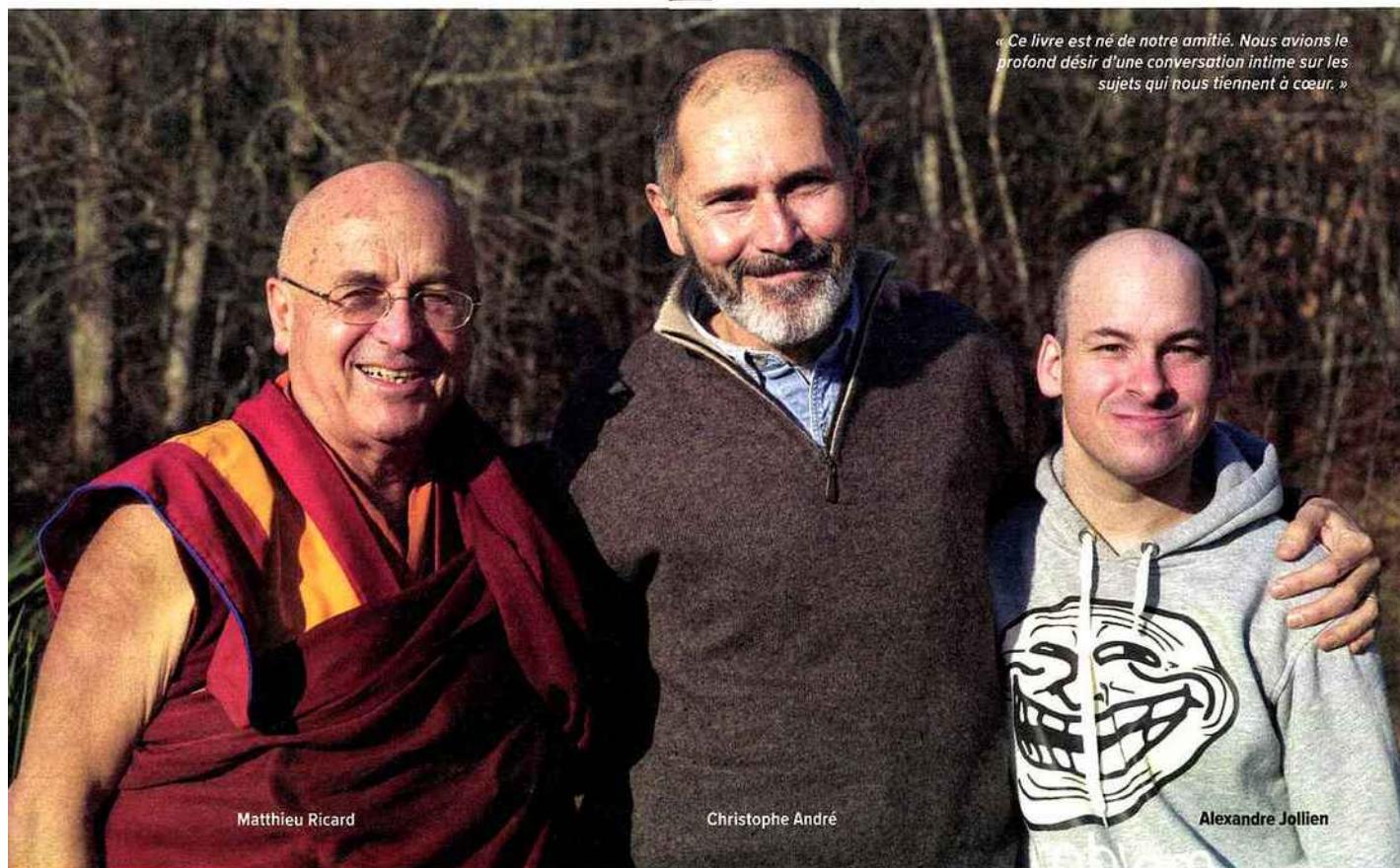




PHILOSOPHIE DE VIE

PHILOSOPHIE - PSYCHOLOGIE - SPIRITUALITÉ

Alexandre Jollien & Christophe André



« Ce livre est né de notre amitié. Nous avons le profond désir d'une conversation intime sur les sujets qui nous tiennent à cœur. »

Matthieu Ricard

Christophe André

Alexandre Jollien

Entretiens croisés *« En quête de sagesse »*



Dans leur premier livre ensemble, trois auteurs célèbres, un psychiatre, un philosophe et un moine, amis dans la vie, nous parlent de leurs aspirations les plus profondes, de leurs efforts pour vivre en cohérence avec eux-mêmes. Ils abordent simplement et sérieusement les grandes questions que se pose celui ou celle qui cherche à conduire au mieux son existence. Matthieu Ricard étant en déplacement à l'étranger, rencontre avec Christophe André et Alexandre Jollien sur la voie de la sagesse.

