

# Apprendre les clés d'une vie tranquille

**SPECTACLE** Avec «Pourquoi le Bouddha aurait boycotté WhatsApp», Alexandre Jollien a fait l'éloge de la joie et de la lenteur à l'espace Kubus à Martigny. Récit.

PAR SABRINA ROH / PHOTO HÉLOÏSE MARET

Un mercredi soir de novembre. Ça y est, il fait nuit à 17h30. Il me reste un jour avant trois semaines de vacances. C'est le luxe, mais avant, il faut boucler plusieurs sujets, s'assurer du suivi de certains contenus et penser à la chronique que j'écrirai... Quand est-ce que je l'écrirai d'ailleurs?

Voilà ce qui se passe dans ma tête alors que je prends place dans la salle Kubus, murée d'écrans LED. Sur ces derniers, s'affichent des portraits d'hommes et de femmes, qui ont toutes et tous l'air de me fixer. Ce sont les potes philosophes d'Alexandre Jollien.

Et alors que je constate mon ignorance – je ne reconnais que Jean-Paul Sartre –, le philosophe valaisan débarque sous une pluie d'applaudissements. «On est là pour être cool et relax», lance-t-il. A ce moment-là, je passe encore en revue ma liste de tâches à accomplir. L'appel au calme me passe donc un peu au-dessus.

## Les philosophes, mieux que des influenceurs

«Qui connaît tous ces gens autour de nous?» A priori, je ne

suis pas la seule à être en rade. L'hôte de la soirée en a bien conscience et s'attelle à nous présenter ces personnes, qui ont marqué l'histoire des idées. Je me crispe un peu. Sans être catastrophiques, mes dissertations de philo au collège ne faisaient pas des étincelles. Mais bon, je m'accroche.



**Comme quoi, on peut être un grand philosophe et dire des conneries."**

ALEXANDRE JOLLIEN  
PHILOSOPHE

Il y a Cicéron, Socrate – celui grâce auquel Alexandre Jollien a fait «plouf» dans la philo –, «papa Freud» et Montaigne. On retrouve aussi Nietzsche et sa grosse moustache, Wittgenstein et sa devise «Take your time» ou encore Schopenhauer l'ébouriffé, à qui l'on doit cette pépite: «La femme est un animal à cheveux longs et idées courtes.» «Comme quoi, on peut être un grand philosophe



Alexandre Jollien a donné sa conférence-spectacle entouré des images des philosophes qui ont marqué sa vie.

et dire des conneries.» C'est pas moi qui le dis, c'est Alexandre Jollien, qui donne d'emblée le ton de sa conférence-spectacle. Il n'est pas là pour donner un cours d'histoire de la philosophie, mais bien pour se faire le relais entre cette «fine équipe», morte depuis un bout de temps, et nous, représentantes et représentants d'une «société DHL» où tout va toujours plus vite. Oui, parce que même sans être sur Instagram, Simone Weil a quelques astuces à nous donner pour le quotidien.

## Ne courez pas après le bonheur

Avec mes amis, on a un petit jeu que j'aime bien. On se demande régulièrement: «T'es à combien sur dix?» dix étant la béatitude totale. Eh bien Alexandre Jollien m'apprend que cette manie est tout bonnement nulle. Que ce n'est qu'en se débarrassant de cette échelle que l'on peut se laisser aller au bonheur et à la joie, le gouvernail de notre existence selon Spinoza. Il nous invite aussi à

nous départir des étiquettes que l'on se colle et que l'on colle aux autres – coucou les réseaux sociaux – et pousse un coup de gueule contre une injonction qu'on nous balance à toutes les sauces, celle de lâcher prise. «Ce n'est pas un acte volontaire, on ne l'atteint que quand on est dans la joie», nous souffle-t-il.

Résumons: le bonheur ne s'atteint que lorsqu'on n'essaie pas de l'atteindre et c'est ce même bonheur qui nous permet d'enfin lâcher prise. D'accord Alexandre, mais concrètement, on fait comment?

## Les piliers de la spiritualité

«La philosophie est un art de vivre, elle nous donne des outils spirituels», poursuit-il, avant de présenter les piliers de la spiritualité.

A ce stade, je suis tout ouïe et mon stylo surchauffe. Dans cette vie qui ressemble à une interminable «to do list», tout conseil est bon à prendre. Prendre le temps d'observer

les moments où l'on est en mode pilotage automatique, pratiquer l'art de la non-fixation en évitant de s'accrocher aux événements, poser des actes conscients pour aller mieux ou encore, cultiver la philanthropie. Un dernier point essentiel pour Alexandre Jollien, pour qui le rapport aux autres est ce qui lui permet d'accéder à la joie.



**Le lâcher prise n'est pas un acte volontaire, on ne l'atteint que quand on est dans la joie."**

ALEXANDRE JOLLIEN  
PHILOSOPHE

## Cinq minutes de méditation

Parmi ces outils, reste encore le grand «plouf», comme il l'appelle, celui qui nous permet

d'atteindre le «fond de l'âme» selon Maître Eckart. Un espace silencieux qu'Alexandre Jollien rejoint plusieurs fois par jour en méditant, où qu'il soit, quitte à se faire houspiller à la caisse du magasin par des clients impatients.

Et ce mercredi soir, c'est tout un public qui a fait l'exercice, guidé par le philosophe. Pour le bien de l'article, et non pas parce que je suis incapable de tenir en place, bien évidemment, j'ai pris un moment pour ouvrir les yeux et balayer la salle du regard. Hilares quelques minutes auparavant, les spectatrices et les spectateurs ne semblent avoir eu aucune peine à se connecter à leur silence intérieur.

Plus facile après ça de mettre en pratique la proposition lancée par Alexandre Jollien en début de soirée: «Pensez à ce que vous voulez laisser dans cette salle et à ce que vous voulez instaurer dans votre vie.»

Je laisse: le stress et l'anxiété. Je prends: la lenteur et l'engagement aux autres. Et vous?

PUBLICITÉ



**TON ENTREPRISE EST UNIQUE!**  
**GRÂCE AU CONTENT MARKETING, TA COMM AUSSI!**

**METS EN VALEUR TON ENTREPRISE!** Impact\_Medias t'accompagne pour créer ta communication: site internet, articles, photos ou vidéos, réseaux sociaux, nous transmettons ton message de manière créative et efficace!



> CONTACT

TÉL. 027 329 77 11

E-MAIL: VALAIS@IMPACTMEDIAS.CH



**IMPACT\_medias**