

À CORPS ET LARMES
UN CHEMIN DE GUÉRISON

Rémy SEGRETAIN

À corps et larmes

Un chemin de guérison

À Benedek, Stella et Iris.

PROLOGUE

*Une seule âme contient les espoirs et les sentiments
de l'Humanité tout entière.*

Khalil Gibran

« Maman j'ai sauté du balcon car je me sens pas bien, je suis désolé de m'être tué. Je me trouve pas beau. »

Cette lettre, je la revois comme si c'était hier. J'avais environ sept ou huit ans quand je l'ai écrite. Je ne me souviens pas de sa teneur exacte, juste de mon écriture d'enfant, des mots « balcon » (nous habitions au septième étage), « tué », du ton qui se voulait justificatif. Pourquoi avoir voulu sauter du balcon ? Je voulais donner une explication à ma pauvre mère qui, je le sentais bien, serait très triste. Finalement, je n'ai pas sauté, ma mère a découvert la lettre, ne sachant trop comment réagir.

J'écris ce livre pour mieux comprendre le cheminement qui a été le mien. Comment cet enfant malheureux qui pleurait fréquemment, comment cet adolescent qui avait si peu confiance en lui, plein de complexes, comment cet adulte que je suis devenu, touché à trente-six ans par une maladie auto-immune dite incurable – une rectocolite hémorragique – comment cet être a-t-il pu devenir ce

que je suis aujourd'hui : confiant, habité par la joie, plein de gratitude envers la vie et affranchi de la maladie ?

Savoir pourquoi j'ai été malheureux n'est dans le fond peut-être pas si intéressant ; on pourrait trouver de multiples raisons, toutes aussi limitées qu'instructives. À trop chercher le pourquoi, on en oublie d'être. Ce qui importe, finalement, c'est de savoir *comment* je suis arrivé à surmonter cette souffrance pour devenir heureux et épanoui. Ce livre répond au besoin de partager, de montrer un cheminement, une voie, non seulement pour d'autres personnes atteintes de maladies auto-immunes mais de manière plus large pour ceux qui souffrent d'un certain mal-être prenant sa source aux mêmes eaux troubles.

« Confiance » vient du latin *confidere* : « avec foi/fierté ». Ces eaux troubles sont celles du manque de fierté, du manque de foi en la vie, en les autres, du manque de confiance en soi.

LA DOLCE VITA

Viens par ici...
L'ange, *La dolce vita*¹

MOI – Hey Neil, nos collègues de Bangkok ont des difficultés pour mettre en place nos procédures opérationnelles.

NEIL – Vraiment!? Le mieux serait d'aller sur place pour leur donner un coup de main, ça sera l'occasion de faire un *team building*² à Pattaya!

J'ai travaillé seize ans durant dans une multinationale américaine de renom, dans le secteur des services financiers. C'était ce que l'on pourrait appeler de belles années, des années dorées où nous parcourions les capitales du globe en classe affaires, dormions dans des Hilton et mangions étoilé aux frais de la princesse. Grassement payé, j'avais à bien des égards une vie facile où l'on a un statut social privilégié. On se sent être quelqu'un, exister dans la société. Et pourtant, derrière cette réussite sociale indéniable, se cachait une autre vérité, celle d'un travail où la question du sens de la vie est à peu près inexistante, où l'éthique est bien peu de chose, la créativité

1 Film réalisé par FELLINI Federico, sorti en 1960.

2 Activité sociale qui rapproche les employés d'une organisation.

limitée, où je tendais à m'éloigner de mon être profond et où une maladie ourdissait en secret.

Direction Pattaya donc, pour un *team building*. Pattaya, non loin de Bangkok, antre de la prostitution, des drag-queens, des jeunes Thaïlandais qui rêvent d'ailleurs.

