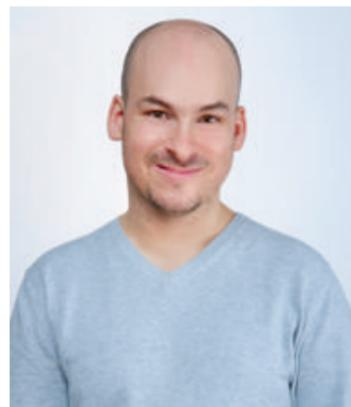


# La douceur SAUVERA LE MONDE

Tous les êtres aimants m'aident à comprendre que rejoindre le fond du fond, le cœur de notre intimité n'est pas amer. Descendre dans le silence c'est rentrer à la maison et y abandonner toute tension, dans la douceur.

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.

**D**ans le bus, l'agressivité ambiante ainsi qu'un manque flagrant de douceur me font une étrange impression. Pourquoi dans les transports publics avoir le sentiment de devoir protéger son territoire? Pourquoi des gestes aussi naturels que sourire, dire bonjour ou céder sa place à une femme enceinte ou à une personne handicapée commencent à se faire rares? Je venais de confier à mon fils qu'à mes yeux l'essentiel tient en trois mots: joie, paix et amour, quand, ce jour-là, devant les visages des passagers, je me suis surpris à m'exclamer: «Pourquoi on tire autant la gueule dans ce bas monde?» La crise continue certes, la vie est dure bien sûr mais à quoi bon en rajouter une couche en sombrant dans un climat de morosité et d'agressivité? Etre à l'aise avec l'autre n'est pas si aisé. Demeurer joyeux dans la solitude, non plus. Souvent, on trimalle ses complexes et ses peurs au milieu de la foule. On se fuit sans jamais se débarrasser de ce qui nous tourmente. Demeurer seul dans sa chambre, ne rien faire, relève d'une corvée voire carrément d'une insupportable torture pour qui n'a pas rejoint la paix au cœur de son être. De là à tenter d'échapper à soi-même en rampant vers les autres, il n'y a qu'un pas et il est, ma foi, vite franchi. Tant d'aigreur et tant de méchancetés trouvent leur origine dans l'incapacité quasi congénitale d'être,

pour soi, de bonne compagnie. Il ne s'agit pas de se précipiter dans le culte de son petit ego mais plutôt d'apprendre à cohabiter paisiblement avec ses faiblesses, cesser de craindre ses blessures pour commencer à s'envisager avec un peu de douceur.

## Devenir l'ami de nous-mêmes

Déjà, et c'est énorme, ne plus être pour soi un fardeau. Du matin au soir, mille désagréments mentaux nous assaillent et dès que nous nous retrouvons seuls une multitude de fantômes peuvent accourir

et nous terroriser. Des fantômes? Oui, l'autocritique, le dénigrement perpétuel, l'ennui, la culpabilité, le manque, tous ces démons stériles et voraces nous mettent insidieusement et sans relâche au supplice et semblent n'attendre que le silence pour brailler plus fort. A y bien regarder, nous sommes plus d'une fois des experts pour nous rendre malheureux, incapables d'être doux avec nous et, sans doute, guère davantage avec les autres. Sénèque est précieux lorsqu'il nous invite à devenir l'ami de nous-mêmes. Rire de nos travers, repérer

ce qui nous repose vraiment, savoir ce qui nous détend profondément sont autant de pas qui nous rapprochent de la paix, de la joie et de l'amour. La douceur peut faire tout péter, même les traumatismes les plus tenaces. Ce qui m'aide à oser quitter toute dureté ce sont les sourires, les mains ouvertes qui sont là, à mes côtés, inflexiblement bienveillants, quoi que je fasse. Voilà le trésor d'une vie. Ainsi, sur ma route, je suis épaulé par un comédien, un prof de grec, un trader, un croque-mort, un prêtre, une épouse, trois joyeux petits



PHOTO: ZOË JOBIN

\* **L'autocritique, c'est...**  
Une critique, du grec «kritike» signifiant «l'art de discerner» et qui porte sur soi. Elle se réfère à des croyances, pensées, actions ou encore à des résultats.

\* **Sénèque, c'est...**  
Un philosophe de l'école stoïcienne (laquelle préconise l'absence de passions sources de souffrances). Il était également dramaturge et homme d'Etat romain au I<sup>er</sup> siècle de l'ère chrétienne.

\* **La tendresse, c'est...**  
Un lien entre deux êtres, dénué de tout élément de contrainte. Elle transparaît principalement dans l'absence de tout sentiment négatif.

enfants et bien d'autres. Devant ces êtres chers, aucun rôle ne tient. Quoi de plus tragique d'ailleurs que de mentir aux proches? La tendresse fait disparaître carapaces et armures.

## Se confier en toute liberté

Celui qui se sent inconditionnellement aimé quoi qu'il fasse n'a plus besoin d'en faire des tonnes pour être apprécié ni de danser les claquettes pour attirer l'attention. Etre doux c'est abandonner tout jugement, accueillir la vie sans vouloir la changer à tout prix et permettre d'être ce que nous sommes véritablement. Je ne suis pas toujours philosophe devant mes intimes. Je pleure, je ris, et il m'arrive souvent d'être paumé et pénible. Est-ce aimer que d'exiger d'autrui d'être joyeux, spirituel, drôle tout le temps? Avec un ami dans le bien, je suis aussi bien dans la légèreté que dans la profondeur. J'écoute et me confie avec une absolue liberté. Et quel plus vrai plaisir que de méditer trente minutes sans dire un mot, juste présent et disponible aux côtés d'un frère ou d'une sœur en humanité et finir la soirée en rigolant autour d'un bon film comique. Ainsi tous ces êtres aimants m'aident à comprendre que rejoindre le fond du fond, le cœur de notre intimité n'est pas amer. Descendre dans le silence c'est rentrer à la maison et y abandonner toute tension, dans la douceur. ■