

QUITTER L'ENGRENAGE de la culpabilité

Pourquoi ne pas commencer à savourer la joie de se libérer des habitudes stériles et des actions destructrices? Halte donc aux engrenages inféconds de la culpabilité qui nous paralyse.

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEU ILLUSTRATION TASSILO



Alexandre Jollieu 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 Jollieu, 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.

« J uger, c'est évidemment ne pas comprendre, puisque, si l'on comprenait, on ne pourrait plus juger. » Ces mots d'André Malraux m'aident à bien des égards. Or, et je ne pense pas être le seul, en permanence, je suis enclin à me juger. Jamais, ou très rarement, je me sens à la hauteur. Si je n'arrive pas à abandonner un travers, je me condamne aussitôt. Et dès que des résistances se lèvent, devant l'échec réitéré, je m'accuse de tous les maux. Vraiment, la culpabilité peut donner du sacré fil à retordre à une conscience et finir par assombrir le quotidien. Tant de reproches nous accablent: je n'ai pas pu être là pour cet ami. Je n'arrive pas à suivre les bonnes résolutions que je me suis fixées... Bref, nous n'en faisons jamais assez. Pourtant, ce n'est pas si compliqué. Devant une erreur, un insuccès ou une faute, il s'agirait déjà de se demander comment tout mettre en œuvre pour éviter la rechute et, essayer, si c'est possible, de réparer le mal commis. Mais le mental embrouille tout et une culpabilité grinçante vient commenter tout ce que je fais, m'interdisant d'être réellement présent. Certes, il demeure dangereux de bazarder carrément la culpabilité pour faire tout ce qui me chante. Mais avancer sur le chemin de la joie et de l'amour réclame que je laisse les bagages du passé.



Contre toute attente, le récit d'Adam et Eve qui tombent, eux aussi lourdement, dans une sorte de narcissisme, me dégage de la noire culpabilité. Bien qu'ils soient le premier homme et la première femme, nos deux *lascars* se regardent le nombril après la chute, tout honteux de se montrer à Dieu tels qu'ils sont. Et le verset est célèbre: «Ils virent qu'ils étaient nus.» Notre péché originel tient peut-être de ce nombrilisme persistant. On se regarde vivre, on s'écoute parler, plutôt qu'on ne vit

PHOTO: ZOË JOBIN

limpidement, dépouillés d'un œil systématiquement critique sur soi.

Cohabiter avec notre petitesse

Une mauvaise conscience ne laisse habituellement qu'un répit fort bref. Sans parler des tourments d'une âme qui, sans cesse, se blâme sans véritablement s'ouvrir et se disposer aux progrès intérieurs. Comment goûter un repos bien mérité quand le perfectionnisme nous interdit la moindre satisfaction? Peut-être convient-il d'abord

d'apprendre tranquillement à cohabiter avec notre petitesse, savoir qu'elle fait bel et bien partie du paysage et que notre tâche est de grandir au cœur de notre faiblesse. Un prêtre me dit un jour que je pouvais être parfaitement imparfait et que Dieu se chargeait du reste. En d'autres mots, faire de son mieux, assumer ses manques sans s'y complaire c'est déjà beaucoup, et rarement, je me tiens à cette morale prétendue minimaliste. J'ai mis pas mal de temps à apprécier que la messe commence par

* **Le narcissisme, c'est...**
Une importance démesurée que l'on accorde à l'image de soi.

* **Le péché originel, c'est...**
Une désobéissance à Dieu commise par Adam et Eve, selon la religion chrétienne, et dont toute l'humanité est rendue coupable en naissant.

* **Les affres, ce sont...**
Des grands tourments physiques, intellectuels ou encore moraux. Le terme est issu de l'ancien occitan signifiant «horreur».

la confession de nos péchés. Avec Maître Eckhart, j'ai pris peu à peu conscience qu'à côté des regrets spirituels qui nous exhortent au progrès, se dissimulent des considérations bien narcissiques qui nous plombent sans nous rendre meilleurs pour un sou. Voir qu'à certains moments de ma vie, ne serait-ce qu'une seconde, j'ai pu être un imbécile ou un salopard, ou les deux, peut, paradoxalement, me libérer et m'inviter à vivre sans mépris de soi.

Comment avoir de la compassion pour autrui si l'on ne se pardonne aucun faux pas? Comment progresser si notre esprit amèrement critique ne nous laisse rien passer? Sortir de l'aigreur, quitter les affres de l'auto-dépréciation, c'est peut-être avant tout mettre de l'ordre en sa vie et poser des actes qui réconcilient. L'exercice spirituel consiste ici à s'interroger s'il est possible d'atténuer sinon de réparer ce que j'ai fait de mal. La boîte postale attend les bras ouverts «le pénitent» qui souhaite écrire, confesser doucement ses fautes ou tout simplement demander un pardon. Pourquoi ne pas commencer à savourer la joie de se libérer des habitudes stériles et des actions destructrices? Halte donc aux engrenages inféconds de la culpabilité qui nous paralyse. Agir sans haïr et laisser le passé vraiment derrière nous, voilà la véritable richesse accessible à celui ou à celle qui, chaque jour, se délaïse de la fixation pour avancer concrètement et aimer plus profondément. ■