Je me retrouvai en compagnie de mon manager friand de ces rencontres avec ces femmes que l'on paye pour les voir danser nues, ou plus. À ceux qui leur reprochent l'obscénité et l'immoralité d'une telle démarche, mon manager et ses acolytes rétorquent qu'ils aiment leur femme restée seule à la maison, c'est juste pour se divertir l'esprit sans ambages, de manière plus franche finalement que celui qui ira séduire en espérant même peut-être plus. Je laisserai le lecteur trancher sur cette question. Toujours est-il que, se retrouver dans une capitale du sexe, en pleine nuit, provoque des sentiments qui oscillent entre la répugnance, le désir lubrique et la fascination... et de se demander quelle tournure a pris sa carrière et sa vie.

Comment me suis-je retrouvé là ? Quelle sorte de mécanique invisible m'a fait sombrer là-dedans ? Sommes-nous vraiment libres ?

Avant de m'aventurer dans ce récit, et afin de mieux cerner la transformation qui a été la mienne, il me semble utile de brosser à grands traits un tableau de la personne que j'ai été et des événements qui m'ont façonné.

Je ne garde aucune image de l'union de mes parents, divorcés alors que j'avais deux ans. Mes premiers souvenirs remontent à mon enfance lorsque nous habitions un appartement parisien, avec ma sœur, ma mère, mon beau-père et plus tard ma demi-sœur. C'est à cette période que j'ai écrit cette lettre de suicide. On me dit que j'étais un garçon qui pleurait souvent, sans raison apparente. Une chanson de Souchon me reste en mémoire, *Allô, Maman, Bobo !* ; dès que les adultes la passaient, je pleurais, étant persuadé qu'elle était mise exprès pour m'enquiquiner, la prenant pour un affront personnel. Je

me rappelle aussi des jeux avec mes sœurs, de mes rencontres avec les copains du quartier sur la place du marché où nous allions faire du roller, où, après l'école, nous achetions des bonbons et traînions ensemble. Puis, à dix ans, nous avons déménagé, direction le fief de mon beau-père en pleine campagne limousine. Ce fut un rude choc. Je n'avais jamais imaginé une vie autre que citadine, je considérais un peu les campagnards comme des arriérés, et nous les Parisiens comme des sortes de modèle de civilisation. Je prenais des airs supérieurs, j'étais un dur à cuire. Fraîchement arrivé, j'avais même eu l'audace d'affronter le caïd de l'école primaire – un « bouseux » de première, pensais-je du haut de mes grands chevaux – pour terminer au fond de la cour par des ceinturages en demi-clef qui nous neutralisèrent tous deux. L'entrée au collège ne fut guère plus glorieuse. Je tenais à marquer mon ascendant par mes tenues vestimentaires qui se voulaient tendances (c'était la mode du fluorescent notamment).

D'un milieu qui aime et pratique la voile, je tombai sous le charme grisant de la planche à voile et commençai la compétition sur les lacs environnants. C'est ainsi qu'à quinze ans, j'acquis mon ticket pour des classes sport-études à La Baule. Proche de la maison de vacances paternelle, c'était un moyen d'assouvir ma passion et d'échapper à cette campagne qui ne me revenait décidément pas. J'avalais les magazines *Wind*, un Hawaïen nommé Robby Naish devenait mon idole.

Internes au lycée local, nous jouissions le week-end des bâtiments pour nous seuls, cuisinant nos repas et ayant quartier libre quant à nos entrées et à nos sorties. J'appris l'indépendance dont j'abusai allègrement. Ce furent mes premières sorties, mes premiers verres d'alcool, mes premières virées qui tournaient souvent autour de la planche à voile et de la fête.

Je n'ai jamais été intéressé par l'école, les cours m'ennuyaient profondément. Mes notes ont toujours oscillé autour de la moyenne ou moins. La planche permettait de m'échapper de manière régulière. Bande de copains passionnés, nous partions à l'assaut de la

mer, été comme hiver, restions de longues heures envoûtés par la puissance des éléments, tirant des bords sans fin dans la vaste baie de La Baule. Je revenais en cours, la peau encore salée, le corps fatigué, la tête dans les vagues, les pensées dans le vent. Je me souviens d'un jour où le docteur m'avait prescrit de ne pas aller aux cours d'EPS pour cause de grippe. J'en profitais pour filer au club de voile et passer l'après-midi sur ma planche, l'air marin et l'enthousiasme me faisant complètement passer ma fièvre. Je développais un goût prononcé pour l'action, je ne comprenais pas vraiment ceux qui passaient leur après-midi attablés autour d'un café à parler de choses qui me paraissaient insignifiantes.

