

« Les apprentis de la sagesse ! »

l'essentiel ▶ Matthieu Ricard, Alexandre Jollien et Christophe André se sont retrouvés l'été dernier dans une maison du Périgord. Pendant quinze jours, ils ont discuté : d'eux, des autres, de l'égo, des émotions, de la souffrance... Cela a donné naissance à un livre : « Trois amis en quête de sagesse ».



Photo Philippe Danais.

Selfie à trois pour Matthieu Ricard, Alexandre Jollien et Christophe André dans leur retraite du Périgord. Un livre est né de leurs échanges.

Ils auraient pu appeler leur livre « Trois hommes dans un hameau », « Les Tontons flingueurs de l'égo », « Les plombiers de la gratitude » finalement, ils ont choisi un titre plus sage. Trio de choc, amis dans la vie, ils nous font part de leurs échanges intenses et profonds où chacun se réfère à son expérience. Le psychiatre d'origine toulousaine, Christophe André, évoque sa relation avec ses patients. Né infirme, le philosophe Alexandre Jollien explique comment il a réussi à dépasser son handicap. Enfin, le bouddhiste Matthieu Ricard dit le rôle fondamental de ses guides spirituels. Interview croisée.

Pendant dix jours, vous avez été nourris de menus végétariens, n'avez-vous pas été tenté une seule fois par le foie gras du Périgord ?

Christophe André : Je suis en train de devenir végétarien, donc je veux souligner que ce que nous avons mangé était délicieux ! C'est vrai qu'en tant que gars du Sud-Ouest, foie gras et cassoulet me manquent parfois... Mais pour le bien de la planète et des animaux, je fais l'effort !

Qu'avez-vous appris les uns des autres durant ces deux semaines ?

Alexandre Jollien : Vivre avec Matthieu et Christophe m'a montré une entière cohérence entre ce qu'ils disent et ce qu'ils font. Vivre au côté de Christophe du matin au soir m'a montré un homme essentiellement tourné vers l'autre, profondément habité par un amour inconditionnel et un désir d'aider en profondeur l'autre.

Quant à Matthieu, son optimisme, sa générosité, sa stabilité à toute épreuve m'habitent tous les jours.

Christophe André : Notre relation a plus de 15 ans. J'ai appris de Matthieu combien la doctrine bouddhiste, qui a beaucoup réfléchi sur la souffrance et les émotions, entre autres, pouvait enrichir mon travail de thérapeute. Alexandre m'a aidé à progresser sur le chemin de la joie à cultiver malgré les épreuves, de la spontanéité, de l'amitié, de la créativité.

« Sans ce handicap, je serais le roi des imbéciles », écrivez-vous Alexandre Jollien. En quoi votre infirmité vous a-t-elle rendu meilleur ?

Être handicapé, c'est, d'une certaine manière, être contraint à ne plus miser tout sur les apparences, à descendre dans l'intériorité et à briser les préjugés et les représentations. Le handicap m'a offert la possibilité de nombreuses rencontres qui me guérissent au jour le jour. Sans lui, je n'aurais peut-être pas développé un amour passionné pour la philosophie.

En quoi est-ce important d'établir un lien d'amitié avec soi-même ?

Christophe André : Parce que la vie se charge elle-même de mettre des obstacles et des souffrances sur notre chemin. In-

utile d'en rajouter par l'autocritique excessive, en se dévalorisant, en se punissant, etc. L'amitié envers soi, ce n'est pas de la complaisance ou du laxisme, juste de la bienveillance associée à de l'exigence douce.

Matthieu Ricard, que faites-vous les jours où vous n'allez pas bien ?

Si je suis malade physiquement, ce qui arrive rarement par chance, je fais ce qu'il faut pour me soigner, sans être obsédé par les traitements. Quant à la santé mentale,

« Être handicapé, c'est être contraint à ne plus miser tout sur les apparences, à descendre dans l'intériorité et à briser les préjugés. »

il est tout aussi rare que j'aie mal. L'un des seules choses qui peuvent faire que je n'aie pas bien », c'est lorsque j'ai fait du mal à quelqu'un, involontairement ou par négligence (manque d'attention, de tact, de considération pour autrui). Penser à mes chers amis dans

le bien, Alexandre et Christophe, est un excellent antidote au vague à l'âme !

Comment prendre soin de son corps ?

Christophe André : Négliger son corps, c'est négliger aussi son esprit (les deux sont liés) ! Notre corps est une merveille d'intelligence et de complexité. Nous devons en prendre soin par l'alimentation, l'exercice physique (pas forcément le sport, marche ou yoga, font très bien l'affaire), le contact régulier avec la nature.

Le bonheur, c'est quoi pour vous ?

