

Oser rompre OU LA VOIE DE L'AMOUR

La joie de vivre ne peut pas faire l'impasse d'une relation authentique, libre et généreuse à l'autre. Rencontrer cet autre, se reposer avec lui, requiert un art, et des plus beaux.

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEU 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.

Le Bouddha Sâkyamuni agit comme un médecin. Il identifie la cause de notre mal-être, dessine un itinéraire de guérison (l'octuple sentier). Il propose une discipline, une cure, la voie de l'éveil. Parmi les racines de notre souffrance, il y a bien sûr l'attachement et donc la séparation. Dès notre conception, seconde après seconde, nous allons vers notre mort. Voilà pour le diagnostic! Chaque jour, ce qui me prodigue la plus grande des joies peut subitement se transformer en un insondable calvaire. L'enfant que je serre dans les bras avec un infini amour peut m'être enlevé et mon âme en être à jamais blessée. Si la séparation est le lieu de la souffrance, il en est pourtant de saines et de salutaires. Depuis que je vis à Séoul, je me lève d'un pas plus léger et avec l'esprit plus serein. Le stress est moins pesant lorsqu'on n'a plus rien à prouver ou presque. Parfois, dans un quartier où personne ne me connaît, il m'arrive de crier «youpi!». Pour être disponible à l'autre, pour se donner entièrement, la fatigue, la lassitude ou le découragement doivent être pris au sérieux.

La fatigue, me disait un moine, c'est le grand mal de notre époque. Aussi, pour en sortir, il peut être utile de repérer de quoi il s'agit précisément. Est-ce le corps qui peine, le mental qui turbine trop ou le cœur devenu sec qui ne sait plus se

renouveler et battre de plus belle? D'où vient cet épuisement? Pourquoi perd-on le goût de la vie?

Ecouter l'autre véritablement

Rappelons que le bouddhisme nous invite à nous engager sur la voie du bodhisattva. Celui-ci entend sauver tous les êtres de la souffrance et s'y emploie continuellement. Le chrétien est appelé à pratiquer la charité et à laisser le jugement à Dieu pour, à la suite du Bon Samaritain, prendre le plus grand soin du prochain et



PHOTO: ZOË JOBIN

l'aimer. Quel magnifique et beau défi! La joie de vivre ne peut pas faire l'impasse d'une relation authentique, libre et généreuse à l'autre. Autant le repérer: certains téléphones, des entretiens, des rencontres peuvent nous bouffer une énergie considérable, voire nous détruire. Qui embrasse trop mal étreint! Rencontrer l'autre, l'écouter véritablement, se reposer avec lui, requiert un art, et des plus beaux.

Pour aider du fond du cœur autrui, il s'agit aussi de vivre loin de la dépendance. L'exercice spirituel pourrait consister à

jeter un regard bienveillant et plein d'amour sur les liens que nous nouons au fil des jours et de chercher s'il en est qui nous entravent, qui nous aliènent, qui nous empêchent d'avancer. Loin de moi l'idée de dire qu'il y a des parasites, mais force est de constater qu'il est immensément fécond de rester attentif au baromètre intérieur qui nous indique si une relation nous nourrit, si elle nous donne un élan pour aller vers l'autre et devenir meilleur, ou si elle nous rend triste. C'est d'ailleurs le conseil que j'assène à mes enfants:

* L'octuple sentier, c'est...

dans le bouddhisme, la voie qui mène à la cessation de la souffrance, ainsi qu'à la délivrance totale.

* Le bodhisattva, c'est...

un individu qui aide en priorité les autres à s'éveiller, tout en progressant vers son propre éveil définitif.

* L'artificiel, c'est...

ce qui est produit par la technique, par l'activité humaine orientée en vue d'une fin, et non par la nature.

«Sentez au fond de votre cœur si, quand vous êtes à côté d'une personne, vous vous sentez bien!»

Attentif au baromètre intérieur

La relation à l'autre est ce qui nous humanise, nous remplit de joie. Il est donc dangereux de bâcler nos amitiés et de nous précipiter dans l'artificiel pour combler des vides. Nous n'avons pas le temps de nous quereller, de nous détester ou de nous en vouloir. La vie est brève. Consacrions plutôt nos forces aux défavorisés, ne jouons plus de rôles! Avançons sans vouloir plaire à tout le monde! C'est une ascèse que de contempler l'ensemble de sa vie, de jeter un regard sur tous les liens que nous avons tissés pour s'en nourrir, vivre et progresser. Le trop-plein, la rancune, les colères tues, le manque de vérité, tout cela a un coût, et fort élevé. Commençons simplement, essayons d'alléger petit à petit, millimètre par millimètre, nos exigences envers les autres, repérons tous ces mécanismes qui entravent un sain rapport à autrui: les projections, la peur, la comparaison!

Il y a des ruptures douloureuses, mais il en est qui guérissent. Aussi, je peux me poser la question: de quoi dois-je m'affranchir ici et maintenant pour aller vers la vie? Me séparer de toutes mes habitudes, rompre avec le vieil homme qui est en moi est un chemin de joie, même s'il coûte beaucoup de l'emprunter, surtout au début. ■