Après deux années à ce rythme, les notes ne suivaient plus vraiment : mes parents décidèrent de serrer la vis en m'envoyant dans un internat catholique à Limoges. Ce qui m'apparût comme une terrible punition – j'étais littéralement limogé – devint rapidement une chance ; je liais de fortes amitiés et grâce à elles, je commençais enfin à savourer la campagne pour tous ses bienfaits. Je traînais avec des jeunes de mon milieu, goûtais aux soirées rallyes où, en compagnie de mes nouveaux amis, nous dansions le rock, profitais de leur maison campagnarde cossue, souvent équipée de piscine : la campagne sous cet angle me plaisait bien.

Fort de mon aura de véliplanchiste, le teint hâlé, les épaules développées, mes longues mèches délavées par le soleil et le sel, j'avais un certain ascendant physique dont j'avais grande peine à tirer profit tant ma timidité avec la gent féminine était grande. J'étais une sorte de grande gueule boute-en-train, masquant ainsi une réelle gêne. Pétrifié à l'idée de faire le premier pas, il m'était bien difficile de trouver le courage nécessaire sans avoir à me soucier des conséquences : au prix de gros efforts sur moi-même, je nouais enfin mes premières relations.

Je profitais des vacances pour être moniteur de voile et me faire un peu d'argent de poche. Une anecdote savoureuse vaut bien un petit détour : alors que je donnais mes cours sur mon zodiac – je

devais avoir seize ou dix-sept ans – deux de mes élèves, très jolies, étaient un peu plus âgées que moi, la vingtaine environ. J'étais incapable de faire autrement que de les vouvoyer, tenu par mon éducation bourgeoise, ce qui donnait des scènes plutôt cocasses pour un « mono » qui se voulait cool et décontracté.

Je pus ainsi m'acheter ma première voiture, une Renault 5, qui me donnait un surplus de liberté. Après les épreuves du baccalauréat – où je m'étais surpassé, obtenant une petite mention, probablement la meilleure moyenne de toute ma scolarité –, j'allais rejoindre quelques amis prenant leurs quartiers dans la villa parentale en bord de mer, un sentiment de liberté incroyable m'envahit alors. Un univers de possible s'ouvrait devant moi. Le bac acquis, ma scolarité derrière moi, le monde m'appartenait, je volais sur les routes, insouciant, joyeux.

Je déchantais assez rapidement lorsque, encouragé par mon père et motivé par l'envie de réussir, je suivais des classes préparatoires aux grandes écoles. Trois années assez mornes où j'appris les finesses des mathématiques, en compagnie de taupins qui ne connaissaient pas vraiment l'univers de la fête auquel j'étais habitué, et que de toute façon nous n'avions pas le temps d'honorer. Ces années furent, malgré tout, propices à la lecture : jusqu'alors, lire m'avait paru n'être qu'une pénible tâche sans intérêt. Sur le tard, j'en découvrais les plaisirs ; Alexandre Dumas fut mon initiateur, je devorais *Les Trois Mousquetaires*. L'esprit chevaleresque de D'Artagnan et de ses compagnons, leurs histoires rocambolesques, tout m'enchantait. Je me laissais pousser le bouc pour me donner des airs.

Puis ce fut l'école d'ingénieur, en électronique et ses applications, un sujet qui ne m'intéressait absolument pas mais qui me permettait de me retrouver non loin de ma petite amie de l'époque. Deux années où je récupérais le temps « perdu » des classes préparatoires, en m'adonnant à de perpétuelles beuveries, en compagnie d'amis tout aussi disposés que moi à découvrir ou redécouvrir les mondes nocturnes.