Racontez-nous vos premières rencontres et comment vous êtes devenus tous les trois des amis.

Christophe André : Nous nous sommes rencontrés sur des plateaux de télévision ! Cela devait être en 2000 pour Matthieu : nous nous connaissions et nous apprécions par nos livres respectifs, et nous avons tout de suite sympathisé. Idem pour Alexandre, en 2001 je crois, dans une émission littéraire sur le bonheur où j'étais invité parmi des philosophes qui me prenaient gentiment de haut, persuadés que j'étais moins légitime qu'eux sur ce sujet. Et quelque temps plus tard, Alexandre m'a téléphoné pour me dire qu'en fait, à ce moment, il n'avait (comme ses collègues, je pense) pas lu mon livre. Mais qu'il l'avait fait depuis, et qu'il l'appréciait. J'ai trouvé la démarche rare, touchante et honnête, et nous sommes devenus amis.

Alexandre Jollien : Beaucoup d'amitiés ne sont, pour le dire dans les mots de Sénèque, que des relations d'affaires. Heureusement, Christophe et Matthieu sont de véritables amis dans le bien qui m'ont bien souvent sorti d'embarras. Jour après jour, ils me conduisent comme par la main sur le chemin de la vraie joie. Ils m'encouragent, me stimulent et leur exemple m'invite à m'engager corps et âme sur le chemin de la vie spirituelle. J'ai connu Christophe lors d'une émission de Franz-Olivier Giesbert. Il était venu présenter son livre « *Vivre heureux* ». Bêtement, je l'ai descendu sans même avoir ouvert l'ouvrage. Le titre, « *Vivre heureux* » ne semblait que pur marketing. Plus tard, quand j'ai traversé une zone de turbulences, j'ai dévoré le livre

avec grand profit. Alors, j'ai appelé l'auteur pour le prier de m'excuser. Aussitôt, une profonde amitié a vu le jour. Et le psychiatre a aidé sans compter l'anxieux que j'étais. Aujourd'hui l'angoisse a moins de prise au quotidien. Puis, Christophe m'a fait l'immense cadeau de me faire rencontrer Matthieu. A bâtons rompus, nous avons échangé sur la philosophie, sur le bouddhisme. Nos propos chaleureux me ramenaient toujours à la pratique. A deux reprises, j'ai eu la chance de le rejoindre au Népal. Au fil du temps, le lien s'est approfondi et Matthieu est devenu un grand frère. Ce qui est drôle c'est qu'au début je lui répétais souvent « *Je t'aime bien mais tu as l'air plutôt froid comme type !* » Aujourd'hui, je découvre un cœur immense, affectueux, un compagnon de route qui m'aide à vivre au quotidien. Ces deux amis dans le bien m'accompagnent tout au long du chemin. Ce sont vraiment deux grands frères.

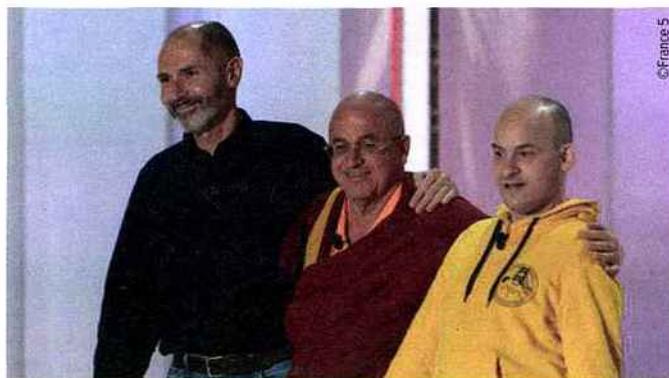
Combien de temps êtes-vous restés ensemble pour écrire ce livre dans le Périgord ? A vous lire, on sent bien qu'il régnait dans cette maison en pleine nature une ambiance amicale, sereine, bienveillante à la fois studieuse et pleine de rires. Comment avez-vous ressenti cette expérience de vie sur le plan personnel ?

C.A. : Nous avons passé une dizaine de jours ensemble, dans un petit hameau proche de la communauté bouddhiste de Chanteloube. Nous étions chouchoutés : des amis s'occupaient de nous faire une cuisine végétarienne délicieuse, d'autres enregistraient nos débats, une de nos éditrices (Catherine

Meyer) était présente durant tout le séjour pour prendre des notes afin de faciliter ensuite la retranscription de nos propos. Nous avions des séances de travail matin et soir, à chaque fois sur un thème différent. Siestes, balades et discussions avec des amis de passage ou des membres de la communauté complétaient l'emploi du temps ! C'étaient des moments privilégiés : nous avons pu passer tout ce temps ensemble à échanger nos idées dans la continuité, sans jamais interrompre celui qui parlait.

