

Trois ténors de la sérénité au chevet de 2016



Laboratoire spirituel. Daech, décroissance, migrants, FN... La sagesse peut-elle vraiment nous aider ?

Le Point: Publier un livre sur la sagesse après les attentats du 13 novembre, n'est-ce pas un peu décalé ?

Christophe André: D'abord, ce n'est pas un livre sur la sagesse, mais sur la recherche de la sagesse. Nous tentons simplement de décrire nos efforts pour être moins fous et ces efforts peuvent inspirer nos lecteurs. Quant à savoir si la sagesse à elle seule peut s'opposer à la violence et à la perte d'humanité, la réponse est bien sûr non. Mais, sans sagesse, le seul usage de la coercition et de l'application de la loi serait insuffisant. La sagesse est importante non seulement pour tempérer l'usage de la force – ne pas répondre selon le principe de la loi du talion et de

Oxygène. Promenade entre deux séances de travail, en janvier 2015, dans les environs de la communauté bouddhiste de Chanteloube, en Dordogne.

manière aveugle –, mais aussi préparer ce qu'Alexandre appelle l'« après-guerre », c'est-à-dire la période de reconstruction.

Matthieu Ricard: Votre question me surprend. On se plaint d'une perte de civilisation et de la barbarie. Or qu'est-ce que la sagesse ? Ce n'est pas de vieux messieurs dans un fauteuil poussiéreux philosophant sur des sujets abstraits. La sagesse, c'est aller au cœur même des causes qui mènent à la barbarie : le manque de discernement, de vision à long terme. C'est réfléchir sur les valeurs fondamentales de l'existence afin de permettre une transformation personnelle et une transformation de la société vers un monde plus altruiste et plus solidaire. Il y a vingt-cinq ans, quand les responsables de cette barbarie étaient âgés de 4 ans, ils ne rêvaient pas de couper des têtes. Des causes et des circonstances ont conduit au drame. Le manque de sagesse, c'est d'avoir justement ignoré tout ça et de ne réagir que lorsque la forêt brûle. Nous avons donc plus que jamais besoin de la sagesse.

Alexandre Jollien: Sans tomber dans la victimisation ni désigner des boucs émissaires, je me demande

vraiment comment on arrive à se faire exploser pour tuer des gens. Mépriser à ce point la vie des autres, c'est contre notre nature profonde.

Est-ce qu'un sage doit pardonner aux terroristes ?

M. R. : Le pardon, ce n'est pas dire « oh, ils ne sont pas si méchants que ça ! ». Le pardon, c'est briser le cycle de la haine. Si la violence répond à la violence, ça ne cessera jamais. Pardonner, c'est donc dire « ça suffit ». Gandhi expliquait que, si l'on applique la loi du Talion, « œil pour œil, dent pour dent, le monde sera bientôt aveugle et édenté ».

C. A. : On est souvent confronté en psychothérapie à des dégâts provoqués par les agressions et les violences. On constate que le moment où ces victimes arrivent à pardonner est un moment de grand allègement et de libération. Elles étaient en fait prisonnières du ressentiment et du désir de vengeance. Mais le pardon n'est ni un oubli ni un déni de la violence qui a eu lieu. C'est juste un renoncement à se venger. Par ailleurs, le pardon n'est possible que si la victime a le sentiment que la justice a été appliquée. Il est très dur de pardonner si le coupable continue à parader. Enfin, le pardon est un processus individuel qu'il ne faut en aucun cas imposer. Et c'est un travail intime, pas une déclaration publique. Nul besoin d'un pardon photogénique où la victime va serrer la main de son agresseur...

Matthieu Ricard, après les attentats du 7 janvier, vous aviez regretté le manque de « compassion » des dessinateurs de « Charlie Hebdo ». Des remords ?

M. R. : C'était au cours d'un débat sur la liberté pour la BBC. Dans un pays totalitaire, le combat pour la liberté d'expression est essentiel. Mais, une fois qu'on l'a obtenue, il y a forcément une responsabilité personnelle. Si j'étais dessinateur et que je savais que le lendemain mon dessin allait causer dix morts au Nigeria ou en Afghanistan après des manifestations, parce que certaines personnes ne sont pas suffisamment éduquées pour comprendre les caricatures, je ne le ferais pas. Ne pas réfléchir à sa responsabilité individuelle est un manque de compassion.