Je devins président du club de voile de l'école – le seul sujet qui m'intéressait vraiment – et qui nous permettait de nous échapper de temps à autre pour quelques régates ou croisières. C'est aussi à cette époque qu'à l'instar des croisières en famille que nous faisions l'été, j'emmenais quelques amis de tous horizons naviguer. Pour beaucoup, ces sorties furent de véritables découvertes, tant ils étaient éloignés de cet univers marin. C'étaient les prémices de ce que je deviendrai bien plus tard, alors que j'écris ces lignes. Skipper, je veillais à la bonne ambiance, à la sécurité de l'équipage, à la navigation, au ravitaillement. J'incitais chacun à participer aux différentes tâches à bord. De manière très informelle, je devenais une sorte de guide.

Une arrivée comique au port de l'île de Houat vaut bien quelques lignes. Mon équipage était composé de mes amis « de la campagne » qui n'avaient jamais mis les pieds sur un bateau. Après une première navigation plutôt paisible et sans encombre, nous arrivâmes au port, au moteur et à petite vitesse. Un pare-battage se détacha et tomba à l'eau – les nœuds approximatifs faits à la hâte par les novices, n'ayant pas tenu. Un des membres plongea par-dessus bord, pour se retrouver à barboter, le pare-battage manquant à la main, en plein milieu du port (scène jamais revue depuis). Le temps de le repêcher, nous nous accouplâmes à un bateau (faute de places à quai), et je vis mon équipage, les bras ballants, regarder notre embarcation riper avec le vent, ne sachant comment réagir et lançant mollement aux personnes du bateau accouplé nos aussières par-dessus le bastingage (il faut normalement passer dessous). Mes ordres proférés dans un champ lexical qui leur était inconnu semblaient avoir un pouvoir hypnotisant (« Attrape l'aussière; amarre au taquet; souque; passe-la en double; fais une demi-clef; surveillez les barres de flèche »). Bienveillant, le bateau d'en face prit les choses en main afin d'amarrer notre embarcation déjà rendue sur leur tableau arrière: une belle école pour apprendre un peu de patience... et d'humilité.

Une autre échappatoire était l'équipe de rugby de l'école pour laquelle je me passionnais. Se retrouver sur ces grands espaces verts en contact direct avec la terre, le ciel, les vents, lié par un fort sentiment de camaraderie, le corps saturé d'adrénaline, je me lançais corps et âme. Sans trop de technique mais avec abnégation, je tentais de plaquer, en bon troisième ligne, à peu près tout ce qui bougeait. Les troisièmes mi-temps étaient l'occasion de se réunir dans des ambiances fêtardes pour refaire le match et s'oublier une deuxième fois sous des litres de bière.

Grâce au programme Erasmus, j'eus l'opportunité d'aller étudier à Swansea, au pays de Galles. Cette ville se trouvant non loin de la France – où ma mère commençait à être très malade –, au bord de la mer et dans une région où chaque garçon semble être né avec un ballon de rugby à la main, elle avait tout pour me plaire. Ce fut l'occasion de parfaire mon anglais – qui était très primaire – et de lier des amitiés avec des gens de cultures complètement différentes de la mienne. Mon diplôme d'ingénieur en poche, je décidais de rester dans la région pour mon premier travail qui était, selon les standards français, très bien payé.

Je faisais l'expérience pour la deuxième fois de ma vie d'une certaine forme de liberté. Jusqu'alors je dépendais complètement de mes parents financièrement. Je me retrouvais tout à coup avec un salaire mensuel qui me permettait de faire presque tout ce dont je rêvais : pratiquer des loisirs divers, sortir, aller au restaurant quand je le voulais, aller visiter quelques régions nouvelles avec ma Renault Supercinq. Une autre période de possibles s'ouvrait devant moi, je ressentais un sentiment incroyable d'espace et de grandeur devant les potentialités infinies qui s'offraient.

