

Le regard du philosophe
« Le bien-être ?
Une dynamique
qui s'invente
d'instant en instant »

Pour le philosophe Alexandre Jollien, la sagesse consiste d'abord à savoir repérer ce qui nous fait réellement du bien. **Interview.**



Alexandre Jollien :
« La notion de bien-être
peut laisser pas mal de
gens sur la touche »

@Raphaël Bourgeois

ALEXANDRE JOLLIEN, QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

La notion de bien-être peut laisser pas mal de gens sur la touche. Ce qui compte, à mes yeux, c'est, pour reprendre une expression de Nietzsche, d'être bien portant dans sa totalité. Et s'avancer vers ce qu'il nomme la grande santé. Si nous n'avons pas tous accès à la bonne santé, nous pouvons, chemin faisant, millimètre par millimètre, essayer d'œuvrer à construire, à inventer la grande santé, notre propre équilibre, celui qui sait intégrer les hauts et les bas de la vie, les traumatismes, les blessures, le handicap et la vieillesse. Autrement dit, santé et maladie ne sont pas forcément en opposition. Nous pouvons être au fond du fond en pleine santé avec un corps qui décline, qui s'épuise. L'essentiel est de ne pas être tyrannisé par les passions tristes et de se demander ce qui occupe le centre de notre vie. Est-ce le mal-être, les regrets, la jalousie, un épuisement général, l'insatisfaction ou la joie, l'amour, la paix ? Finalement, le bien-être consisterait peut-être en l'art de bien habiter l'ici et le maintenant sans être happé par la nostalgie du passé, ni tiraillé par l'angoisse de demain.

EXISTE-T-IL PLUSIEURS CHEMINS POUR L'ATTEINDRE OU FAUT-IL EN PRIVILÉGIER UN ?

A mes yeux, la sagesse consiste d'abord à savoir repérer ce qui nous fait réellement du bien. Car il peut exister un gouffre entre ce après quoi je cours et ce qui me nourrit profondément. Chacun a tout loisir d'inventer une voie, d'explorer ce qui le réjouit au fond du cœur. Je crois qu'il y a trois piliers essentiels qui peuvent nous conduire à une joie insoupçonnée. D'abord, s'inscrire dans une démarche spirituelle, enraciner sa vie sous le signe du progrès intérieur. D'autre part, et comme l'avait vu Aristote, nous sommes des animaux essentiellement politiques, c'est-à-dire que nous ne pouvons pas construire un bonheur, peinar

dans un coin, nous sommes des êtres de liens, d'où la nécessité d'être bien entourés et de bien entourer. Les amis spirituels, en ce sens, ceux qui ne nous lâchent pas ni ne nous condamnent, demeurent essentiels dans une existence. Finalement, la générosité, le don de soi sont des composantes essentielles de la santé de l'âme. Et, comme disait Nietzsche, on pourrait se lever chaque matin en se demandant qui, ce jour-là, on peut aider. Assurément, il n'y a pas de mode d'emploi, mais de petits outils à pratiquer au jour le jour...

« Le bien-être consisterait peut-être en l'art de bien habiter l'ici et le maintenant sans être happé par la nostalgie du passé »

LE CORPS EST-IL AUSSI IMPORTANT QUE LE SPIRITUEL POUR ATTEINDRE LE BIEN-ÊTRE ?

Etre bien portant dans sa totalité, c'est précisément prendre soin de soi. Y compris de son corps. Car qui a une écharde dans le pied, qui a mal dormi, sait le rôle décisif que peut jouer le corps dans nos états d'âme. D'ailleurs, en Corée du Sud où j'ai vécu trois ans, l'un des lieux qui m'a le plus apaisé a été les bains publics où je voyais des jeunes et des moins jeunes prendre un soin méticuleux du corps. J'ai soudain compris que celui-ci était non pas un poids, un boulet, mais l'instrument, le véhicule de l'abandon à Dieu ou de l'Eveil. Aussi, sans tomber dans l'idolâtrie du corps, il sied de nourrir une ascèse, des exercices, pour ne pas dégringoler la pente naturelle qui nous conduirait peut-être vers la négligence, le découragement, le mépris de soi. Quand on parle d'ascèse, il s'agit tout simplement d'actes concrets, si modestes

soient-ils. Je suis, par exemple, invité à me demander : qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour aller bien, pour m'inscrire dans une dynamique ?

QUELS CONSEILS TRÈS PRATIQUES DONNERIEZ-VOUS ? COMMENT COMMENCER ?

Rappelons-le, il n'existe aucune recette, nul sentier battu. C'est le philosophe Epictète qui peut nous prêter main-forte. Il nous invite à distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. Très concrètement, je suis convié, tout en gardant un regard lucide et bienveillant sur mes limites, à envisager ce que je peux instituer dans ma vie pour l'orienter vers le progrès. Par exemple, s'initier à la méditation ou à une pratique spirituelle venue d'autres traditions. Quelques minutes par jour, un petit temps de retraite intérieure pour cesser de fonctionner sur le mode du pilotage automatique et rejoindre l'essentiel. Je peux aussi, en mettant mes pas dans ceux de Nietzsche, essayer de pratiquer une bonne action chaque jour. On a malheureusement défiguré cette intention ô combien salutaire qui a le mérite, outre de faire du bien, de nous décentrer de nous-mêmes et de nous aider à réaliser que nous sommes des êtres interdépendants. La vie est courte, rien ne justifie que l'on s'enlise dans les passions tristes comme la colère, la haine, le ressentiment. Nous sommes invités à goûter le festin de la vie avec les autres d'où la nécessité de bien s'entourer, de créer des ponts, de créer des liens.

