

UN CŒUR d'athlète

Demandons-nous quel exercice peut nous aider à glisser allégrement dans l'existence. Quelle discipline librement choisie pourrait nous bâtir et nous faire du bien?

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEN PHOTO TASSILO



Alexandre Jollien est une personnalité d'exception. A 38 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.

Après une journée bien remplie en cris de joie, harassés, nous étions prêts à quitter le Lotte World, immense parc d'attractions de Séoul, quand soudain une vision magique enchantait notre esprit et notre âme. De gracieux jeunes pros du patin s'élançaient avec brio sur la glace enfin délivrée du flot maladroit de gauches touristes. A vingt-trois heures tapantes, des parents fort zélés accompagnaient leur prometteuse progéniture pour l'entraînement. Assis sur des bancs, nous regardions le spectacle, émerveillés. Mon fils, bouche bée, contemplait un garçon à qui on avait enfilé une petite corde autour du buste et que son instructeur tenait au bout d'une sorte de canne à pêche. Bientôt, l'alerte gaillard se livra à des pirouettes géantes pour retomber sans ciller sur ses deux pattes. Puis vint le tour d'une non moins alerte athlète qui nous fit l'honneur, insigne, de faire un grand écart debout en virevoltant sur elle-même. Puissante et magnifique toupie humaine! C'est que ça bossait dur mine de rien sur la glace! Pour en arriver là, pour accomplir avec une si grande virtuosité ces figures et se lancer sans coup férir sur le verglas, il faut une bonne dose de travail, de sacrifices et, j'imagine, de découragements. J'en profitais pour dire à mon fils qu'apprendre les maths ou le coréen procédait de la même liberté. Il suffit, le mot est faible,

de se concentrer à fond sur un exercice pour que celui-ci, mille et une fois répété, devienne naturel. Tout se passe comme si la facilité trouvait sa source dans l'effort quotidien, dans la difficulté doucement apprivoisée. L'austérité risque très souvent de tomber dans sa caricature militaire. Et trop de parents projettent sur leurs bambins les rêves mort-nés de leur cœur. Il y a toujours le danger de faire des enfants qui nous ressemblent, voire en mieux si possible. Cependant, devant les bienveillants

sourires de ces mamans et de ces papas, j'ai songé aussi que la discipline, la rigueur et une douce ténacité étaient de précieux cadeaux. Une des grandes souffrances de l'existence c'est de vivre sur le mode «Ça me plaît!» «Ça ne me plaît pas!» C'est peu dire que cet état d'esprit néglige un peu le long terme. Oui, ce qui m'est désagréable sur le moment peut s'avérer irrésistiblement bénéfique. Un mauvais quart d'heure chez le dentiste peut m'apporter un bien-être qui n'a pas de prix, enfin presque!

Mais surtout, cette disposition intérieure nous rend carrément esclaves de nos caprices, de nos lubies, à la merci du moindre coup de tête. Notre allégresse est dès lors dramatiquement passagère et notre humeur prend les montagnes russes, ce qui finit par épuiser.

Montagnes russes

Comment gagner en stabilité sans s'agripper au bonheur du jour? En voyant les patineurs, j'ai aussi pensé que la culture



PHOTO: ZOË JOBIN



UNE DES GRANDES SOUFFRANCES DE L'EXISTENCE, C'EST DE VIVRE SUR LE MODE «ÇA ME PLAÎT!» «ÇA NE ME PLAÎT PAS!» CETTE DISPOSITION INTÉRIEURE NOUS REND CARRÉMENT ESCLAVES DE NOS CAPRICES, DE NOS LUBIES, À LA MERCI DU MOINDRE COUP DE TÊTE.

de soi procédait d'un sain équilibre: être à l'écoute de soi et demeurer totalement attentif aux besoins de l'autre. Pour ne pas se foncer dedans, les athlètes doivent toujours avoir à l'œil leurs coéquipiers. Suis-je capable dans ma vie de nourrir un tel regard et prendre en considération celles et ceux qui, comme le dit notre bon pape, sont à la périphérie de notre cœur? Il est prouvé qu'accomplir des actes généreux nous rend plus heureux. Et c'est une évidence qu'une pratique spirituelle renouvelée au quotidien accroît notre sérénité pour de bon. Même par calcul, nous sommes invités à choisir notre ascèse et à nous y lancer corps et âme. Mais il y a bien plus que de trouver des antidépresseurs naturels comme méditer, marcher, faire de belles rencontres, consacrer un temps de la journée à l'autre. Il s'agit avant tout de quitter une logique de compétition et de gain pour rentrer dans la gratuité. L'idéal réclame bien sûr de puiser la joie dans l'entraînement sans se braquer sur les performances. Nos agiles as de la glace, leurs efforts, les inévitables déceptions et surtout leur grâce redoublent mon désir de pratiquer corps et âme. Aujourd'hui, je suis invité à me demander quel exercice peut m'aider à glisser allégrement dans l'existence. Quelle ascèse pourrait me bâtir et me faire du bien? Nous avons tous un cœur d'athlète. Alors, sans avoir froid aux yeux, fonçons aux entraînements! ■