait que l'idéalisation,

précisément, est utile à l'amour pour autant que l'on s'en délivre. En d'autres mots, il est naturel devant l'être cher, du moins au début, de ne voir que ses qualités, même de le parer de mille éclats. Mais aimer véritablement, c'est apprécier la personne telle qu'elle est, en progrès, jour après jour. Se libérer de la projection est un exercice quotidien. A l'endroit de mes enfants, bien que je les aime inconditionnellement, je me surprends tout de même à nourrir des ambitions saines certes mais qu'il s'agit là aussi de lever une bonne fois pour toutes. Autrement



PHOTO: ZOË JOBIN

* **Fantasmagorique, c'est...**

Une représentation imaginaire qui relève du domaine de l'activité psychique.

* **L'inconstance, c'est...**

Une tendance à changer d'opinion, de résolution, de passion, de conduite, de sentiment.

* **La mystique, ce sont...**

Les expériences spirituelles en lien avec une réalité non discernable par le sens commun.

permet de simplement voir passer les nuages de l'émotion sans oublier que derrière les stratus, il y a le ciel. Une des causes de notre souffrance, c'est de nous rétrécir, de ne finir par être que ce «moi» triste, que ce «moi» qui a telle ou telle profession. Et lorsque l'existence suit son cours, quand je suis à la retraite par exemple ou au chômage, je ne me reconnais plus. Précisément, est-ce que je me connaissais?

Oser plonger

La mystique chrétienne, comme le bouddhisme, affirme que la nature de notre être véritable est essentiellement paix, joie et amour. Méditer, c'est oser plonger quand je vis des remous, avoir le courage de descendre. Le fond de l'océan est toujours calme. Ainsi, dès que je repère un avis de tempête mentale, je suis invité à découvrir d'abord la raison de cette perturbation pour rejoindre le cœur du cœur où les tourments ne grondent pas. L'esprit est vaste comme un océan, le mental est borné, il limite, il nous rétrécit et enferme l'autre dans des étiquettes. Aussi, dès que l'émotion monte, dès que les vagues se font nombreuses, au lieu de m'agiter et de créer encore plus d'émoi, je suis convié à reposer tranquillement dans l'immensité de mon esprit et observer que beaucoup de mes tracas ne sont qu'une tempête dans un aquarium. ■