Je devenais hypersocial. Lorsque j'allais au pub regarder les matchs de rugby, sans doute aidé par les pintes de bière qui coulaient à flots, je ne pouvais m'empêcher d'aller aborder tout le monde. J'en ressortais en connaissant et plaisantant avec à peu près tout ce que le pub comptait d'âmes. Cette faculté avait son revers : je n'arrivais

pas à rester plus de quelques minutes avec une personne. Passé le moment incroyable de la rencontre, celui où l'on découvre que l'on a en face de nous un être fait de toute une histoire aussi mystérieuse que fascinante, je me détournais et cherchais à enchaîner la prochaine rencontre, la prochaine excitation, prétextant de devoir remplir mon verre ou d'aller m'alléger aux toilettes. J'avais une sorte de boulimie sociale croyant fermement qu'une rencontre là-bas serait mieux que celle d'ici et maintenant.

Bien que malade, c'est à cette époque que ma mère qui avait passé les premières années de sa vie au Maroc, organisa un voyage avec toute la famille sur les traces de son enfance ; et plus globalement à la découverte de la culture marocaine. Ce périple fut pour moi une véritable révélation. Je partis très triste alors que ma petite amie venait de me quitter, ne supportant pas la relation à distance et mon manque d'engagement. J'avais beaucoup voyagé déjà pour un jeune de ma génération. Mon père notamment nous avait emmenés aux USA, au Canada, dans divers pays européens ; autant de pays qui partagent un fond de culture commun teinté d'occidentalisme et finalement relativement proche du mien. Le cœur à fleur de peau (le recul me fait dire que c'est mon amour-propre qui en avait pris pour son grade), peiné de voir ma mère qui devenait de plus en plus faible – rongée par un cancer –, je devins peut-être plus sensible à ce qui m'entourait : je découvris une culture si différente de la mienne que j'en fus ébahi. Les senteurs, les couleurs, les paysages, les mets, les boissons, les transports, les gens, tout était différent de ce que je connaissais. J'observais ces femmes habillées avec tant de raffinement effectuer des récoltes dans les champs, je tentais de croiser leur regard mais je sentais une retenue de leur part. J'eus l'impression de voir un monde qui m'était complètement inconnu. Dans la rue, j'échangeais avec quelques badauds, communiquant par gestes et sourires. Je voyais des âmes qui étaient mues par des ressorts radicalement différents de ce que j'avais connu jusqu'alors.

Ce voyage affermit en moi une attirance pour l'ailleurs, une envie d'en savoir plus sur ce que recelait le cœur des autres, une reconnaissance pour l'altérité, me rendant bien compte qu'au-delà des standards matériels dont notre société fait grand cas, nous n'étions en tant qu'humain en rien supérieurs à ces gens-là. Celui qui avait été ce petit Parisien, pensant être au centre du monde, se retrouvait projeté dans un monde parallèle qui, je le sentais bien, débordait de richesses.

Ma mère nous quitta quelques mois plus tard. Ce périple qui lui permit de renouer avec son enfance fut son voyage d'adieu. La boucle était bouclée, elle pouvait partir. Dix ans durant elle s'était battue contre la maladie, la repoussant toujours plus loin, déjouant les pronostics des médecins. Adolescent plutôt égoïste et centré sur ma personne, je n'avais pas vraiment réalisé la difficile épreuve qu'elle traversait. Ma relation avec elle était relativement distante, faite de non-dits. Je crois qu'indirectement je lui en voulais de mon mal-être, *pourquoi tu m'as fait j'suis pas beau* disait la chanson de Souchon qui me faisait pleurer plus jeune. C'était ça : pourquoi j'existais ? Pourquoi m'avoir mis au monde ? Et indirectement elle devait le ressentir et prendre sur elle. La voir nous quitter si jeune, dans une grande souffrance, fut un véritable coup de semonce. Cela me ramenait à ce que je n'avais pas fait, pas dit, pas été. Je prenais conscience du caractère si fragile de la vie. Pendant plus de deux ans après sa mort, je ne pus penser à elle sans verser de larmes... Douleur de la vie, regrets, conscience de ma finitude.