Mais affirmer qu'une simple caricature est une « provocation », n'est-ce pas rendre légitime le discours fanatique ? Le 13 novembre 2015, il n'y a eu aucune « provocation »...

C. A. : Quand j'écoute Matthieu, je me dis qu'effectivement nous devons tous mesurer la portée de nos actes. Mais, par ailleurs, je comprends bien vos arguments. D'une certaine façon, c'est céder au diktat de l'autocensure. Je n'ai donc pas de réponse tranchée.

M. R. : Les solutions sont à long terme. Au lieu de faire des caricatures, on pourrait développer l'éducation et l'ouverture d'esprit de ces populations de sorte qu'elles soient prêtes à accepter les caricatures comme nous le faisons.

Matthieu Ricard, vous parlez de la « banalité du bien », Christophe André d'une « contamination de l'amour ».



SES CINQ CONSEILS POUR MIEUX VIVRE

MATTHIEU RICARD

Extraits de « Trois amis en quête de sagesse »

- 1 On ne peut pas vouloir à tout prix changer le décor.
- 2 Ne pas se blâmer de ne pas faire ce qui est au-delà de nos forces, mais se reprocher de détourner le regard quand on peut agir.
- 3 Se servir de notre faculté naturelle d'être bienveillant envers nos proches comme point de départ pour étendre notre

bienveillance au-delà.

La sagesse au quotidien

Votre principal trait de caractère ? La confiance.

Votre principal défaut ? La paresse.

Votre occupation favorite ?

Séjourner dans mon ermitage himalayen et s'occuper des projets humanitaires de l'association Karuna-Shechen.

Votre héros ou héroïne dans l'Histoire ? Le bouddha Shakyamouni.

Un personnage actuel qui vous inspire ? Mes maîtres spirituels.

Une lecture ? « Au cœur de la compassion », de Dilgo Khyentsé Rinpoché.

Un film ? « Terriens »

4 Ne pas s'accrocher à des dogmes invariables.

5 Simplifier nos paroles en évitant de faire de notre bouche un moulin à bavardages inutiles qui tourne sans pouvoir s'arrêter. Les mots qui s'échappent de nos lèvres sont parfois lourds de conséquences.

(« Earthlings »), de Shaun Monson.

Une musique ? La chaconne de la « Partita pour violon n°2 » de Bach.

Un voyage ? Le voyage vers l'Eveil.

Une œuvre d'art ? La statue de Bouddha au temple du Jokhang de Lhassa.

Votre credo ? Se transformer soi-même pour mieux transformer le monde.

Si vous n'aviez pas été Matthieu Ricard ? Je ne suis pas « Matthieu Ricard », l'ego n'est qu'une étiquette. Mais qui sait...

peut-être une vache sur une prairie tibétaine ?

CHRISTOPHE ANDRÉ

Extraits de « Trois amis en quête de sagesse »

- ❶ Ne nous décourageons pas. C'est l'une des grandes affaires de notre vie que de travailler à notre équilibre émotionnel. Et nous ferons régulièrement des rechutes.
- ❷ Tout faire pour ne pas médire des gens; et si je le fais quand même, m'efforcer de ne dire que ce que j'oserais leur dire en face.
- ❸ Conjuguer la liberté au pluriel.

Elle est un bien commun.

- ❹ Ne jamais oublier d'être bienveillant pour soi-même. Cela facilitera la bienveillance envers les autres.
- ❺ Et si nous en faisons moins pour vivre mieux? Et si nous gardions du temps pour ne rien faire, pour contempler, pour respirer?

La sagesse au quotidien

Votre principal trait de caractère? La gentillesse.

Votre principal défaut? La peur de faire du mal à autrui, par mes paroles ou mes actes. Cela me pousse parfois à des silences ou des dérobades que je regrette ensuite: je sais bien que la franchise, même lorsqu'elle fait mal, peut aider autrui à progresser. Je me suis amélioré dans ce domaine, mais mon réflexe reste d'éviter la remise en place frontale.

Votre occupation favorite? Etre seul dans la nature. Marcher dans les bois, contempler l'océan, randonner en montagne. Respirer, renifler, ressentir: m'animaliser, me végétaliser, éprouver que je suis un bout de cette nature, d'où je viens et où je retournerai.

