



Vider nos têtes trop *pleines*

PAR ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

«C'

EST BON!» - «QUEL temps magnifique!» - «Quel plat succulent!» - «Vraiment dégueulasse, cette bouffe!» Du matin au soir, nous jugeons, nous étiquetons, nous qualifions, disqualifions. Ce tri-

bunal intérieur condamne à perpétuité. Heureusement, Emil Cioran, dans son *Précis de décomposition*, vient à la rescousse. Il dégage l'horizon, il rend enfin l'air plus libre, quand il y aurait tout pour finir asphyxié: «Les qualificatifs changent: ce changement s'appelle progrès de l'esprit. Supprimez-les tous: que resterait-il de la civilisation? La différence entre l'intelligence et la sottise réside dans le maniement de l'adjectif, dont l'usage sans diversité constitue la banalité.» Au fond, nous sommes toujours à la course du neuf, du sensationnel, tandis que le neutre, le routinier, le banal fait peur. D'où le risque de meubler. Il est tentant alors de croupir dans le mental, de vivre à fleur de mots et de nous déconnecter pour de bon du ressentir, de l'expérience pure, nue.

Il y a peu, avec ma famille, nous nous sommes mis en quête d'un bon restaurant de sushis. Après avoir couru en tous sens comme des dératés, nous avons déniché quelques succulents poissons crus. Mais un très bref regard sur les prix a coupé illico mon appétit. Dès

lors, je n'avais qu'un adjectif coréen à l'esprit: *pissayo*, cher. Comment suspendre toute qualification? Comment se donner à l'ici et maintenant, ne serait-ce qu'un instant sans idées, sans préjugés, sans représentations? Car une tête trop pleine nous voue inévitablement au malheur. Elle nous sépare du réel, de la spontanéité.

L'autre soir, mon fils a guidé la méditation. Sa sagesse n'a pas fini de m'édifier. D'abord, le bonhomme nous a invités à écouter les bruits du monde. Percevoir sans qualifier, justement, les rumeurs qui nous entourent, prêter l'oreille aux sons de Séoul, c'est déjà commencer à se décentrer, voir que la vie existe autour de nous et en abondance. Lorsque je traverse des zones de turbulences, je me souviens de ce petit exercice: revenir au ressenti, prêter attention à l'environnement plutôt que de me brancher sur la radio de mon mental. Mais qu'il est dur d'entendre le vrombissement d'une moto sans avoir immédiatement l'image du bolide! Et comment recueillir la confession d'un ami sans le caser dans tout ce que l'on croit savoir de lui? Mon guide a continué en nous invitant à regarder passer le train des pensées sans s'arrêter dans aucune gare, exercice par excellence de la méditation: épouser le cours de la vie sans s'agripper aux choses. A la fin, il nous a proposé d'envoyer des bonnes pensées à tous ceux qui souffrent à travers le monde. Les bouddhistes parlent de *metta* et la prière du chrétien nous rappelle ce lien qui nous rapproche des autres, bien plus profondément que nous nous figurons. Bref, durant un petit moment, les étiquettes, les adjectifs ont comme décampé, déguerpi, pour mon grand bonheur, je veux dire: pour mon bonheur...

L'expérience de l'être nu des personnes et du quotidien s'amorce ainsi par la cessation de tout commentaire. L'exercice est moins banal qu'il n'y paraît. Parmi ce qui nous plombe pour de bon, les mots qui insistent sur la possession font d'étonnants ravages: mon iPad, ma femme, mon vélo... Un nouveau mode de vie est possible et il commence sans doute, simplement, lorsqu'on s'abstient de surajouter des couches au réel, quand on bannit la comparaison. Au fond, nous sommes appelés à considérer, à contempler le monde avec

“Cioran m'incite à ne plus étiqueter la VIE comme des pots de confiture”

un regard neuf, à apprendre une sobriété et, pourquoi pas, oser être un paisible spectateur qui sans l'entacher observe ce qui advient en soi et autour de soi. C'est un remède. Cioran poursuit: «On a toujours souffert, mais la souffrance a été toujours ou «sublime» ou «juste» ou «absurde», selon les vues d'ensemble que le moment philosophique entretenait.» La façon dont je décris ce qui m'arrive, comment je le pense, peut me couler ou au contraire me libérer. Sacré Cioran! Il m'incite à ne plus étiqueter la vie comme des pots de confiture, à oser un meilleur usage des mots. ■

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 désormais toutes les trois semaines.