A.J. : Il y a parfois carrément un gouffre entre ce que l'on dit et notre pratique. En côtoyant Matthieu et Christophe au quotidien durant ce

séjour au Périgord, j'ai été émerveillé par leur générosité, leur authentique paix et la cohérence qu'ils incarnent d'instant en instant. J'étais profondément touché lorsque, le soir, Christophe consacrait la fin de sa journée à appeler des personnes dans le besoin, à consoler, à rassurer. Il est là pour les autres. Durant ce séjour, Matthieu ne s'est jamais départi de sa bonne humeur, de sa joie profonde et de cette générosité abyssale qui l'habite en permanence. M'a frappé aussi que nulle médisance, aucun stress, aucune contrariété n'est venu entacher ce séjour. A mon sens, il a été comme une retraite spirituelle. La chance de faire le point, d'approfondir une amitié spirituelle.



BIO EXPRESS Un psychiatre, un moine et un philosophe

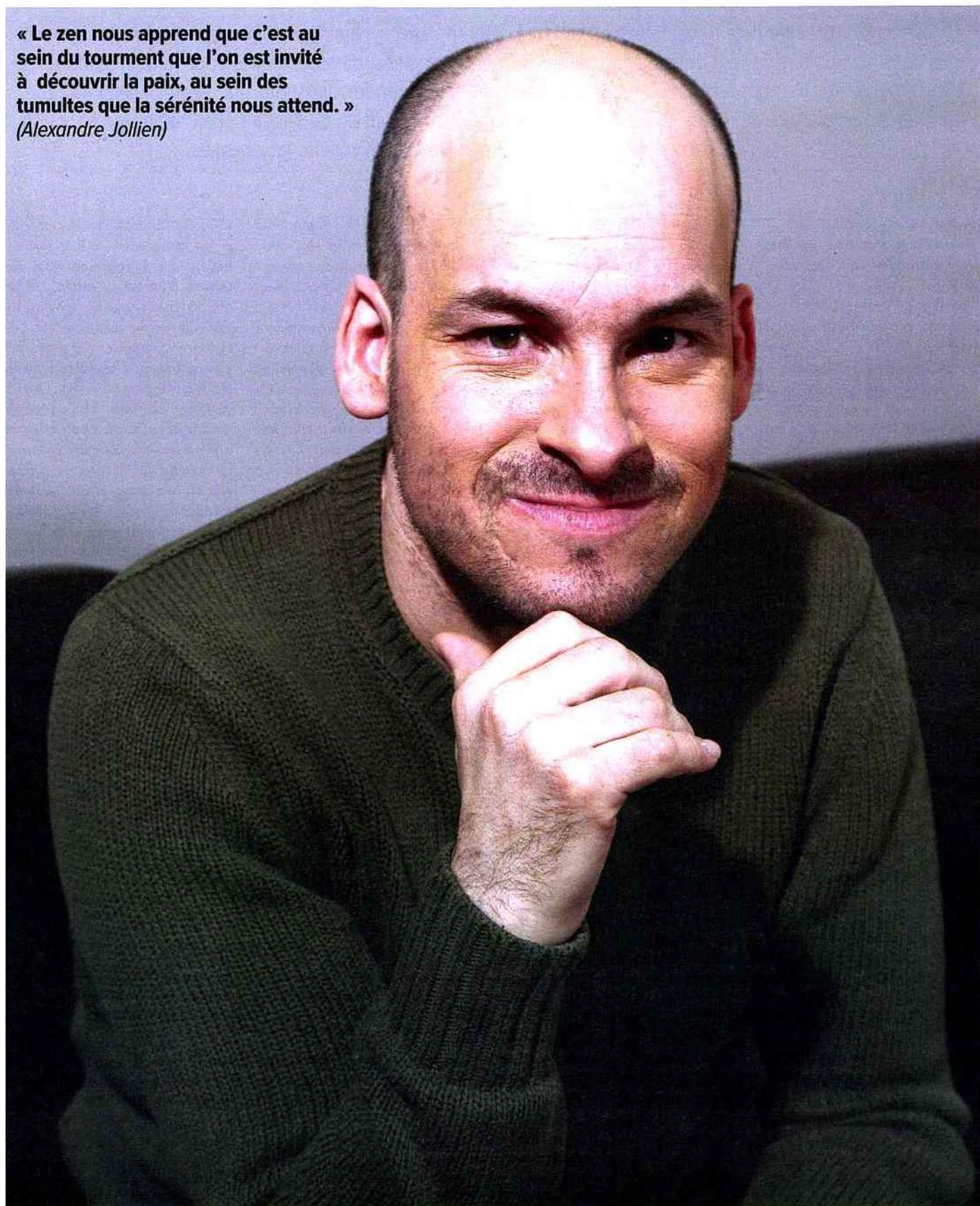
• **Christophe André** est médecin psychiatre. Il a été l'un des premiers à introduire l'usage de la méditation en psychothérapie. Il est l'auteur, notamment, de « *Imparfaits, libres et heureux* », « *Méditer, jour après jour* », et de « *Et n'oublie pas d'être heureux* ».

