

# SAVOIR mourir un peu

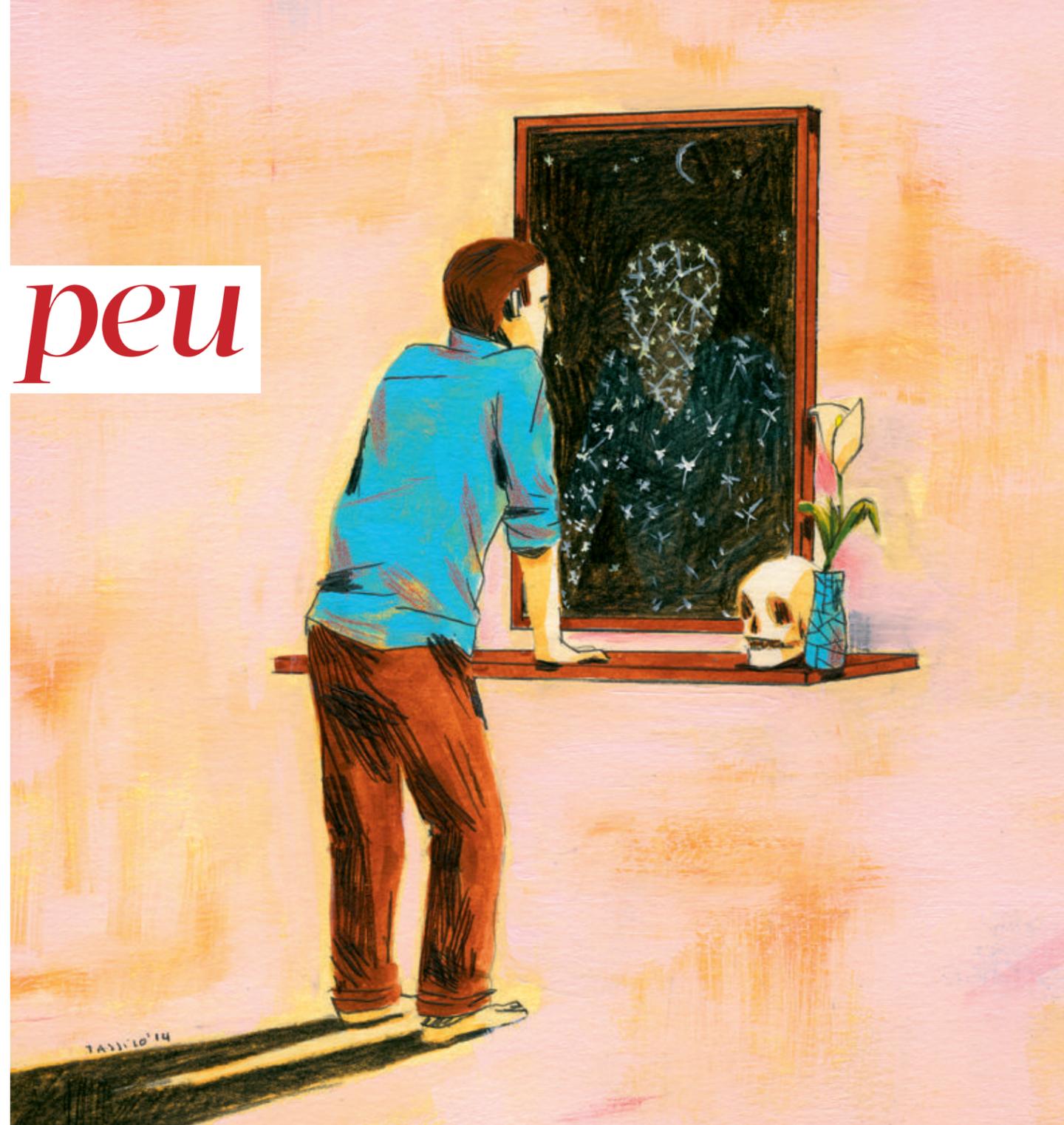
La vie relève du miracle. Histoire de se rappeler notre condition de mortel, nombre de moines posent un crâne sur leur bureau. Tout peut cesser, d'un coup. Le problème n'est pas que tout passe mais que nous n'arrivons pas à laisser passer.

TEXTE ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION 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.