POURQUOI LA QUESTION DU BIEN-ÊTRE EST-ELLE DEVENUE AUSSI IMPORTANTE AUJOURD'HUI ?

Les grandes religions, hélas, ont perdu un peu du terrain, du moins en apparence. L'au-delà a peu à peu éclipsé l'horizon de nos quotidiens. Dès lors, peut-être qu'il nous faut jouir absolument du temps qui est donné, car nous n'avons pas droit à l'erreur. Tout doit se donner dans

l'immanence. En outre, je pense que les attentes croissent à mesure que le progrès technique semble nous promettre un bonheur de plus en plus grand en terrassant les obstacles à la santé. Le paradoxe, c'est que ces avancées ne s'accompagnent pas, forcément, d'un progrès intérieur. Il n'est que de voir les ravages que peuvent faire la dépression, l'anxiété chronique et tous les troubles de l'âme. Le défi c'est, peut-être, au cœur de ce monde qui va de plus en plus vite, au sein de l'obsession de l'efficacité à tout prix, d'oser ralentir et de revisiter ce qui demeure essentiel.

L'ÂGE EST-IL UN ATOUT?

Assurément, il faut tordre le cou au jeunisme et à cette tendance qui enferme les gens derrière des étiquettes. L'essentiel, je crois, est d'inscrire la vie sous le signe du progrès, de la découverte, de l'exploration de l'infinité de possibilités offertes dans une vie. Dès lors, vieillir, prendre de l'âge, c'est connaître une multitude de perspectives sur la vie, sur le monde. Le Bouddha a posé un diagnostic des plus profonds. Il montre que, dès que l'on se fixe dans une image de soi, on se voue inexorablement à la souffrance. Si la sagesse est un savoir de l'essentiel, je pense effectivement que l'âge peut nous y conduire comme par la main. Pour cela, il s'agit d'abandonner la prison de l'ego, des fausses certitudes et les mille et un clichés qui nous empêchent de voir le monde tel qu'il se propose.

LA MALADIE, LA SOUFFRANCE SONT-ELLES UN FREIN AU BIEN-ÊTRE?

Oui, il faut le dire, ce n'est pas la souffrance qui grandit mais ce que l'on peut en faire. Les traditions doloristes ont trop fait de ravages. Et j'ai un infini respect pour les héros du quotidien qui cohabitent des années durant avec la maladie, avec la douleur. La grande santé, c'est précisément intégrer la souffrance inévitable, la maladie, les blessures, voire le déclin. Face à la souffrance,

il n'y a qu'une urgence : essayer de trouver des expédients pour y mettre un terme. Aucun discours, aucune théorie ne justifiera le mal. Quant aux épreuves qui résistent à tous nos efforts, elles réclament précisément une ascèse, un état d'esprit pour que le mal n'ait pas le dernier mot. Lorsque quelqu'un souffre, il s'agit de l'aider plus que de discourir ou d'asséner des conseils. A mes yeux, ce qui mine le plus le bien-être, c'est, plus que la souffrance, le désespoir. Quand nous n'avons aucune raison d'envisager un petit mieux. Et le miracle de la vie, c'est que, en tout temps, il nous est permis de progresser. Même le mourant, même celui qui va quitter ce monde peut, intérieurement, progresser.

VOUS-MÊME, QUE FAITES-VOUS POUR L'ENTREtenir? DES GESTES SIMPLES?

Depuis peu, je fréquente souvent un ami dans le bien qui propose une voie appelée «le toboggan». Il a d'ailleurs un site www.toboggan.me. C'est dire que l'amitié spirituelle est essentielle pour glisser dans la vie sans se fixer nulle part. La pra-

les liens à la famille. Bref, chacun peut inventer un art de vivre, une ascèse joyeuse pour cheminer vers la grande santé, la joie et l'amour.

Y A-T-IL DES FAUX-SEMBLANTS DONT IL FAUT SE MÉFIER?

Le bien-être ne peut pas être vendu sur des étals. Il réclame une ascèse, des exercices, une conversion intérieure. Sur cette route passionnante, même les obstacles nous enseignent. Il s'agit d'apprendre à se libérer du regard de l'autre, cesser de courir après les faux biens, à savoir le plaisir à tout prix, les richesses et la reconnaissance, à s'interdire toute fuite de l'instant présent pour oser plonger dans l'oubli de soi. Paradoxalement, pour atteindre ce trésor, il s'agit de prendre soin de soi, tout en faisant peu de cas de sa personne. Vaste programme, magnifique défi! Le bien-être n'est pas un état figé, acquis une fois pour toutes, mais une dynamique qui s'invente d'instant en instant. *Propos recueillis par B.W.*

« Si la sagesse est un savoir de l'essentiel, je pense que l'âge peut nous y conduire »

tique de la méditation un quart d'heure par jour m'aide assurément. Comme si on lavait l'esprit, comme si on lui laissait la possibilité de se vider de tout ce qui encombre. Avec mon handicap, j'apprends aussi à ralentir pour oser une vie plus contemplative, moins arrimée à l'impératif du gain, de la réussite pour privilégier les liens qui nourrissent. Les liens aux amis dans le bien,