• **Matthieu Ricard** est moine bouddhiste depuis quarante ans. Il vit au Népal, où il se consacre aux projets humanitaires de l'association Karuna-Shechen. Il est notamment l'auteur de « *Le Moine et le Philosophe* », « *L'Art de la méditation* », « *Plaidoyer pour le bonheur* » et « *Plaidoyer pour l'altruisme* ».

• **Alexandre Jollien** est philosophe. Il a vécu dix-sept ans dans une institution spécialisée pour personnes handicapées. Il est l'auteur, entre autres, de « *Éloge de la faiblesse* » (prix de l'Académie française 1999), « *Petit Traité de l'abandon* » et de « *Vivre sans pourquois* ».



« Le zen nous apprend que c'est au sein du tourment que l'on est invité à découvrir la paix, au sein des tumultes que la sérénité nous attend. »
(Alexandre Jollien)





On sent chez vous une motivation commune à mettre au service d'autrui ce que votre propre expérience de vie vous a appris, sans tomber dans les pièges d'une certaine forme de « développement personnel », c'est-à-dire en sortant « de la bulle de l'ego ». Expliquez-nous.

C.A. : Nous sommes tous trois convaincus que les humains aspirent au bonheur, et qu'il est légitime de travailler à se rendre heureux. Mais nous pensons aussi que cela ne peut être notre but unique : aider les autres à être plus heureux, ou moins malheureux, est un objectif également très important. Non seulement parce qu'il rend le monde plus habitable (puisque nous atteignons cet objectif en cultivant bonté, altruisme, gentillesse) mais il nous rend également plus heureux. Notre cerveau est bien fait : les études scientifiques montrent que lorsque nous sommes heureux, nous sommes plus ouverts aux autres ; et qu'aider les autres nous rend plus heureux. Il convient juste de ne pas perdre de vue ces éléments, et d'amplifier le mouvement !

A.J. : Il faut tordre le cou à cette récupération de la vie spirituelle et de la sagesse qui réduit la quête intérieure à une sorte d'élan vers le bien-être pour la ravalier au rang d'objet de consommation parmi d'autres, à un bonheur pépère dans son coin. La vocation d'une vie spirituelle est d'abord de nous extraire de l'ego, de la prison des préjugés et de nos représentations et de nous rendre davantage généreux et aimants. Paradoxalement, l'ascèse qui y conduit nécessite peut-être qu'on fasse moins cas de soi tout en prenant soin de notre être. Car, comme le dit Spinoza, ce n'est pas la privation qui mène à la béatitude mais la joie qui conduit au détachement et à la liberté. Autrement dit, ce n'est pas en s'enlisant dans un mal-être que l'on atteint la liberté intérieure mais bien plutôt en s'intégrant dans une dynamique de joie qui nous aide à extraire les poisons du mental et s'éloigner des passions tristes. Sur

ce chemin, l'idéal du Bodhisattva est éclairant. Il s'engage dans l'ascèse non pas pour bricoler un petit bien-être mais bien plutôt pour aider tous les êtres à atteindre l'Eveil. Humblement, nous pouvons tous dédier notre travail intérieur au bien des êtres et tout simplement d'essayer de tendre à plus de liberté et d'altruisme.

Comment cette vocation, cet appel intérieur à aider les autres, s'est-il révélé dans votre propre parcours ?

C.A. : Dans mon cas, le fait d'être médecin m'a beaucoup éveillé, et aidé à devenir plus bienveillant et plus altruiste : je voyais bien que cela m'aidait à mieux soigner. Je voyais aussi que ça n'avait rien de sacrificiel, et que c'était une démarche qui me rendait heureux (à condition de ne pas basculer dans le burn-out, évidemment). Puis, j'ai été beaucoup instruit dans cette démarche par Matthieu, qui m'a fait découvrir les traditions bouddhistes dans ce domaine, ainsi que tous les travaux scientifiques sur l'altruisme, qu'il a présenté dans son ouvrage « *Plaidoyer pour l'altruisme* ».