Votre héros ou héroïne dans l'Histoire? Marc Aurèle, empereur romain et philosophe stoïcien, que j'aime imaginer retiré sous sa tente le soir après avoir guerroyé contre les barbares, et rédigeant son journal, « Pensées pour moi-même », chef-d'œuvre où il décrit ses efforts pour devenir un meilleur humain. Et Etty Hillesum, jeune juive néerlandaise prisonnière des nazis au camp de transit de Westerbork, où elle écrivit un journal bouleversant d'humanité et d'intelligence. Assassinée à Auschwitz en 1943.

Un personnage actuel qui vous inspire? Tous les anonymes qui font du bien dans l'ombre. Celles et ceux qui suivent le cercueil des SDF morts sans famille dans la rue, pour qu'ils ne soient pas enterrés seuls comme des chiens. Les bénévoles qui chaque jour se relaient aux côtés des malades en fin de vie dans les centres de soins palliatifs...

Vos lectures? Christian Bobin. Ce que j'ai lu de plus consolateur par rapport à la tristesse du monde, lorsqu'elle nous saisit. Et Michel Houellebecq, car nul ne décrit mieux que lui la violence des incitations consuméristes et des compétitions sociales qui laissent les plus faibles seuls, dévalorisés et abandonnés sur les bas-côtés; Houellebecq est aussi un auteur qui pense que la seule solution à ces ravages est l'amour.

Vos films? Toute l'œuvre de Fellini; l'Italie d'avant la mondialisation.

Une musique? Je suis un monomane de la viole de gambe, un instrument presque disparu, proche du violoncelle mais en plus émouvant. Je possède toute la discographie de Jordi Savall, qui l'a ressuscitée depuis « Tous les matins du monde », le film issu d'un roman de Pascal Quignard, un autre auteur de mon panthéon personnel.

Un voyage? Où que ce soit, vers le sommet d'une montagne! Partir à l'aube, marcher, monter, escalader, arriver au sommet épuisé. Et contempler en respirant lentement et consciemment, sans besoin d'aucune pensée, en écoutant le bruit du vent des cimes.

Une œuvre d'art? « Le clavier bien tempéré », de Bach.

Votre credo? Une phrase de Spinoza: « Bien faire et se tenir en joie. »

Si vous n'aviez pas été Christophe André? Un moine bénédictin anonyme, dans un monastère loin de tout, au milieu d'une nature grandiose, pour prier et travailler, pour regarder l'herbe pousser et les nuages passer dans le ciel.

■■■ N'est-ce pas naïf de croire en une bonté naturelle de l'homme?

M. R.: C'est tout le contraire! Le présupposé naïf est de croire que l'homme est fondamentalement violent et égoïste. La science a montré le contraire. Personne ne dit que la nature humaine est bonne à 100%, mais que l'on est davantage prédisposé à la bienveillance. L'homme est un animal social. Les études sur les enfants entre 2 et 4 ans montrent que 90% d'entre eux coopèrent spontanément. Cette prédisposition à la bonté est ce que j'appelle la « banalité du bien », parce qu'on ne la remarque pas. La plupart du temps, la majorité des 7 milliards d'êtres humains se comportent de manière décente les uns envers les autres. Votre question me rappelle un documentaire sur le dalaï-lama. J'ai aidé les journalistes pour qu'ils puissent l'approcher, mais je me suis aperçu que la seule chose qui les intéressait était de trouver des trucs louches chez lui. A la fin, je leur ai dit: « Pour une fois que vous avez quelqu'un de la trempe d'un Martin Luther King ou d'un Nelson Mandela, essayez de vous mettre à sa hauteur plutôt que de le rabaisser à des cancan. » Même s'il a des failles comme tout être humain, pourquoi ne pas souligner les 95% de choses positives?

C. A.: Comme le dit Matthieu, la tendance naturelle des humains, c'est plutôt de ne pas souffrir, vivre en paix, connaître le bonheur. Est-ce que cela peut suffire pour prévenir et répondre à l'apparition de la violence? Je suis moins sage que lui, je serais donc plus prudent. La grande question, au fond, est de savoir ce qu'ont vécu ces terroristes. On est parfois étonné de découvrir que certains ont grandi au sein de familles intégrées et ne vivaient pas dans les quartiers les plus défavorisés. Il faudrait faire une sorte d'autopsie psychologique plus aboutie. A quel moment le futur terroriste a-t-il pu se sentir exclu et méprisé? Je doute que l'incitation à la violence puisse prendre dans le cœur de quelqu'un qui est heureux et entretient des relations bienveillantes avec son entourage. Il faut aussi comprendre que, sur le long terme, toute forme de propagation de la douceur et d'éducation à la bienveillance aura des effets bénéfiques. Je ne crois pas que ce soit de la naïveté.

