



Se (dé)connecter de toute urgence

PAR ALEXANDRE JOLLIEU ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

O E MATIN, EN PLEINE MÉDITATION, ma fille m'a surpris en flagrant délit. Bêtement, j'ai chatté sur un réseau social au lieu d'habiter vraiment le silence. J'ai eu beau lui rétorquer que, pour Aristote, l'homme est essentiellement un animal politique, qu'il accède au bonheur grâce à l'autre, avec lui, je ne l'ai pas tout à fait convaincue.

Il faut un sacré courage pour nous déga-
ger de toutes ces relations virtuelles qui nous bouffent beaucoup d'énergie sans nous nourrir véritablement. Et mon fils n'a pas fini de me convertir: «Mais avant, les êtres humains, ils n'avaient pas de téléphone.

Jésus et le Bouddha n'avaient pas ça et pourtant c'est eux qui nous montrent comment être heureux.» Pour ma part, je regrette que le Christ et le sage de la tribu des Sâkya ne soient pas matériellement joignables, j'aurais deux ou trois conseils à leur demander. Mais, précisément, gageons qu'il est bien des voies de communication, et qu'au cœur de l'intériorité, au fond du fond, un authentique dialogue demeure toujours possible. Lire un soutra, oser un contact régulier avec les Evangiles, c'est aussi, dans une certaine mesure, se connecter...

Pour ne pas y laisser sa peau et ne pas carrément sombrer dans la dépendance, il convient de manipuler tous ces outils avec une extrême prudence, de façon

à avancer loin de la dictature des like et de cette pression sommaire qui ne nous fait exister que sous le regard de l'autre. Une étude a montré que l'humeur d'un individu qui ouvrirait un compte Facebook risquait fort de dégringoler et le danger de se couper du monde réel n'est pas à négliger. Sans trop diaboliser ces jou-jou, pourquoi ne pas nous interroger sur ce que nous recherchons en nous connectant.

N'exister que sous le regard de l'autre

Les sociologues notent aussi un changement pour le moins inquiétant. Avant, nous étions certes boulonés à la télévision ou à l'ordinateur. Mais la nouveauté dans cette histoire, c'est que désormais les interfaces se multiplient. Le mot d'ordre que je suis à cent lieues de respecter est des plus simples: dès qu'on commence à regarder deux écrans à la fois, c'est le début de la fin. Qui dira l'aliénation qui consiste à suivre notre série favorite en manipulant d'une main désinvolte un smartphone? Et comment résister à ce climat d'urgence dans lequel nous sommes sommés de répondre sur-le-champ à une avalanche de mails?

Donc, se rappeler sans cesse qu'il n'y a d'autre urgence que de se désencombrer, vivre, devenir toujours plus généreux et moins réagir. J'ai croisé, il y a peu, un grand addict du téléphone portable qui m'a confié l'âpreté de sa lutte depuis qu'il s'était résolu à faire «le régime des réseaux sociaux». Il m'a dit que, maintenant, il regardait différemment sa femme, sa famille, ses amis. Comme s'ils avaient réapparu une fois l'épais brouillard de la communication rapide et vide dissipé. Le principe reste simple: diminuer progressivement les doses, s'interdire gentiment de prendre tous ces engins dans sa chambre et surtout faire des pauses.

Plus que le matériel, c'est la liberté intérieure et des amitiés spirituelles qui nous rapprochent de la vraie paix. Comment la transmettre à notre entourage, à nos enfants, à notre prochain? Tout tient à un fil, à un immense réseau de solidarité. Tout appelle un merci, une joie vive qui vaut tout l'or du monde et ne se mesure nullement par des like. Sempiternellement, je reviens

“ La joie VIVE qui vaut tout l'or du monde ne se mesure nullement par des like ”

aux trois piliers qui fondent à mes yeux la pratique spirituelle: une authentique vie de prière (ou de méditation), un engagement pour autrui et des amis dans le bien. Il y a a peu, j'ai reçu une étrange carte de vœux: «Cette année, comme toutes les autres de ton existence, tu auras une foule d'emmerdements, je te souhaite de les traverser dans la confiance et d'être bien entouré pour continuer sereinement et avec le sourire.» Un quotidien sans problème n'est en ce bas monde guère possible. Il y a chaque jour un truc qui grince plus ou moins fort. Tout l'art consiste à allègrement laisser grincer et toujours progresser. ■

ALEXANDRE JOLLIEU

A 39 ans, le philosophe valaisan a déjà publié de nombreux livres, avec un succès qui dépasse nos frontières. Si l'écrivain rencontre une telle adhésion, c'est sans doute parce qu'il touche, sans détour, le cœur. Sa chronique paraît toutes les deux semaines.