

De quoi ai-je VRAIMENT BESOIN?

Autrefois, je n'entrais pas dans un magasin sans me poser la question «qu'est-ce qu'il me faut pour être heureux?». Je n'avais pas encore détecté en moi la soif d'amour et d'absolu.

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.

Quand l'insatisfaction nous ronge, la philosophie propose une pharmacopée très variée, apte à rendre la vie assurément plus légère et nous rapprocher du contentement. Il vaut peut-être la peine d'y jeter un coup d'œil pour y découvrir un nouvel élan.

Spinoza, par exemple, peut nous apporter beaucoup de remèdes et d'abord une distinction fort utile pour avancer dans la guérison du cœur et se mettre à l'école de la liberté. Dans son *Ethique*, il parle de désirs adéquats et inadéquats. Les premiers trouvent leur origine dans notre essence, dans notre personnalité. Ils sont bons et sont autant d'appels à la félicité. Je souhaite véritablement le bonheur, le bien, la santé...

Les seconds, en revanche, nous aliènent et ont presque la vocation de nous rendre malheureux puisqu'ils sont, par principe, irréalisables. Sans limites, ils nous exilent du plaisir et de la joie, nous épuisent et nous vident. L'exercice spirituel peut consister à examiner paisiblement les désirs qui se présentent à nous en leur témoignant le plus bienveillant des accueils. Car le philosophe nous invite en effet à ne rien mépriser, juste à tâcher de comprendre pour ne pas devenir des pantins, esclaves d'attentes illusoire. Son diagnostic est limpide, quand il dit: «Toute notre félicité et notre misère ne résident qu'en un seul

point: à quelle sorte d'objets sommes-nous attachés par l'amour?»

Gare aux envies importées!

Si le désir comme l'amour peuvent libérer, autant tenter d'en faire bon usage et, d'abord, mettre le doigt sur ceux qui nous séparent du vrai espoir de notre cœur. Car là est le paradoxe. Certaines de nos envies sont comme autant d'autogoals qui finissent par nous nuire. Je souhaite reprendre du dessert alors que je suis à deux doigts d'exploser... Même nos rêves, nos aspirations les plus intenses peuvent nous faire du mal et, loin de nous mener vers plus de

sérénité et de joie, nous traînent dans un désert de souffrance. On aurait tort, cependant, de condamner a priori tous les désirs, quand beaucoup nous conduisent vers le bonheur, la béatitude. Nous amputer de certains, ce serait carrément nous tuer, faire de notre cœur un caillou. Mon souhait de vivre en paix, d'aimer davantage ma femme, mes proches, l'humanité tout entière est un précieux instrument de la vie.

Suivre Spinoza, c'est donc quitter la peur pour considérer les désirs qui me nourrissent réellement et me relient à un sentiment de plénitude, et me départir

tranquillement de tous ces caprices qui m'agitent à la surface.

Les désirs sont un peu comme nos enfants. Pourtant, certains ne naissent pas de notre cœur. Ils sont importés d'ailleurs. L'exemple de la publicité nous permet à ce sujet de distinguer les désirs naturels des attentes illusoire et artificielles. Les réclames nous laissent miroiter des paradis qui n'existent pas et ont tôt fait de créer un goût de manque. Ici et maintenant, nous pouvons nous interroger sur ce dont nous avons réellement besoin.

Pour continuer, Epicure se révèle être un excellent guide pour celui qui souhaite vivre

* Spinoza, c'est ...

un philosophe hollandais du XVII^e siècle. Son éthique consiste à concilier déterminisme et liberté. Il va ainsi à l'encontre de la croyance au libre arbitre.

* Epicure, c'est ...

le fondateur de l'une des principales écoles philosophiques de l'Antiquité. Le philosophe postule que ce qui est ressenti est à l'origine de toute connaissance.

simplement, libéré des addictions et de la dépendance. Il divise nos besoins en naturels et nécessaires, naturels et non nécessaires et, enfin, les désirs vides qui proviennent d'une illusion. Je vois une annonce à la télévision d'une voiture dernier cri et je crois que je serais radicalement plus heureux si je me portais acquéreur de cet objet. Petit exemple d'opinion fautive qui peut traverser un esprit. Autrefois, je n'entrais pas dans un magasin sans me poser la question «qu'est-ce qu'il me faut pour être heureux?». Je n'avais pas encore détecté en moi une soif d'absolu. Aujourd'hui, je tempère un peu mes élans pour repérer avec Epicure que ce qu'il me faut pour vivre n'est pas si énorme. Une fois distinguées les envies nocives des besoins fondamentaux, je constate qu'il m'est nécessaire avant tout d'être nourri, de me sentir aimé et en sécurité, et que le besoin affectif est beaucoup plus important que les velléités qui me font acheter compulsivement des objets. En fait, je pense qu'être à l'écoute de nos vrais besoins nous préserve de la surconsommation.

Avant tout, je poursuis un progrès spirituel et souhaite aller vers plus de joie et d'amour. Dès lors, la véritable richesse tient d'un art: savoir prendre soin des désirs les plus profonds qui nous habitent, poser des actions pour les réaliser chaque jour et apprécier, chemin faisant, les progrès qui se présentent. ■



PHOTO: ZOË JOBIN