A. J.: Je suis frappé par ces talk-shows où le critique littéraire a pour vocation de dégommer la personne. Quelle société veut-on laisser à nos enfants? C'est quand même un comble que la générosité et la gentillesse soient considérées comme des trucs naïfs!

Venons-en à la politique. Peut-on être sage et voter Front national?

M. R.: Si on était sage et journaliste, on parlerait du matin au soir de l'avenir de la planète et non pas de ces querelles de clocher qui ne dépasseront pas le cadre des quelques années à venir. C'est quand même incroyable que ces élections aient pris le dessus sur la COP21! C'est une vaguelette par rapport à un tsunami. Les électeurs du FN ne veulent plus de migrants, mais, si on continue comme ça, nous aurons 250 millions de réfugiés climatiques dans le monde



dans trente ans. Nous sommes tellement scotchés à nos réactions émotionnelles qu'on s'aveugle sur les bouleversements à venir.

C. A.: Quand on analyse les franges de population qui votent FN, on voit bien où se situe le problème. Elles sont peu diplômées, en fragilité d'insertion et se sentent délaissées. Ce ne sont pas des votes qui sont guidés par la sagesse, dans le sens où celle-ci implique du recul, du discernement et du long terme. La sagesse exclut toute tentation d'actes punitifs ou impulsifs. On peut donc considérer que le vote FN n'est pas inspiré par la sagesse mais par la peur et le malheur, sans pour autant dévaloriser ces personnes. Cela fait des années que ces gens ont peur, se sentent déclassés et attendent une réponse qui n'est pas venue des partis traditionnels.

Mais que répondez-vous par exemple à ceux qui refusent d'accueillir aujourd'hui les migrants ?

M. R.: Accueillir 3 millions de migrants en Europe, cela représente à peine 0,2 % de la population, il ne faut pas exagérer ! Au Liban, dans les écoles publiques, il y a plus d'enfants syriens que d'enfants libanais... Le problème, ce sont les réactions épidermiques. Quand on voit un enfant échoué sur une plage, c'est la compassion. Mais quand on voit une barque avec des barbus, c'est Attila qui envahit en débarquant sur nos plages. Alors que c'est peut-être simplement le père de cet enfant...

A. J.: Je vis à Séoul, et c'est une bénédiction de me

sentir étranger. Vous ne comprenez rien au milieu d'une foule et, tout d'un coup, quelqu'un vous tend la main et vous rend service. C'est une invitation à faire de même. Le rapport à l'étranger est un révélateur de notre progrès intérieur. Est-ce qu'on le fuit ou est-ce qu'on s'ouvre à l'autre ?

Alexandre Jollien, vous pratiquez avec votre fils un exercice spirituel: aller au supermarché et vous obliger à ne rien acheter. Mais est-ce que la décroissance est une solution « sage » alors que la France est en crise économique ?

A. J.: La décroissance, ce n'est pas purement économique. C'est un changement de façon de vivre. Réduire le citoyen au rang de consommateur, c'est du suicide. J'étais hier à la soupe populaire à Séoul, et à côté un grand magasin vendait des tonnes de surgelés. Ce n'est pas de la naïveté que de s'en indigner. La décroissance est une éducation à la liberté. Cesser d'être l'esclave de la publicité, la marionnette d'un désir importé.

M. R.: Votre question formate déjà la réponse, par un préjugé. Avec le mot « décroissance », on imagine se priver de tout, le retour à l'âge de la caverne. Je préfère parler de « simplicité volontaire » ou de « sobriété heureuse ». La fin d'une addiction à une consommation superflue. Et la notion de croissance dépasse les produits de consommation. On peut croire qualitativement.

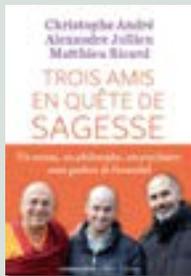
C. A.: Vous présentez la croissance comme un idéal. Or, pour nous, le débat est clos. Ces années de croissance n'ont pas été des années d'augmentation du bien-être. Ou alors cela consiste à dire que, pour assurer le bonheur d'une personne obèse, il faut continuer de lui donner sa ration de barres chocolatées et de sodas. Ce type de croissance est psychotoxique.

