



## Ah, tiens, je passe en mode émotionnel

PAR ALEXANDRE JOLLIEN ILLUSTRATION SILKE WERZINGER

**M**ÊME SI NOUS NE SOMMES PAS un empire dans un empire (pour le dire dans les mots de Spinoza) et que notre volonté ne détient pas les pleins pouvoirs, il reste quand même des tonnes d'occasions où nous devenons les ennemis numéro un de notre paix. Des moments où nous nous tirons presque délibérément une balle dans le pied.

Il est sans doute des saisons de l'âme, des temps d'aridité sur lesquels nous n'avons que très peu de prise. Mais si en plus j'en rajoute une couche en me faisant du mouron pour rien, le quotidien risque fort de tourner à l'enfer. Au fond, la question est des plus cruciales: quel pouvoir d'apaisement l'esprit a-t-il sur lui-même? Et jusqu'où s'étend notre propension à nous pourrir l'existence?

Dans un livre sublime, *L'autre Dieu - La plainte, la menace et la grâce*, Marion Muller-Colard dégage un itinéraire magnifique. J'ai longtemps craint comme la peste la simple idée de geindre. Je trouve aujourd'hui, après cette lecture, l'audace de tenter un chemin inédit, beaucoup plus subtil: «De même que la Plainte ne s'épuisera qu'avec la plainte. Aussi curieux que cela puisse paraître, il arrive que le poison soit l'antidote.»

Vacciner contre le désespoir notre esprit chagrin en l'autorisant à se plaindre jusqu'à plus soif, en voilà une

thérapeutique qui vaut le détour. Et si l'on commençait par y aller carrément, en regardant en face tout ce qui nous mine, nous ronge et en affrontant paisiblement le long cortège des déceptions, des déconvenues et des déboires? La vie nous invite à ne rien retenir, à évacuer tout ressentiment. Mais encore faut-il s'y livrer en douceur, sans déverser notre bile sur le premier venu. Si s'enliser dans des jérémiades est on ne peut plus dévastateur, nier les blessures, faire comme si de rien n'était, c'est foncer droit dans le mur. Au fond, le remède consiste à circonscrire lucidement ce qui coince et nous perturbe. Quand je traverse une phase de désolation, je risque fort d'accroître mon malheur et ne plus remarquer ce qui va bien. Il y a grand danger à banaliser la souffrance comme à s'y absorber tout entier. En consolant mes enfants, je me dis parfois que je ne sais trouver les mots qui m'apaisent. Du matin au soir, nous nous parlons à nous-mêmes, nous commentons, nous étiquetons le réel. Mais que racontons-nous donc? Le dialogue intérieur, la façon d'envisager le monde et de le juger sont décisifs pour progresser dans la joie et prendre congé des tourments de l'âme. Autant y prêter la plus vive attention. Et commencer par écouter ce qu'à longueur de journée je m'inflige comme charabia. Le silence peut offrir l'occasion de se reposer, de se ressourcer et d'offrir du répit à nos esprits saturés d'idées noires et d'émotions perturbatrices.

Rassurer un être, trouver au fond du fond un peu de calme, c'est se reconnecter à une part de soi qui se situe bien au-delà de la peur et du chagrin. C'est sans doute montrer, expérimenter, sans forcer, sinon cela tourne à de la maltraitance, que les tourments passent, qu'ils ressemblent en cela à des vagues. Certaines peuvent être énormes, mais chacune finit immanquablement par nous laisser en paix. Mais comment se rassurer seul, et où trouver la force de traverser les tempêtes? Peut-être en s'amusant, et pourquoi pas en commençant, quand tout va bien, à repérer la puissance de nos émotions et le génie qu'à notre esprit pour nous embobiner. Aussitôt que je débloque, je me rappelle les mots d'un père spirituel à qui je confiais les hauts et bas de mon existence.

**“ J'ai longtemps craint comme la peste la simple idée de GEINDRE ”**

Alors que je devenais un tantinet véhément dans ma plainte, il m'a arrêté sur-le-champ et, plein de douceur mais fermement, m'a averti: «Alexandre, vous êtes en train de passer en mode émotionnel.» Depuis, j'ai un outil fabuleux. Sans nier ce qui me blesse et me perturbe, je peux cent fois par jour repérer gentiment dès que j'en rajoute, quand je surjoue dans l'émotion, et revenir à l'action en trouvant la réponse la plus ajustée aux circonstances. Toute vie comporte sans doute de l'inconsolable. Le chemin vers la paix requiert peut-être un préalable: renoncer à d'illusoire sécurité pour devenir, comme dirait Sénèque, l'ami de nous-mêmes. ■

### ALEXANDRE JOLLIEN

A 40 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 trois semaines.