

«Gentil singe, CALME-TOI!»

Se lever avec confiance, embrasser la journée sans le poids du passé ni la peur du futur, voilà le défi que l'adulte, plus que l'enfant, est amené à relever quotidiennement.

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEEN PHOTO TASSILO



Alexandre Jollieen 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 Jollieen, 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.



Hier, tandis qu'allégrement nous arpentions le marché de Dongdaemun à la recherche d'habits chauds pour un hiver qui s'annonce déjà rude, nous avons assisté à une étrange rixe entre deux commerçants. Une vieille dame résistait avec force à un jeune homme qui réclamait le même emplacement devant un grand magasin. J'en ai profité pour donner une petite leçon de prudence à mes enfants et leur montrer que le pire côtoie bien souvent le meilleur, que tout est entremêlé ici-bas: la joie, la peine, la générosité la plus féconde et la cruauté la plus crasse. Augustin et Victorine ont eu tôt fait de désigner le méchant: le jeune homme. La vieille dame, courbée, il est vrai, incarnait la victime toute trouvée. Pourtant, en regardant d'un peu plus près, la réalité est toujours plus complexe que nos yeux ne le laissent croire. Et notre propension à chercher un coupable est quasi automatique. Nous ne saurons jamais qui, de l'énergique commerçante ou du fringant vendeur, était de plein droit sur ce lopin de trottoir au cœur de Séoul... Devant ce piteux spectacle, je n'ai eu de cesse de répéter à mes enfants: «Ne jugez pas! Observez seulement!» Comment être un observateur bienveillant? Comment donner un vrai coup de main pour apaiser, arranger les choses? Comment se débarrasser de ce qui, loin de porter remède à la réalité, l'envenime toujours davantage? Mon fils, les larmes aux yeux, a pointé du doigt vers un passant qui commençait à gueuler de plus belle sur les malheureux qui s'en prenaient aux mains: «Il est méchant, celui-là! Tu as peur, papa?» Je lui dis que non, que ça se voyait tellement que tous ces gens

PHOTO: ZOË JOBIN

souffraient et que le vrai coupable, ou plutôt la cause de ce manque de bienveillance, se trouvait dans la souffrance, dans le besoin d'argent, dans la peur, voire dans la soif de domination. Il faut du temps pour prendre soin de soi et échapper à tout cela. Il faut des conditions de vie minimum pour goûter la paix et s'engager plus avant sur le chemin de la joie, sauf à être un très grand saint.

Je voulais aussi que mes enfants apprennent que le rêve peut se briser en un instant, qu'une dame «ordinaire» peut déclencher une bagarre, qu'un jeune homme peut devenir un ennemi en deux minutes. Je souhaitais qu'ils contemplent la précarité d'une existence sans peur. Au fond, j'espérais une issue favorable qui leur montre que, malgré la violence des propos, la paix est encore possible et que le calme vient toujours après la tempête. J'aurais tant aimé que tout ce «gentil monde» se réconcilie, ou du

moins qu'il trouve un terrain d'entente. Hélas, ce n'est pas toujours vrai et les querelles, les rancunes comme des boules de neige peuvent aller grossissant jusqu'à de fatales conséquences... L'exercice fut alors de se concentrer sur chacun de nos pas, de continuer de marcher en étant totalement attentifs à la beauté des fruits, à la couleur des vêtements qui voltigeaient, aux voitures qui accéléraient brusquement, aux camions et aux bus à éviter. En un mot, une attention pure et détendue à l'instant. Une non-discussion du réel pour se donner tout entier, corps et âme, à la vie telle qu'elle se propose ici et maintenant.

Une grande leçon de simplicité

Mes trois enfants sont mes maîtres zen. Avec eux je découvre la beauté de la ville mais aussi ses mille et un dangers. La question est de leur transmettre une prudence sans briser leur innocence. Se lever avec confiance, embrasser la journée sans le poids du passé ni la peur du futur, voilà le défi que l'adulte, plus que l'enfant, est amené à relever quotidiennement! Méditer avec eux est une grande leçon de simplicité. Nous nous livrons à un petit exercice très facile. Certains textes bouddhiques comparent la conscience à un singe qui, follement, saute sur un arbre de branche en branche. Lorsque nous rejoignons le silence, nous pouvons observer l'indiscipliné animal. Peut-être s'excite-t-il dans tous les sens et, jamais content, en veut toujours plus? Accueillons-le le plus calmement du monde! Et pourquoi ne pas dire, tout doucement, à cette petite bête fort agitée: «Gentil singe, calme-toi!» ■



Peur des examens ?

Valverde® Détente Comprimés pelliculés – avec une combinaison équilibrée d'herbe de passiflore, racines de valériane, feuilles de mélisse et racines de pétalesite.

Une aide végétale en cas de

- tension nerveuse
- agitation
- peur des examens



Veuillez lire la notice d'emballage.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

VALVERDE®
Médicaments phytothérapeutiques.