



L'art de classer dans le dossier «RAF»

PAR ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

SOUCCIS, TRACASSERIES, MOURONS, des tonnes d'agitations nous interdisent tout répit. C'est comme un épais brouillard qui vient voiler l'esprit. Bien que 98% de mes extravagants scénarios catastrophe ne se soient jamais réalisés, cela ne m'empêche pas le moins du monde de me faire beaucoup de bile pour rien. L'inquiétude, les angoisses sont comme des vagues à la surface d'un lac pourtant calme. Un problème résolu laisse la place à un nouveau, comme une vague succède à une autre. C'est le lot du quotidien, l'épuisante loi du mental. Que faire? Comment changer un peu cette fatalité qui semble nous échoir?

Le défi, pour commencer, c'est de rester frais, vivant et léger dans l'océan samsarique. Dans ce monde, comme dit l'Écclésiaste, tout est vain, boiteux. Il paraît très difficile de prendre appui sur du solide. Et pourtant, la joie, au cœur même de ce désastre, demeure possible. D'abord, prenons tranquillement conscience que ce corps va finir dans une boîte tôt ou tard et profitons à fond du présent en s'interdisant rancunes, regrets et méchancetés. Et déjà, commencer par ne pas se prendre trop au sérieux. Ne pas faire un drame de nos tourments et des nombreuses occasions qui donnent tant de fil à retordre à notre mental. Les sages bouddhistes nous invitent aussi, bien à propos, à considérer nos activités mondaines comme un rêve. En effet,

quelle différence y a-t-il entre l'avare qui, du matin au soir, s'éreinte vainement à posséder toujours plus et une chimère où des chevaliers partent à l'aventure pour combattre du vent? Pour profiter, le chemin passe par le détachement: seul le cœur qui s'est vraiment dépris de l'ego rencontre la joie. Dès lors, le quotidien, les mille et une émotions perturbatrices qui nous traversent, tout peut devenir école pour quitter les dépendances, pour vivre plus légers, plus désencombrés des lourdes entraves qui nous enfoncent dans l'insatisfaction.

La question est simple: de quoi puis-je me détacher concrètement aujourd'hui? Avant de m'envoler vers la Corée du Sud, j'ai subi un service technique: j'ai rendu visite à un dermatologue, à un neurologue, à un urologue... Sur mon chemin, j'ai même croisé un gastro-entérologue qui, après m'avoir enfilé une caméra dans la tuyauterie, m'a dit: «Désormais, dès que tu auras mal au ventre, tu pourras être assuré que ce n'est rien de grave et tu pourras classer l'affaire directement dans le dossier «RAF». Outre le fait qu'il m'a totalement apaisé, le bon docteur m'a prêté un fabuleux outil: le dossier «RAF»: Rien A Foutre. Combien de problèmes quotidiens, de vexations inutiles, de tenaces prises de tête peuvent illico être jetés dans le dossier?

Non qu'il sié de sombrer dans une indifférence et tomber dans une dangereuse insouciance. Il s'agit avec lucidité de voir que dans la majorité des cas nos inquiétudes sont de pures illusions, de simples constructions du mental. Cette insulte, ce malentendu, cette moquerie, ce mail incendiaire, ce petit mal de ventre ne méritent pas que je m'y attarde. Je peux déposer tout ce fatras dans le dossier «RAF» et l'oublier carrément. Qui dira les milliers de pensées qui traversent un esprit chaque jour? Des wagons entiers et de toutes les couleurs, souvent des grises ou carrément des noires. Se déprendre de soi, se détacher peu ou prou des émotions, c'est accueillir ce flot sans juger. L'exercice est libérateur et ludique. Une simple exagération peut rendre la vie infernale. Et tout détruire sur son passage. Examinons par exemple ce qui nous porte à la colère. Presque toujours, ce n'est qu'une interpré-

“ *Qui dira les MILLIERS de pensées qui traversent un esprit chaque jour?* ”

tation hâtive, un malentendu, une amplification, bref, une cogitation, du vent. Cent fois, que dis-je, mille fois par jour, j'envoie une ribambelle d'idées sinistres dans le bienfaisant dossier. Un esprit imbu de soucis, une âme lourde de prédictions terribles ne peut pas réellement rencontrer l'autre. L'ascèse est des plus simples: ne pas s'identifier au blabla du mental, ne pas croire sur parole ce que nous présente la conscience et oser un brin de recul envers les rengaines qui nous passent par la tête. Bien souvent, elles se jouent de nous. Alors pourquoi ne pas nous servir de sacrés outils comme la poubelle et le dossier «RAF»? ■

ALEXANDRE JOLLIEN

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.