A.J. : J'ai vécu dix-sept ans durant dans une institution pour personnes handicapées. La solidarité qui nous unissait m'a beaucoup touché. Devant le tragique de notre condition, la jalousie, la mesquinerie déguerpissaient. Je suis entré en philosophie un peu comme on entrerait dans les ordres, pour trouver un art de vivre capable de me sauver la peau et m'aider à rejoindre la paix que je découvrais avec mes amis handicapés. Aujourd'hui, je vis chaque jour comme l'occasion d'approfondir un art de vivre et surtout, de partager les outils, les pratiques qui m'aident au quotidien. Si les philosophes m'ont nourri, je dois aussi la joie qui m'habite aux démunis, aux autres personnes handicapées qui m'ont encouragé tout au long de mon parcours. Un bonheur solitaire, dans son coin, une joie qui exclurait l'autre serait une cruelle illusion.

**« Aider les autres à être plus heureux, ou moins malheureux, est un objectif également très important. Non seulement parce qu'il rend le monde plus habitable, mais il nous rend également plus heureux. »
(Christophe André)**

Qu'ont apporté à votre propre réflexion sur la vie et la sagesse, les regards de vos deux amis ?

C.A. : Mes deux amis sont des sources d'inspiration importantes pour moi. Alexandre par son regard tranchant sur la vie, posant inlassablement des questions directes et abruptes, mais fondamentales, à ses interlocuteurs ; par sa façon très particulière de philosopher, au plus près de nos besoins quotidiens ; par son courage face à l'adversité que lui impose parfois son corps. Matthieu par son inlassable quête du bien d'autrui, sa force morale, sa manière d'aborder simplement et intelligemment des questions complexes.

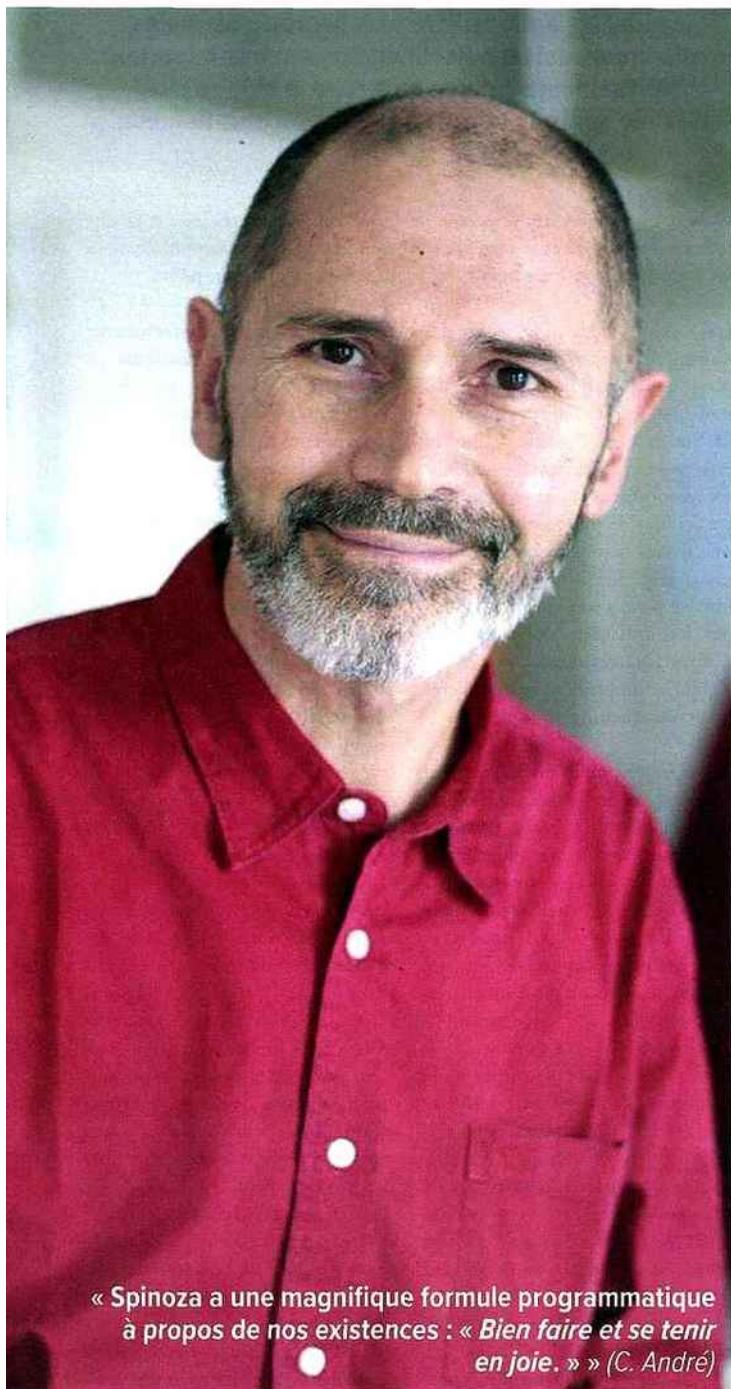
A.J. : La détermination de Matthieu m'impressionne. Jamais il ne fait de concession sur la pratique tandis que je suis enclin, au quotidien, à négocier, à dévier sans cesse. Sa profondeur de vue m'émerveille aussi. La sagesse qu'il nourrit et qu'il pratique depuis de longues années ne se borne pas à un champ de l'existence. Ce contemplatif a un réel regard sur le monde actuel. J'aime son langage fleuri par mille paraboles. J'aime le voir solliciter des études scientifiques pour démontrer que l'homme n'est pas, comme disait Freud, une racaille mais bel et bien un être profondément altruiste. Je me suis longtemps méfié des psychiatres craignant qu'ils ne finissent par réduire les personnes à des catégories, à des pathologies. Aux côtés de Christophe, j'ai découvert un humanisme profond, une générosité vécue au jour le jour et aussi un art de vivre qui nous rapproche d'un bonheur vécu, instant après instant. Les passions tristes, les émotions perturbatrices ne sont pas une fatalité. Grâce à mes deux amis dans le bien, je découvre que la sagesse s'incarne dans une pratique quotidienne. Le défi est de

