

“LES FORCES DE VIE DÉPASSENT LES FRONTIÈRES DE NOTRE PETIT MOI”

Le philosophe **Alexandre Jollien** le rappelle : des émotions négatives émane une certaine vigueur. Plutôt que de nous laisser tyranniser par elles, utilisons-les pour progresser.

Propos recueillis par **Christilla Pellé-Douël**

Psychologies : Comment définiriez-vous les forces de vie ?

A.J. : À mes yeux, la vocation est un appel que nous sommes invités à suivre. Il y a souvent un gouffre entre ce après quoi je cours – les honneurs, la richesse, le confort, ce que la tradition appelle « les faux biens » – et justement la paix, cette force intérieure, les forces vives qui dépassent, et de loin, les frontières de notre individualité, de notre petite personne et de notre petit moi.

Ce serait quoi, alors ?

A.J. : On peut les appeler Dieu, la vie ou ce que l'on veut... Ces forces transcendent les frontières du moi. Elles nous portent, nous aident à traverser l'existence. Si on ne carbure qu'à la seule force de la volonté, à la force du poignet, on débouche inévitablement sur un épuisement. Une grande partie du travail intérieur consiste, à mon avis, à délocaliser le lieu à partir duquel on vit. À ne plus se baser exclusivement sur la volonté.

Il existerait alors de fausses forces de vie, des mouvements comme la colère, le ressentiment, etc. ?

A.J. : L'être humain est un être composite. Comme Nietzsche l'écrit dans *Le Gai Savoir*, la grande santé consiste

à intégrer toutes les forces en nous, à opérer en quelque sorte une pacification, une saine coexistence en nous des attentes, des désirs... Là où ça se corse, c'est quand certaines forces, certaines émotions négatives, prennent le dessus et nous tyrannisent : ambition, désir de plaire... Alors la grande santé est menacée. Dans *Ainsi parlait Zarathoustra*, Nietzsche dit que l'être humain peut être un océan que rien ne salit... Magnifique ! Nous ne sommes pas entachés par les ambitions, les blessures, les traumas... Toutes ces forces peuvent être intégrées sans qu'elles prennent le pouvoir.



ALEXANDRE JOLLIEN

Philosophe et écrivain, il est l'auteur de nombreux essais dont *Le Philosophe nu* (Points, “Essais”, prix *Psychologies-Fnac* 2011) et *Petit Traité de l'abandon* (Points, “Essais”). Avec Christophe André et Matthieu Ricard, il a écrit *Trois Amis en quête de sagesse*, *À nous la liberté* et *L'Abécédaire de la sagesse* (L'Iconoclaste-Allary).

En ce moment, en raison du Covid, nos forces de vie sont mises à mal. Comment faire alors pour retrouver l'élan ?

A.J. : Récemment, j'ai vu un reportage à la télévision sur des chefs d'entreprise qui allaient distribuer de la nourriture aux associations pendant les pauses des repas. J'ai trouvé ça magnifique. Bien sûr, on ne peut pas tous le faire, mais c'est un exemple concret de solidarité très inspirant. D'où un paquet de questions : comment s'adapter aux contraintes du Covid pour en faire des occasions de progrès ? Sortira-t-on grandis de cette épreuve ? Y aura-t-il

davantage de collectif, de « nous », ou bien allons-nous repartir comme en 40 ? Le Covid met en relief les inégalités sociales, la pauvreté, et aussi la solitude. On peut également être broyé par l'inactivité et l'ennui. « Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre », écrivait Pascal. Nous y voilà. Nous avons peut-être du mal à demeurer seuls, à laisser tomber la suractivité. Un de mes amis m'a dit une chose qui m'a choqué : « Le Covid m'a montré que j'étais plus mal dans mon couple, dans ma famille, à la maison, qu'à mon boulot. » L'énergie créative qui nous habite peut être bloquée ou contrariée par mille obstacles. D'où la nécessité de tout mettre en œuvre pour inscrire dans une dynamique sa vie, son quotidien, d'essayer chaque jour de progresser, de bâtir une société plus solidaire.