Alexandre Jollien : Personnellement, je préfère la notion de joie à celle de bonheur car elle est plus humble, plus accessible et plus compatible avec les hauts et les bas du quotidien. La joie, c'est savourer une fois de plus le miracle d'être en vie. Pour moi, il y a trois piliers qui mènent à la joie : d'abord, il s'agit de pratiquer une voie spirituelle, de s'engager corps et âme dans une ascèse, un chemin de transformation intérieure. Il s'agit aussi de bien s'entourer, d'avoir, comme dit la tradition zen, des

amis dans le bien pour, à son tour, devenir l'ami dans le bien des autres et surtout des plus démunis. Enfin, Nietzsche avait raison : la meilleure façon de débuter la journée, c'est de se demander si ce jour-là, on ne peut pas aider quelqu'un. Autrement dit, s'engager pour l'autre, avoir une démarche solidaire nous ramène à la joie.

Vous arrive-t-il de mentir pour faire plaisir ?

Christophe André : En ce qui me concerne, ce serait plutôt pour ne pas faire de peine, si un proche malade me demande quelle tête il a, je lui réponds qu'il a bonne mine, même si ce n'est pas le cas. Si quelqu'un qui a fait une mauvaise performance me demande mon avis, je m'efforce de mentionner d'abord ce qui a bien marché, puis ce qu'il faut améliorer ; ce n'est qu'un demi-sondage !

Christophe André, vous vous définissez pessimiste, inquiet, introverti. Comment vous soignez-vous ?

Par la méditation, qui m'aide à ne pas ruiner inutilement mes difficultés, et à prendre du recul ; en tenant un journal, ce

qui m'aide à clarifier ce qui me tracasse, et donc à le relativiser. Globalement, en m'appuyant à moi-même les outils que je propose à mes patients.

Êtes-vous la même personne en privé et en public ?

Matthieu Ricard : En ce qui concerne ma conduite éthique, je fais le maximum d'effort pour être cohérent en public comme en privé. Pour le reste, rien ne peut être plus différent que d'être en public pour une conférence et d'être seul face à

l'Himalaya en retraite dans un ermitage, plusieurs mois. **Matthieu Ricard, quel est l'objet dont vous ne pourriez-vous passer ?**

Le meilleur mantra que je connais est « je n'ai besoin de rien, je n'ai besoin de rien, je n'ai

besoin de rien. » Lorsque je suis en retraite, je n'ai vraiment pas besoin de grand-chose. Ceci dit, j'ai toujours à portée de la main mon ordinateur portable pour écrire et communiquer et mon appareil de photos pour partager des images de paix.

Vous considérez-vous comme des modèles, des exemples à suivre ?

Christophe André : Loin de là. Mais nous racontons dans ce livre nos efforts pour devenir de meilleurs humains. Comme nos trois métiers (moine, philosophe, médecin) nous amènent à réfléchir à ces efforts, comme nos imperfections nous amènent à les pratiquer, nous pensons que nos réflexions peuvent peut-être intéresser certains lecteurs.

Alexandre Jollien : Je dirais plutôt que nous sommes des apprentis de la sagesse.

Recueilli par Sophie Vigroux

LE DUR MÉTIER DE VIVRE

Voici un livre qui fait du bien et qui donne envie d'être meilleur. Les échanges entre Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard sont une mine de réflexions pour faire de nos vies des

parcours apaisés, tournés vers l'intériorité et le bonheur. « Trois amis en quête de sagesse », éd L'Iconoclaste/Allary Editions, 481 p., 22,90 €.



POUR LIRE L'INTERVIEW INTÉGRALE
• Journal numérique : cliquez sur l'image.
• Journal papier : flashez le QR code.



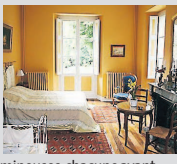
NOTRE SÉLECTION LE RESTO

Le Bibent. Tout auréolé d'un « bib » gourmand retrouvé et mérité, on aime la cuisine de Christian Constant, le service impeccable et précis dans un lieu incontournable. Tartare de saumon, huître et bar, tranche de foie de veau cuite au sautoir, tarte au chocolat (la fabuleuse). La cuisine fait le lien entre tradition et modernité, mais sans chichis. *Le Bibent, place du Capitole. Ouvert tous les jours, 05 34 30 18 37*



LA CHAMBRE D'HÔTE

Le Pavillon Sévigné, à Bagnères-de-Luchon, Haute-Garonne. Au Pavillon Sévigné, manoir du XVIII^e, situé à 100 mètres des thermes de Luchon, vous serez accueilli par Imbault de Rivoyre. Il met à votre disposition ses cinq chambres spacieuses et lumineuses, chacune ayant un balcon, qui donnent sur le jardin. Lieu de détente et de confort parfait pour les escapades en amoureux. *Tel. 05 61 79 31 50. A partir de 85 €, petit-déjeuner compris (avec une salade de fruits maison) et parking.*



L'EXPO

Se souvenir des belles choses, Sérignan. Avant de dévoiler son extension, le Musée régional d'art contemporain de Sérignan (Hérault) réunit jusqu'en avril des œuvres sur le thème du souvenir et de la mémoire, de Suzanne Lafont (photo), Simone Decker, Julien Crépieux, Man Ray, August Sander, etc. *146 avenue de la plage, ouvert 13h-18h, fermé lundi, tél. 04 67 32 33 05. Entrée 5 € (réduit 3 €)*