Le premier chantier pour devenir sage, écrivez-vous, c'est de dégonfler l'ego...

C. A.: Matthieu et moi n'avons pas tout à fait la même opinion. Pour les bouddhistes, l'ego est un obstacle, un ennemi, et il est fondamental de le dégonfler. Mais j'ai à soigner des personnes dont l'ego est souffreteux, qui manquent d'estime de soi et font preuve d'anxiété sociale. Les grands timides, les grands phobiques sociaux ont aussi un énorme ego : ils ramènent tout à eux. Quand ils arrivent dans une pièce, ils ne s'intéressent pas aux autres, ils se demandent juste ce que les autres pensent d'eux. En thérapie, la solution immédiate pour les soulager n'est pas de dégonfler leur ego, mais de leur dire qu'ils n'en font pas le meilleur usage. Il faut travailler avec eux sur le fait qu'ils ont le droit de parler, qu'ils ne sont pas plus nuls que les autres. Quand ces personnes ne se disent plus « qu'est-ce qu'on va penser de moi ? », mais s'intéressent aux autres, c'est un marqueur de guérison.

M. R.: Mais finalement, on en revient à la même chose. Que ce soit un ego triomphant comme Donald Trump ou un ego victime, c'est un dysfonctionnement de l'ego.

Vous êtes tous les trois des vedettes de la ■■■



EXTRAITS

«Trois amis en quête de sagesse», de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard (L'Iconoclaste/Allary, 528 p., 22,90 €). Sortie le 13 janvier.

TOUT EST VANITÉ

Alexandre Jollien : « J'emprunte une pratique à un texte de l'Ancien Testament qui bâtit un pont magnifique avec le bouddhisme, "L'Ecclésiaste". Sous ses airs pessimistes, il vient tout dégommer et arracher une à une nos illusions. Je répète souvent son célèbre refrain : "Vanité des vanités, tout est vanité." Voir qu'en ce monde tout est précaire et fragile m'aide à avancer vers une liberté plus profonde. Voilà qui guérit mon âme de la tendance à me consoler à bas prix. Au fond, c'est dans le chaos que je peux aussi découvrir la paix. Tout passe, mais pour mon grand malheur, je ne sais pas laisser passer, je m'accroche et je souffre encore et toujours... Au fond, "L'Ecclésiaste" m'a guéri de l'idée même de guérir. Perdre un à un ses illusions et ses faux espoirs ouvre les portes d'une certaine sérénité. La lutte s'arrête, l'épuisant combat laisse place à la paix. »

UNE DOUCHE DE GRATITUDE

Christophe André : « Je me souviens d'avoir travaillé sur la gratitude avec des patients qui souffraient de problèmes d'estime de soi : nous leur demandions régulièrement de songer à ce qu'ils devaient aux autres lorsqu'ils se sentaient heureux, qu'ils avaient vécu un certain succès. L'idée consistait à se demander, après s'être réjoui de ce qui leur arrivait : "Dans ce bonheur que je suis en train de ressentir, ou dans ce succès que j'ai pu attendre, qu'est-ce que je dois aux autres ?" Et, très paradoxalement, plus ils apprenaient à fonctionner sur ce mode, plus ils prenaient confiance en eux ! Parce que, au fond, la gratitude les libérait de cette "fausse confiance en soi", qui consiste à ne croire qu'en ses forces et en ses capacités. Ils acquerraient une forme de confiance en soi beaucoup plus intelligente et bien plus large. (...) Au lieu de nous affaiblir, comme pourraient le penser les narcissiques, se dire : "Tu dois aux autres une partie – grande ou petite, peu importe – de ce que tu vis" nous renforce en augmentant notre sentiment de lien et de solidarité avec les autres. Ce lien est beaucoup plus intense, beaucoup plus étroit que nous le croyons. »