Ce n'est pas facile. Pensez-vous qu'il y aurait d'autres voies pour restaurer une cohérence, une dynamique ?

A.J. : À mes yeux, très concrètement, une fois le choc du premier confinement passé – la nouvelle était particulièrement dure pour les enfants, qui aiment beaucoup l'école –, nous nous sommes réunis et chacun a pu dire quels étaient les progrès, les chantiers de l'existence qu'il voulait explorer durant cette période. Pour l'un de mes enfants, c'était par exemple la patience. Pour moi, c'était la confiance, et il y a du boulot... J'ai été en quelque sorte confiné dix-sept ans dans une institution pour personnes handicapées, et là, il n'y avait pas d'issue, aucun espoir. Heureusement, ce n'est pas le cas aujourd'hui. Le Covid prendra fin tôt ou tard. Le problème, c'est l'incertitude. À mes yeux, il y a deux voies pour retrouver les forces de vie : l'intériorité et la solidarité, la descente en soi et l'action pour les autres.

Que pouvons-nous faire chaque jour pour tenter de nous améliorer ? Méditer ?

A.J. : La crise peut être un rappel en vue de bâtir un art de vivre plus intérieur, plus solidaire. La méditation, oui, mais aussi la prière, des temps de parole en famille, des instants consacrés à décanter tout ce qui arrive, à désamorcer en famille les peurs et les attentes... C'est une pratique naturelle, pas un devoir ni une corvée.

Quelles seraient les lectures que vous conseilliez pour nourrir justement ces deux mouvements ?

A.J. : J'ai relu les *Lettres à Lucilius* de Sénèque, qui m'apaisent beaucoup. L'idée que la vie est précaire, que la transformation de soi est possible en toute occasion, la familiarité avec la mort, l'invitation à la solidarité sont un soutien. Chögyam Trungpa [maître du bouddhisme tibétain, ndlr] m'accompagne aussi tous les jours. Et ces deux chantiers : ne plus solidifier le monde, ne plus s'attacher comme des prisonniers ; et toujours faire passer l'autre avant soi-même. J'ai aussi relu les classiques, Homère et Nietzsche, qui nous aident à concilier l'aspect constructif et la contestation des injustices, deux mouvements en apparence contradictoires d'où surgit une dynamique. J'aimerais insister sur une chose : beaucoup de personnes n'ont pas attendu le Covid pour être dans la souffrance, la précarité, l'injustice. On ne peut plus continuer ainsi ! On ouvre les journaux et on voit la tragédie des violences sexuelles... C'est déchirant, révoltant. Je pense que le Covid, et aussi notre époque et sa violence ont révélé une injustice qui était là bien avant. La grande question, c'est comment aller vers plus de générosité. Nous sommes tous embarqués dans le même bateau. Le coronavirus a montré notre interdépendance, dans le bien comme dans la souffrance. C'est de cette interdépendance, de cette solidarité que viendront aussi les solutions, une société plus respectueuse. ■

UN FILM : PRESQUE

Alexandre Jollien se lance dans le cinéma aux côtés de Bernard Campan. Dans cette comédie, deux amis, l'un valide et l'autre handicapé, partent ensemble à travers la France pour enterrer une vieille dame. Une expérience nouvelle pour Alexandre Jollien. « Pour moi, c'était un apprentissage et une joie. Humblement, j'ai toujours eu à cœur de mettre la philosophie et la solidarité au centre du film. On commençait tous les jours de tournage par une méditation guidée, soit par Bernard soit par moi-même. Ça m'émouvait aux larmes de voir tout le monde réuni. »



Presque de et avec Bernard Campan et Alexandre Jollien. Sortie prévue en salles en septembre 2021 (lire aussi notre article dans *Psychologies* n° 419, mars 2021, p. 28).