**A** un carrefour noir de voitures, je traverse au passage piétons, zigzaguant entre deux immenses camions pour m'aviser un peu tard que le feu était rouge. Sain et sauf, je rigole. L'ami qui m'accompagne demande si je pense souvent à la mort car, lui, jamais. Il y a peu, pour être en vacances et essayer «autre chose» que la méditation zen, j'ai revécu un exercice proposé par Antony de Mello. La pratique a de quoi dérouter puisqu'il s'agit de se voir dans la salle d'attente de notre généraliste avant qu'il nous annonce que nous sommes atteints d'une maladie grave et que nos heures sont comptées. Rien de macabre dans cette ascèse, juste une prise de conscience que la vie relève du miracle. A cette fin, nombre de moines posent sur leur bureau un crâne, histoire de se rappeler notre condition de mortel. Tout est précaire et éphémère. Tout peut cesser, d'un coup. Le problème n'est pas que tout passe mais que nous n'arrivons pas à laisser passer. Penser à sa finitude, c'est d'abord relativiser et repérer ce qui est réellement important, ce qui compte vraiment. C'est aussi ne pas s'encombrer de petites querelles, de reproches, de rancœurs, de l'inessentiel en un mot. Tout cela est balayé comme par avance par la grande Faucheuse. Comment vivre à fond les yeux et le cœur grands ouverts? De nos jours, un jeune de 20 ans



à vu à la télévision plus de 40 000 meurtres en moyenne. C'est beaucoup. Saisissant contraste qui veut que la mort soit à la fois banalisée et cachée. L'exercice spirituel consiste dès lors à prendre grand soin de ce corps passager. Et par exemple, sous la douche, lui exprimer beaucoup de gratitude et réaliser qu'un jour il ne sera plus à notre service...

Pareil quand je mange, je peux méditer avec reconnaissance et ressentir que je me maintiens en vie grâce à cette offrande

journalière. Tout le chemin, c'est de quitter l'obsession morbide sans tomber dans l'oubli ni le déni. Récemment, un maître me disait: «Qui a peur de la mort ne vit qu'à moitié.»

## La peur vaincue

Le quotidien nous met parfois à l'épreuve et les exercices pratiques ne manquent pas de nous déstabiliser. Ce soir-là, deux amis m'ont proposé de faire un tour de Séoul en voiture. J'ai acquiescé avec plaisir, et tandis

que nous roulions à tombeau ouvert, j'ai remarqué qu'à côté de moi, sur la banquette arrière, il y avait quelques flacons que ma main avait frôlés nonchalamment. Je me suis bientôt avisé qu'ils contenaient du sang. Pris d'une légère appréhension, j'ai questionné mes deux copains sur leur métier pour m'apercevoir que ceux-ci transportaient à travers Séoul des échantillons de liquides organiques pour que des laboratoires les examinent. Et dire qu'il y a peu, la phobie des virus, la peur d'attraper



**SAISSANT CONTRASTE QUI VEUT QUE LA MORT SOIT À LA FOIS BANALISÉE ET CACHÉE. L'EXERCICE SPIRITUEL CONSISTE DÈS LORS À PRENDRE GRAND SOIN DE CE CORPS PASSAGER.**

le sida inopinément me visitaient très souvent... Alors, les mots de mon fils ont fusé dans mon esprit: «Laisse passer...» Sans être emporté par l'émotion, sans suivre l'anxiété qui me présentait déjà le pire des scénarios, j'ai prêté l'oreille à la raison qui me disait qu'objectivement je n'avais couru aucun risque. A côté des fioles, mon regard s'est arrêté sur des papiers, des cases cochées: cholestérol, hépatite... Etrange impression que de voir ces résultats du dehors. Ils allaient peut-être changer la vie de quelqu'un. Ils constituaient sans doute le centre des préoccupations d'un individu. Mais pour moi, ce n'était qu'une feuille et des lettres. Occasion magnifique de me décentrer pour embrasser dans la compassion tous ceux qui, en cette heure, apprenaient une mauvaise nouvelle. Précisément, la méditation de sa propre mort a pour vocation de voir que nous ne sommes pas le centre de l'univers, que les autres méritent notre attention et que le monde nous survivra. Et plutôt bien.

En parlant d'exercice, un ami dans le bien m'en a proposé un tout récemment: chaque soir, lorsqu'on quitte ses vêtements pour se coucher, laisser par avance tout ce que l'on va perdre dans la vie. Et là aussi, rien de macabre. Avant de me jeter au lit, j'abandonne tout, les soucis, mes petites préoccupations, le poids du futur, mon immense imperfection, mon égoïsme, mes peurs, pour renaître d'un jour nouveau. ■