



LE FAIT DU JOUR

« Le bonheur est une manière de vivre la réalité »

Alexandre Jollien, philosophe et écrivain

QUOI DE PLUS JOYEUX que des rires enfantins ? C'est dans cette ambiance que nous a reçu hier Alexandre Jollien, menant dans son pied-à-terre parisien la promotion de son dernier livre*, pendant que ses filles jouaient dans leur chambre. Philosophe en sweat à capuche, écrivain adepte des Grecs anciens et du zen qu'il étudie en Corée, le Suisse a le CV pour discourir sur le bonheur : il a conquis le sien. A la naissance, étranglé par le cordon ombilical, il a souffert d'un manque d'oxygène.

L'accident lui a laissé un handicap permanent, des difficultés d'élocution, des mouvements saccadés, une drôle de démarche. Mais son regard, lui, est comme son propos : direct et chaleureux.

Peut-on décider d'être heureux ?

ALEXANDRE JOLLIEN. Oui, chacun peut développer un art de vivre pour sortir de la spirale des passions tristes. Réussir cela, c'est déjà beaucoup. Mais dire qu'on peut choisir d'être heureux, cela laisse penser qu'on aurait les pleins pouvoirs sur notre existence, et que ceux qui se noient dans la dépression sont des ratés. C'est faux. Il ne suffit pas de vouloir, il y a aussi la chance.

Entre la crise et les attentats, on se sentirait presque coupable de chercher la joie...

Au contraire ! Travailler à être libre des émotions négatives, c'est travailler à un monde plus juste. Dans un climat de peur, il faut se rebeller contre la méfiance, le soupçon à l'égard de l'étranger, l'engrenage de la violence.

Comment sait-on si on va bien ?

Le bonheur est une manière de vivre la réalité. C'est un sentiment profond qui n'empêche pas au quotidien d'éprouver de la souffrance et d'affronter des problèmes. On se prive du bonheur si on s'agrippe au bien-être, qui est une quête sans fin, consumériste, et qui nous laisse dans l'insatisfaction permanente. Le bonheur, au contraire, c'est accepter l'imperfection du monde tel qu'il est... et l'aimer.

Et comment faire ?

Il s'agit de sortir de la grille mécanique du j'aime-j'aime pas, ce pilote automatique sur lequel on se met du matin au soir. Socrate disait qu'une vie qui ne s'examine pas ne mérite pas d'être vécue. Méditer, regarder passer ses pensées comme des nuages dans le ciel, c'est pour moi l'un des trois piliers du bonheur. Le deuxième est de s'entourer d'amis véritables, inconditionnels. Le troisième, c'est un engagement solidaire : se demander chaque matin comment on pourrait faire du bien à quelqu'un.

Qu'avez-vous fait, vous, ce matin ?

J'ai pris un taxi et le chauffeur était très agressif, me tutoyait ; c'est ce que provoque parfois mon handicap. La pente naturelle aurait été que je m'énerve. A la place, je lui ai donné un grand pourboire avec un mot gentil... et il m'a serré dans ses bras, spontanément, en me disant que la vie est de plus en plus dure. J'ai vu ainsi que ce chauffeur, derrière son stress, était un homme très sensible. Cela m'a fait du bien à moi aussi.

Propos recueillis par
CHRISTEL BRIGAUDEAU

* « **Trois Amis en quête**

de sagesse », de Matthieu Ricard, Alexandre Jollien

et Christophe André,
l'Iconoclaste/Allary Editions,
528 pages, 22,90 €.



(LPI/Frédéric Dugit)

« Il s'agit de sortir de la grille mécanique du j'aime-j'aime pas », conseille Alexandre Jollien.