JE N'AI BESOIN DE RIEN

Matthieu Ricard : « Je me rappelle qu'un jour, dans mon ermitage, je me suis dit : "Si une fée me proposait de faire trois vœux sur le plan matériel, qu'est-ce que je pourrais bien lui demander ?" Vu la taille de mon ermitage, les possibilités étaient limitées : pas moyen d'y caser une chaîne hi-fi, ni même un ordinateur grand écran. J'ai un autel avec quelques statues, une vingtaine de livres, quelques vêtements et objets utiles. Au bout d'un moment, j'ai éclaté de rire, parce que je ne trouvais rien à souhaiter qui ne soit pas une source d'encombrement plutôt qu'un avantage. D'où le fameux mantra, qui procure un immense soulagement quand on le récite une dizaine de fois : "Je n'ai besoin de rien ! Je n'ai besoin de rien ! Je n'ai besoin de rien !", etc. Un grand maître tibétain, Dudjom Rinpoché, disait que lorsqu'on a une chose et qu'on en veut deux, on ouvre déjà la porte au démon. A partir du moment où l'on est incapable de se contenter du nécessaire, il n'y a plus de limites. La Terre entière ne suffirait pas. »

■■■ sagesse. La notoriété ne vous a jamais posé de problèmes d'ego ?

M. R. : C'est très relatif, quand je suis dans l'Himalaya, tout le monde s'en fiche. Et puis c'est artificiel. Pendant trente ans, j'ai disparu de la circulation, et du jour au lendemain, après que je suis passé à la télé, les gens m'ont reconnu dans la rue. Pourtant, j'étais la même personne que la veille.

A. J. : Il y a toujours le péril de jouer au beau spirituel. On fait tous avec l'ego qu'on a, ce qui compte, c'est la volonté de sortir de l'égoïsme.

C. A. : Quand vous faites une conférence, le maître de cérémonie vous couvre généralement de compliments : « Inutile de présenter le célèbre psychiatre Christophe André ». Je vois que je suis loin du péché d'orgueil car je suis très gêné par ça. Je me demande toujours quelle tête je dois prendre. Il ne faut pas paraître méprisant et contrarié, car cette personne le fait par gentillesse. Mais, si j'ai l'air trop content, je vais paraître vaniteux. Un jour, j'ai vu Matthieu qui, pendant ces cinq minutes d'éloge, gardait les yeux fermés. A la fin de la conférence, je lui ai demandé pourquoi. Il m'a répondu qu'il ne méritait pas ces

compliments, mais qu'il se concentrait pour remercier ses maîtres qui étaient en fait les vrais destinataires des compliments !

M. R. : Je pense chaque fois à eux, en me disant que je ne suis pas là pour faire le clown mais pour essayer sincèrement de ne pas trahir leur enseignement.

N'êtes-vous pas devenus, à votre corps défendant, des prêtres du bonheur ?

A. J. : Plutôt que du bonheur tarte à la crème qu'on nous vend je préfère parler de joie. On partage tous les trois l'idée que le malheur n'est pas une fatalité. Ici, à Séoul, des gens m'ont expliqué que les livres de Christophe leur avaient sauvé la vie. Alors, peu importe qu'on appelle cela bonheur ou joie, je suis preneur.

Mais le bonheur à tout prix, n'est-ce pas oppressant, finalement ?

M. R. : Si vous cherchez le bonheur dans l'accumulation des biens matériels, dans la reconnaissance narcissique, dans la poursuite incessante de plaisirs, vous n'avez aucune chance d'atteindre la plénitude. Il faut dénoncer ce « bonheur en boîte », mais ne pas renoncer à l'accomplissement de l'*eudaimonia* ☼



SES CINQ CONSEILS POUR MIEUX VIVRE

ALEXANDRE JOLLIEN

Extraits de « Trois amis en quête de sagesse »

- ❶ Virons l'inutile et considérons les obstacles de la vie comme des moyens habiles pour y parvenir.
- ❷ S'entourer d'amis spirituels: un véritable compagnon de route ne détale pas quand le ciel s'assombrit. Il ne se gêne pas non plus pour dire la vérité.
- ❸ Être généreux sans se laisser bouffer par le désir de plaire.
- ❹ Garder la capacité de se laisser toucher, émouvoir par les autres: le risque quand on a en a bavé, c'est de se blinder, voire de se couper carrément de l'autre.
- ❺ Créer un dossier RAF (rien à foutre) et y glisser toutes les idées malsaines qui nous turlupinent, les fantasmes, les illusions et les délires.

La sagesse au quotidien

Votre principal trait de caractère ?

Le désir de progresser.

Vos principaux défauts ?

L'impatience et l'anxiété.

Votre occupation favorite ?

Accompagner les enfants, méditer, faire de belles rencontres et des actes généreux.

