

Lâcher LA TÉLÉCOMMANDE

A qui ai-je confié le pouvoir de me faire passer du chagrin à l'euphorie et vice et versa? Cheminer vers la liberté, c'est peut-être nous départir de tout ce qui nous influence «à distance».

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.

Un moine bouddhiste me racontait ces jours-ci que tôt ou tard, les relations avec autrui grincent si notre cœur n'est pas détaché et plein d'amour. Et quand je lui ai demandé un remède, il m'a répondu: «Ne soyons jamais dépendants à 100% d'une personne!» Accepter les grincements du quotidien et faire attention à ne pas suivre nos projections ni charger nos proches avec nos exigences, voilà qui libère! Un ami m'avertit souvent: «Les êtres humains sont comme des roses, parfois comme des cactus. Tôt ou tard ça pique.» S'il voit juste, alors il nous faut quelques rudiments de botanique. D'abord, il me semble que l'instrumentalisation et l'idolâtrie, ce sont eux les dangers. Une rose ne saurait piquer celui qui ne souhaite pas la saisir et qui la contemple paisiblement.

Nous délivrer, c'est peut-être déjà observer tranquillement notre tendance à nous ligoter, à jeter le grappin sur tout ce qui nous revalorise peu ou prou.

Il existe, à mes yeux, quatre indicateurs majeurs pour évaluer la joie et la paix intérieure, en un mot, notre liberté: le rapport au regard de l'autre, l'attachement à l'argent, la manière de vivre la sexualité. Ajoutons à cela nos comportements alimentaires et nous aurons d'excellents repères pour jauger ce qui nous entrave et nous alourdit. Loin de culpabiliser, nous



sommes invités, pour le coup, à suivre Spinoza et à considérer en géomètre, juste voir, sans juger, que parfois nous fonçons têtes baissées dans les rosiers sans apprécier un instant leurs senteurs. Il s'agit aussi de repérer où les dépendances s'enclenchent, au tout début du mécanisme.

Universel, le manque affectif

Tandis que je poussais avec un immense bonheur la poussette de notre petite Céleste dans le quartier Sinchon, j'ai

appris un nouveau terme en coréen: aejeong-gyeolpib. Décidément, ce fléau existe dans toutes les langues et il sévit partout. Quelle surprise de voir un jeune coréen éduqué à dix mille kilomètres de chez nous, dans une tradition très différente, prononcer ces mots: manque affectif. Ce qui m'a frappé, c'est «la banalité» du phénomène. Un Européen aurait pu confesser exactement la même chose: besoin de revalorisation, peur du regard d'autrui, manque abyssal de tendresse...

Après lui avoir souhaité la bienvenue dans le club, avec lui j'ai essayé de dégager quelques pistes pour ne pas nous laisser déterminer par ce vide. Si on donne à manger à un chien affamé, il reviendra même si on le bat. Que sommes-nous prêts à sacrifier pour obtenir quelques miettes de douceur? Je suis sûr qu'il est des relations qui ont pour seule vocation de combler un vide. Nous devenons des esclaves ignorants de ce qui nous anime et transformons l'autre en distributeur



SI ON DONNE À MANGER À UN CHIEN AFFAMÉ, IL REVIENDRA MÊME SI ON LE BAT, QUE SOMMES-NOUS PRÊTS À SACRIFIER POUR OBTENIR QUELQUES MIETTES DE DOUCEUR? JE SUIS SÛR QU'IL EST DES RELATIONS QUI ONT POUR SEULE VOCATION DE COMBLER UN VIDE.

automatique, rôle qu'il ne pourrait humainement tenir longtemps. D'où beaucoup de déceptions et beaucoup de souffrances, d'où une lucidité qui, en mettant en lumière nos esclavages, peut assurément nous libérer.

Evidemment le jeune homme a parlé de son père, esclave du petit écran et du téléphone portable. Il m'a dit que le plus grand drame qui pouvait arriver dans le quotidien paternel, c'était de perdre sa télécommande bien-aimée. L'image est édifiante: quelle est la télécommande qui agit sur mon humeur? Qui peut l'actionner? A qui ai-je confié le pouvoir de me faire passer du chagrin à l'euphorie et vice et versa? Cheminer vers la liberté, c'est peut-être nous départir de tout ce qui nous influence «à distance», de couper ces interactions nocives qui peuvent transformer le cœur le plus rayonnant en un triste robot. Le manque peut orienter mes actes, décider de mes comportements.

En nous quittant, mon ami et moi, nous avons esquissé un petit programme, histoire de nous lancer plus légers vers 2014. Voici de quoi nous faire la main: ne pas mettre tous les œufs dans le même panier ou dans la même gamelle, ne confier à personne le monopole de l'affection, oser donner ce que nous n'avons pas reçu et, enfin, être hautement attentif à l'amour là où il se donne. Bonne année à tous! ■