persévérer, jour après jour, et là encore, ces deux compagnons de route m'aident au plus haut point.

Comment aider autrui à retrouver sérénité et paix intérieure dans un climat économique instable et dans un pays qui a été profondément bouleversé par les attentats de 2015 ?

C.A. : L'équilibre intérieur, la fraternité, l'altruisme ne représentent pas, à eux seuls, l'ensemble des solutions possibles : la politique, la justice, la police, l'éducation, et l'ensemble de nos institutions sont un élément vital de réponse à la violence de notre époque. Mais à côté d'eux, il est important que fraternité et altruisme soient cultivés, pour rendre notre société vivable, et pour rapprocher et unir les citoyens, face à tous les changements à venir.

A.J. : Le zen nous apprend que c'est au sein du tourment que l'on est invité à découvrir la paix, au sein des tumultes que la sérénité nous attend. La méditation comme la prière nous invitent à rejoindre le fond du fond, à quitter notre moi social, à cesser de vivre au niveau émotionnel pour rejoindre une partie de notre être bien plus profonde. Finalement, l'homme souffre peut-être parce qu'il est exilé de lui-même, parce qu'il vit sous le mode de la réaction, de l'émotionnel. Au fond, revenir aux grandes traditions philosophiques, aux grandes sagesse et aux messages des religions, c'est oser se rebeller avec une infinie bienveillance contre le cycle de la violence. L'individualisme effréné a tôt fait de générer dogmatisme et fanatisme. A force de bricoler des religiosités à soi et de nier l'autre, l'individu en vient à devenir sa propre norme et à décider de tuer sans remords ceux qui à ses yeux méritent la mort. Cette ignorance,



« Spinoza a une magnifique formule programmatique à propos de nos existences : « *Bien faire et se tenir en joie.* » » (C. André)

cet aveuglement causent les pires sauvageries. Elles méprisent le mystère que représente chaque être humain. Il est urgent de réhabiliter le lien à l'autre, de promouvoir une véritable solidarité. Aujourd'hui, nous sommes hyper connectés mais que valent ces amitiés virtuelles ? Avons-

nous encore la capacité de nouer des liens spontanés avec notre voisin de palier, de rendre la main à ceux qui se trouvent dans le besoin ? Bref, la sagesse, aujourd'hui, nous enjoint de sortir de la logique de la violence, de cesser de pointer mécaniquement des boucs émissaires pour essayer de

réellement comprendre les enjeux qui se jouent. Et plus que tout, remettre l'humain au centre de la vie et tout mettre en œuvre pacifiquement pour remédier aux injustices et aux inégalités.

Quel est d'après-vous le meilleur remède à la souffrance ?

C.A. : C'est de comprendre qu'elle nous recroqueville sur nous-même. Quand on souffre, notre tendance naturelle est le repli (sur sa douleur, sa personne, son petit périmètre). Pour contrer le repli mental, la méditation est une bonne réponse, qui apprend à ouvrir notre esprit autour de la souffrance. Pour contrer le repli comportemental, le lien aux autres, l'amitié, l'affection, la fraternité, nous aident à ne pas nous noyer dans la souffrance.

