

## ALEXANDRE JOLLIEN

# Se faire et se défaire

« **Je ne me mettrai plus en colère.** »  
« Je serai plus charitable. » En début d'année, chacun de nous a sans doute voulu se mettre une fois au défi et prendre de bonnes résolutions. Ces dernières ont peine à résister à l'érosion du temps. Nous pouvons dès lors nous interroger sur notre volonté ou déplorer sa faiblesse. Comme chaque élément de la nature, nous subissons des influences, des déterminations. Et le premier pas vers la libération demande que nous en prenions conscience. Souvent, nos velléités de changement semblent se heurter à une force d'inertie qui pourrait bien nous décourager définitivement. Fragilités, rechutes, découragements, voilà ce qui jalonne notre chemin. Avant de se lancer dans de nouveaux engagements, il sied donc d'évaluer nos ressources, d'examiner avec bienveillance nos failles pour établir un diagnostic. Nous pourrions prendre la résolution de nous ouvrir davantage à ce qui nous dépasse.

**Comme il serait vain de réclamer qu'un chat aboie**, il demeure inutile d'exiger ce qui est contraire à notre nature profonde, à nos possibilités. Notre impuissance, loin de nous accabler, peut alors nous convier à pratiquer un exercice d'humilité. Dans le même temps que notre orgueil se dégonfle, l'illusion de notre pleine puissance peut laisser place à une disponibilité. Le père Wilfrid Stinissen dans son livre *Méditation chrétienne profonde* a doucement porté l'estocade à mon aveuglement.

S'il est évident que nous n'avons pas une totale emprise sur le corps, nous pouvons toutefois prétendre que nos pensées nous appartiennent et qu'en notre esprit nous sommes seuls maîtres à bord. Il suffit pourtant de rester quelques minutes immobiles dans le silence pour s'apercevoir qu'un flot de rêveries inattendues surgit et nous entraîne de proche en proche vers des destinations insoupçonnées. Je m'assieds pour faire le vide ou pour méditer un passage de l'Évangile et me voilà qui songe

au programme du lendemain, qui m'accable du travail qui m'attend. Où est la maîtrise de soi ? Où est la discipline mentale ? Mon univers intérieur est influencé. Chaque rencontre, chaque circonstance orientent ma pensée. Ici, l'orgueil prend un nouveau coup.

**Une autre expérience peut nous aider à nous ouvrir encore davantage :** respirer, c'est vivre, or ce phénomène biologique échappe à notre contrôle. Nous pouvons, certes, modifier la respiration, mais celle-ci nous accompagne. Que nous veillions ou que nous dormions, elle nous soutient. Par le souffle, nous participons à l'univers, nous nous laissons enfanter par la Création. Voilà qui nuance notre prétention à l'autosuffisance, à l'autarcie. Ce processus naturel peut même devenir prière et nous rappeler sans cesse à notre vocation spirituelle. Celle dont parle le livre



**ALEXANDRE JOLLIEN**  
est un philosophe  
et écrivain né en 1975  
à Savièse, en Suisse.  
Il est l'auteur,  
notamment, d'Éloge de la faiblesse  
et de la Construction de soi.  
[lachronique@lavie.fr](mailto:lachronique@lavie.fr)

de la Genèse. Le Créateur n'a-t-il pas insufflé en l'homme une haleine de vie ? Respirer, c'est se laisser recréer, s'abandonner à un mystère qui nous dépasse. À l'expir, me quitte ce qui pourrait m'aigrir. Je meurs à moi-même. À l'inspir, je renais, je m'ouvre à ce qui me fait vivre. À l'heure des bonnes résolutions, nous pourrions simplement tenter de rester attentif à ce qui sans cesse nous inspire. Chaque jour peut nous offrir l'occasion de faire retraite en nous-même pour rejoindre la source. ●

« Nous pourrions simplement  
tenter de rester attentif  
à ce qui sans cesse nous inspire »