Votre héros ou héroïne dans l'Histoire ?

Les héros du quotidien me nourrissent. J'aime aussi les artisans de paix comme l'abbé Pierre. Jésus et Bouddha sont mes maîtres.

Le personnage actuel qui vous inspire ?

Le pape François.

Vos lectures ?

« L'étonnement philosophique », de Jeanne Hersch, « Frère François », de Julien Green, le Sôutra du Diamant et l'Evangile selon saint Luc.

Vos films ? « Un été à Osage County » (John Wells), « Dallas Buyers Club » (Jean-Marc Vallée), « Django Unchained » (Quentin Tarantino), « La tête en friche » et « Bienvenue parmi nous » (Jean Becker), « Le parrain » et « Il était une fois en Amérique » (Francis Ford Coppola).

Vos musiques ? « La Passion selon saint Matthieu », Rita Mitsouko, Georges Brassens.

Un voyage ? Jérusalem.

Une œuvre d'art ? « Le retour du fils prodigue », de Rembrandt.

Votre credo ? La joie, la paix et la générosité en tout.

Si vous n'aviez pas été Alexandre Jollien ? Je n'aurais peut-être pas fait toutes ces merveilleuses rencontres.

grecque, la plénitude. Comme le disait Aristote, c'est le but de tous les buts. Qui se réveille le matin en souhaitant souffrir toute sa vie ?

C. A. : Ce qui nous différencie d'un certain nombre d'autres personnalités qui parlent du sujet, c'est que nous sommes convaincus que le bonheur va apporter un bénéfice non seulement à la personne mais aussi au groupe. Simplement, le bonheur n'est pas entre de bonnes mains. Les publicitaires et les forces marchandes exploitent ce filon, alors que ce sont les politiques qui devraient plus s'y intéresser. Je serais rassuré par des dirigeants moins obsédés par l'indice de la consommation et plus soucieux du bonheur et de l'altruisme de leurs concitoyens. Cela n'a rien d'une utopie. Voyez la Constitution des Etats-Unis, où les trois droits fondamentaux de l'être humain sont le droit à la liberté, à la vie et à la « poursuite » du bonheur. On ne peut pas rendre les gens heureux, mais on peut au moins s'assurer que la société leur permet de le devenir.

Pourquoi vous insurgez-vous contre l'idée, presque communément admise, que la souffrance grandit l'être humain ?

A. J. : Cela me touche d'autant plus qu'on a souvent attribué ça au christianisme, en ce sens que la souffrance serait salvatrice, qu'elle conduirait droit au paradis. Cette valorisation de la souffrance m'a toujours paru suspecte, parce que le spectacle quotidien montre que la souffrance peut vraiment aigrir, rabougir et rendre égoïste. Quand je souffre dans ma chair, c'est vraiment dur de penser aux autres. Cette caricature de la spiritualité comme une voie difficile, une vallée de larmes, méprise les gens qui souffrent et qui veulent s'en sortir.

C. A. : Ce qu'apporte malheureusement la souffrance, quand on n'a pas appris à l'affronter, c'est une rétraction de notre attention. Quand je souffre, le monde disparaît et se résume à la source de ma souffrance. Si j'ai très mal aux dents, je ne vois plus rien d'autre que la douleur. Le grand problème de l'être humain est d'apprendre à ne pas être déshumanisé et isolé par sa souffrance.

Vous conseillez dans votre livre d'entamer la journée par des pensées altruistes.

Quelles ont été les vôtres ce matin ?

M. R. : C'est beaucoup plus vaste que ça ! C'est se dire : « Puisse tout ce que je vais faire dans la prochaine heure ou dans le restant de mes jours être vraiment destiné au bien d'autrui. »

C. A. : Cela dépend du matin. Les matins tristes, c'est : « Souris et fais de ton mieux. » Les matins joyeux : « Souris et rend les gens heureux. » De manière globale, c'est activer son logiciel de bienveillance. Il ne s'agit ni de sacrifice ni de sainteté. Être attentif, respectueux, c'est largement suffisant.

A. J. : Nietzsche dit que la meilleure façon de commencer la journée est de se demander si on peut aider quelqu'un. On est dans le concret, là. La générosité n'a rien d'éthéré, et elle est tout sauf mièvre ! ■

PROPOS RECUEILLIS PAR THOMAS MAHLER ET OLIVIA RECASENS