A.J. : Au bout du compte, vouloir trouver à tout prix des remèdes à la souffrance, c'est peut-être nier le tragique de l'existence et fuir douloureusement le réel. Découvrir la joie au cœur de ce monde fragile, voilà le défi ! Sur ce terrain, Epictète apporte un outil formidable lorsqu'il distingue ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. En effet, si je dilapide mes forces et mon énergie à poursuivre des chimères et à rêver en plein jour, je risque fort d'épuiser des ressources si utiles pour améliorer ce qui peut l'être véritablement. L'un des grands chantiers d'une vie spirituelle est d'assumer le tragique de l'existence sans se réfugier dans des réponses faciles, hâtives, sans s'abriter dans des illusions et sans s'enfermer non plus dans la résignation. Bref, sur le tragique de l'existence, le mental greffe une souffrance infinie, celle qui est liée aux passions tristes, à la comparaison, à la méchanceté et à l'égoïsme. Il n'y a qu'une urgence, c'est la pratique d'une voie de l'intériorité qui nous aide à nous extraire de ces mécanismes. La méditation nous aide à ne nous fixer nulle part car, comme l'avait bien vu le Bouddha, dès qu'il y a une fixation, dès que je me fige sur une image de moi je souffre. Quitter les fixations,

renaître sans cesse est une voie pour se dégager peu à peu des troubles de l'âme. En ce domaine, c'est millimètre par millimètre que nous progressons. Et de même qu'il ne s'agit pas d'attendre de se débattre en pleine mer pour commencer à apprendre à nager, il s'agit de se mettre en route quand le temps est clémente et, dès à présent, déraciner les poisons que sont l'avidité, la cupidité, l'ignorance, le narcissisme. Ce qui m'aide à assumer le handicap, par exemple, c'est de l'accepter seconde après seconde, minute après minute, sans vouloir régler le problème sur le champ. L'acceptation se conjugue au présent, il ne s'agit pas de dilapider nos forces avec des exigences impossibles.

Vous proposez à vos lecteurs « d'oser la bienveillance », « de pratiquer la compassion », y compris envers celles et ceux qui peuvent nous faire souffrir. Par quel chemin y arriver et pour quel bénéfice ?

C.A. : De nombreux exercices, dans la tradition méditative bouddhiste par exemple, mais aussi dans le courant de la psychologie positive, proposent en effet une forme d'entraînement de l'esprit à se tourner vers les autres. Il s'agit globalement d'éveiller chaque jour en soi le désir d'aider autrui, même par de tout petits gestes (inutile d'aller jusqu'au sacrifice ou de chercher la sainteté). Et de pratiquer : sourire, aider à porter des paquets, laisser passer les piétons au passage clouté au lieu d'accélérer s'ils hésitent, etc. On commence par ses proches, puis par des inconnus. Puis, pour les plus doués d'entre nous, on s'efforce de l'appliquer même à ceux qui nous font souffrir. Mais les deux premières étapes sont déjà bien suffisantes pour rendre le monde meilleur !

A.J. : Sans doute, il serait bon de réhabiliter la gratuité, le don sans calcul et l'amour inconditionnel. Si l'on se risque à la bienveillance, si l'on nourrit une véritable compassion, on le fait sans attente, sans espérer le moindre bénéfice, sans



calculer. Ce qui m'a beaucoup aidé à encaisser, par exemple, les moqueries, c'est de comprendre que la personne qui se moquait de moi souffrait elle aussi. En effet, si nous étions totalement enracinés dans une paix profonde, rire des autres ne nous traverserait même pas l'esprit. Au fond, la méchanceté, la cruauté, l'agressivité sont autant de signaux qui indiquent qu'une personne est exilée du fond du fond. Le défi c'est, dès lors, concilier une infinie bienveillance avec une fermeté qui ne négocie pas avec le mal. Sur ce terrain, l'amour que l'on porte aux enfants est une source. En effet, quoi de plus bienfaisant que de se sentir aimé inconditionnellement, gratuitement ? Je répète souvent à mon fils : « Tu pourrais cramer la baraque, je t'aimerais quand même ! » Et je rajoute « Mais je te le déconseille vivement. » L'amour inconditionnel n'est pas une niaiserie. Au contraire, c'est une force qui réclame l'audace, le courage d'abandonner le règne du calcul, du donnant-donnant pour aimer l'autre tel qu'il se donne d'instant en instant. Nietzsche rappelle que la meilleure façon de démarrer la journée c'est de se demander si ce jour-là on peut faire du bien à quelqu'un. Le philosophe allemand dégage une voie sans pareille pour pratiquer concrètement l'altruisme et la compassion sans s'enliser dans des intentions irréalistes.

