

UN PEU DE BIENVEILLANCE POUR VOS FRAGILITÉS

PAR **ALEXANDRE JOLLIE**,
PHILOSOPHE ET ÉCRIVAIN



Il ne suffit pas de claquer des doigts pour se dégager du mal-être. D'abord, l'homme n'est pas une *causa sui*, comme dirait Nietzsche. Notre cœur est toujours en lien, ouvert, influencé par mille circonstances, par les épreuves, les tourments, les autres... Un sacré fatras passionnel peut élire domicile dans notre intériorité. Nous ne sommes pas des êtres autarciques. Spinoza dit que l'être humain n'est pas un empire dans un empire. Mille déterminismes pèsent sur lui et décident de son caractère, de sa vision du monde, de sa personnalité.

Freud, dans *Malaise dans la civilisation*, repère trois causes à la souffrance, au mal-être, aux tiraillements intérieurs et à ce sentiment tenace d'insatisfaction. Il y a le corps qui, tôt ou tard, va mourir. Un jour ou l'autre, nous allons claquer... Lancinant constat qui peut véritablement faire froid dans le dos et générer un sempiternel climat d'alerte à l'intérieur. Ensuite, nous nous sommes inscrits, jetés dans un monde qui n'est pas vraiment organisé pour répondre à nos attentes. Nous devons ramer pour nous sentir un brin détendus, un minimum à l'aise. Enfin, il y a la vie en société avec son lot de malentendus, de sacrifices, d'attentes déçues, de frictions, d'échecs. Bref, nous sommes vulnérables dans un monde qui nous dépasse, avec un corps qui décline et dans une société où l'on se juge en permanence.

À côté de cela, il y a ce que les Grecs nomment **acrasie**, c'est-à-dire ce divorce entre la volonté et ce que nous faisons réellement, entre nos plus hautes aspirations et le quotidien. Force est de constater que nous ne nous appartenons pas. Que bien des fois, nous ressemblons à des pantins, à des marionnettes, tirillées par des forces extérieures et de drôles de penchants intérieurs. D'où un sacré boulot pour découvrir un minimum de liberté en ce chaos total... L'immense chantier d'une vie spirituelle, c'est peut-être de tenter la grande santé, d'inscrire sa vie dans une dynamique, de regarder avec un brin d'humour ses contradictions, ses faux pas, ses rechutes, tout le champ de bataille qui peut se lever au fond d'un cœur. Il est juste de nourrir, à l'endroit des difficultés intérieures, ce que Chögyam Trungpa appelle le point du mécanicien.

Face à une tête froissée, le garagiste répare, s'active, retrouve ses manches. Il ne se perd pas en jugements moraux, il ne blâme pas le conducteur, le chauffard qui a envoyé sa bagnole dans le décor. La grande santé, comme dit Nietzsche, consiste à voir que nous sommes bien portants dans notre totalité. Personne ne saurait se réduire à ses passions tristes, à ses petites misères, à ses préjugés, à ses faux pas. Repérer les régions de notre être où il y a fragilité, sans se rabaisser ni s'emmurer dans le statut de victime, voilà le défi. En quoi suis-je fragile ici et maintenant? Quelles sont mes ressources à présent? Quel pas puis-je accomplir pour me dépêtrer des mille et un déterminismes qui planent sur moi? Voilà une possible grille de lecture pour un carrossier de l'âme.

RAPHAËL BOURGEOIS



Récemment, un mien ami a traversé un chagrin d'amour des plus carabinés. Que dire pour consoler un être qui se coltine les affres du manque, le doute et un épais mal-être? Peut-être que nos fragilités témoignent de notre sensibilité, de notre ouverture. Nous ne sommes pas enfermés sur nous-mêmes. Comme le soulignait Aristote, nous sommes des animaux politiques, sociaux... L'expérience de la fragilité nous apprend peut-être l'abandon, la déprise de soi, le laisser-être. Assumer l'impuissance sans paniquer, sans s'accrocher à des béquilles, c'est assurément faire un pas vers la liberté, apprendre à danser dans le chaos sans avoir peur.

Il faut cependant, et vite, tordre le cou à tout **dolorisme**. Martelons-le, la fragilité, la souffrance sans soutien, sans une solide solidarité peut vite tourner au calvaire. La légèreté ne peut advenir que quand nous faisons l'expérience que la fragilité ne tue pas, qu'elle n'amointrit pas un individu, qu'il ne faut pas être parfait pour être aimé. Ce qui m'aide à sourire? L'amour inconditionnel de mes proches, de ma famille, de mes amis dans le bien. La méditation et la prière,

bien qu'il s'agisse de s'y livrer sans but ni esprit de profit, sans pourquoi. Je me sens aussi, grâce à Dieu, soutenu par une solidarité énorme. C'est ça qui m'aide à essayer de bien faire et me tenir en joie, pour le dire dans les mots de Spinoza. Le grand défi, c'est d'inscrire sa vie dans une dynamique, de se considérer comme un progressant. Les auteurs, les philosophes, les maîtres spirituels sont de merveilleux compagnons de route. Maître Eckhart, Nietzsche, Trungpa, le Bouddha, le Christ nous tendent la main pour avancer et apprendre à danser, à s'arracher aux prisons, aux freins intérieurs. À une époque de ma vie, j'ai fait l'expérience d'une sévère addiction pour un garçon, traversant une sorte de nuit totale dans laquelle des mains ne m'ont jamais lâché. Ce cadeau, ces mains tendues font que, comme Nietzsche, je crois qu'au lieu des liens nocifs peuvent pousser des ailes...

Comme le montre Nietzsche, la maladie, les troubles, les traumatismes ne sont peut-être pas le contraire, l'antipode de la santé. Il s'agit bien plutôt de découvrir, de bâtir un équilibre au cœur du chaos, d'insérer de la lumière dans les trous noirs d'une existence, dans son épaisseur abyssale. En cessant d'accuser, de se blâmer, et en désapprenant le goût de la lutte, on pourra découvrir une forme de bienveillance pour ses fragilités. La souffrance ne nous grandit pas. C'est éventuellement ce que l'on fait d'elle grâce aux autres qui peut nous éveiller. Sur ce chemin, le bouddhiste Chögyam Trungpa est assurément un guide lumineux : « *Le problème réside dans le fait que nous essayons toujours de nous sécuriser, de nous assurer que tout va bien. Nous cherchons constamment quelque chose de solide à quoi nous accrocher.* » Qui a dit qu'il fallait dégommer toute fragilité, toute vulnérabilité pour goûter à la joie? 🌿

INTERVIEW **ÉLISABETH MARSHALL**
ILLUSTRATION **ANDRÉ DA LOBA**

ALEXANDRE JOLLIE,
PHILOSOPHE ET ÉCRIVAIN,
POURSUIT UNE QUÊTE
SPIRITUELLE ENTRE
PRATIQUE DU ZEN
ET MÉDITATION DES
ÉVANGILES. NÉ INFIRME
MOTEUR CÉRÉBRAL,
IL MÈNE DANS SES
OUVRAGES UNE RÉFLEXION
SUR LA CONSTRUCTION
DE SOI. SON DERNIER
LIVRE : *VIVRE SANS
POURQUOI*, SEUIL.



Retrouvez
Sens & Santé,
chez votre marchand
de journaux