Nous finissons cet entretien avec Christophe André, car Alexandre Jollien est obligé de partir pour une conférence.

Pour vivre heureux, faut-il pratiquer en toute chose « le non-attachement dans l'attachement » ? Et pourquoi ?

C.A. : L'excès d'attachement est une source de souffrance : être trop attaché à son image, son statut social, ses biens matériels, sa vie terrestre même, va représenter une source de souffrance, car nous redoutons de perdre tout ou partie de ces « biens » si mal nommés. Le non-attachement ne signifie pas ne s'intéresser ou ne se lier à rien : nous avons besoin d'ancrages relationnels (comme

l'amour ou l'amitié) et matériels (comme la nourriture ou un toit). Mais nous devons aussi accepter que tout cela nous sera retiré un jour, et que ce ne sera pas un scandale, simplement la condition humaine. Donc, le savourer, le partager, mais sans se crispier, sans en vouloir toujours plus, et sans se limiter à cela...

A une époque où le poids économique, politique et social pèse lourd sur nos épaules, comment s'alléger ?

C.A. : Spinoza a une magnifique formule programmatique à propos de nos existences : « *Bien faire et se tenir en joie.* » Agir, à son niveau, et de son mieux. Et ne pas oublier d'être heureux, et de rendre heureux. Il me semble que cela peut rendre moins lourd le poids de tout ce que nous ne maîtrisons pas.

Vous pratiquez la méditation. Que vous apporte-t-elle au quotidien ?

C.A. : La Pleine Conscience (mindfulness, en anglais), que je pratique et que j'enseigne, est une méditation inspirée des pratiques bouddhistes, mais qui a été codifiée et laïcisée pour pouvoir être utilisée dans le monde des soins (puis aujourd'hui dans l'éducation, ou



PROCHAINES CONFÉRENCES DES 3 AUTEURS

- 9 mai au Grand Palais de Lille.
- 10 mai à la Bourse du Travail de Lyon.

même l'entreprise). Elle consiste à revenir régulièrement vers l'instant présent, au lieu d'être en permanence plongé dans ses projets ou ses regrets ; à revenir vers le corps et les sens, au lieu de rester sans cesse prisonnier de ses pensées et du « mental » comme disent les bouddhistes ; nous parlons de ruminations, en psychologie, pour désigner les pensées qui échappent à notre contrôle et obsèdent stérilement notre esprit. Alexandre est en train, pour sa part, d'approfondir remarquablement la pratique du zen, et Matthieu est la grande figure occidentale de toute la tradition méditative tibétaine.

L'Homme peut-il cheminer vers plus de sagesse sans s'ouvrir aux enseignements de la philosophie, de la psychologie et de la spiritualité ?

C.A. : Sans doute : il existe de nombreux sages qui n'ont jamais reçu ces enseignements de manière académique, et qui ont construit leur sagesse sur leur équilibre émotionnel, leur intelligence, leur expérience, leur ouverture au monde, leur bienveillance, leur prudence...

Mais pour la plupart d'entre nous, s'inspirer des humains qui ont vécu et réfléchi avant nous sur la sagesse est une source précieuse, et une bonne idée !

Si le lecteur ne devait retenir qu'une idée de votre livre de 528 pages, quelle serait-elle ?

C.A. : Vivre dans le bien : faire du bien aux autres, humains et animaux ; se faire du bien à soi.

Quels sont vos projets en 2016 ?

C.A. : Continuer ma décroissance heureuse, amorcée depuis quelque temps : travailler moins, ce qui n'est pas facile, car mes métiers - médecin, enseignant, écrivain - me passionnent ; méditer encore davantage ; prendre plus de temps pour voir mes proches, les gens que j'aime, et pour contempler la nature. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

Leurs sites officiels :
<http://christopheandre.com>,
www.alexandre-jollien.ch
et www.matthieuricard.org

LEUR DERNIER LIVRE AVEC MATTHIEU RICARD

Un moine, un philosophe, un psychiatre. Depuis longtemps, ils rêvaient d'écrire un livre ensemble, pour être utiles, pour apporter des réponses aux questions que tout être humain se pose sur la conduite de son existence. Sur chaque thème, ils racontent leurs expériences, leurs efforts et les leçons apprises en chemin. Chaque fois, ils nous proposent des conseils. Leurs points de vue sont différents, mais ils se retrouvent toujours sur l'essentiel. Un livre limpide et lumineux pour apprendre le métier de vivre.

« *Trois amis en quête de sagesse* » de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard, L'Iconoclaste/Allary Editions, 528 pages, 22,90 €.