Après une année passée à Cardiff, je trouvais un emploi au sein de cette grande multinationale dont j'ai parlé pour effectuer un de leurs programmes phares, *management & leadership*. Pendant trois ans j'habitais successivement à Leeds, Munich, Stamford (États-Unis) et enfin à Budapest, où je rencontrais Ági (prononcer Agui) qui allait devenir ma femme.

On voit souvent Ulysse comme le père des aventuriers, mais la différence majeure avec les aventuriers modernes, c'est qu'Ulysse ne décide pas de partir à l'aventure, il la subit. Las, il n'a qu'un souhait : rentrer chez lui. Il ne cherche pas à escalader le mont Blanc, ni à traverser l'Himalaya ou à creuser un tunnel pour explorer le centre de la terre : juste retourner auprès de sa Pénélope sur son Ithaque natale. La vie d'Ulysse, c'est notre vie : ses écueils sont les défis que nous affrontons. Le caillou d'Ithaque, ça n'est pas une île luxuriante où moult sujets l'acclameront : c'est notre être profond, notre royaume intérieur. Et Pénélope n'est pas ce canon de beauté suprême qui après vingt ans n'aurait pas pris une ride : c'est une allégorie du cœur. La quête d'Ulysse, c'est celle de nous tous, celle qui consiste à trouver le chemin vers son être profond, synonyme de sérénité et d'amour, et ce malgré les difficultés de la vie dont on ne peut faire l'économie.

Le chant des sirènes ramené à notre époque, avide de rationalisme, pourrait se comparer entre autres à une petite glande appelée *striatum*, se trouvant au centre de notre cerveau « primitif », commun à tous les animaux et qui régit la régulation des fonctions vitales, des besoins naturels et des comportements primitifs. Cette petite glande active la sécrétion de dopamine, une de ces hormones du plaisir (plus exactement un neurotransmetteur qui agit sur nos neurones), qui donne un coup de *boost*, qui nous dope littéralement. Le *striatum* sécrète cette *dope*-amine lorsque l'on monte dans l'échelle sociale ou que l'on pense que l'on va monter³. De là découle notre soif de s'élever sur l'échelle, d'avoir un statut, de posséder, d'épater la galerie, d'avoir du pouvoir.

3 Pour plus de détails, lire l'excellent ouvrage de BOHLER Sébastien, *Le bug humain*, paru en 2019 aux éditions Robert Laffont.

À défaut de m'être fait attacher au pied de mon mât comme Ulysse, je suis indubitablement tombé sous le charme de ces sirènes saturées de dopamine. Sorti frais émoulu de mon école d'ingénieur, je rêvais de diriger, d'avoir des gens sous mes ordres, d'exercer un pouvoir. Au sein de cette firme, je mettais un doigt dans l'engrenage. Ça démarrait plein pot, j'étais envoûté par le chant des sirènes. Une des particularités du mécanisme du striatum et de la dopamine, c'est que comme la drogue, il en faut toujours plus pour se satisfaire, ce qui se traduit par un désir jamais assouvi de monter sur l'échelle, de posséder, de paraître, de pouvoir. Un événement bénéfique survint heureusement : la rencontre avec Ági, un autre type de sirène qui, elle, ne me faisait pas carburer à la dopamine mais à une douce et bienfaisante langueur. De notre amour naquirent trois chérubins. Ce foyer familial donna une sorte de boussole à ma vie qui manquait terriblement de direction : l'amour devenait ma raison, j'acquis soudainement des responsabilités de père jamais imaginées auparavant.

Ce striatum secrète également de la dopamine lorsque l'on mange, lorsque l'on a des rapports sexuels, lorsque l'on acquiert des informations et lorsque l'on en fait le moins possible ! On peut comprendre pourquoi la mécanique est ainsi calibrée, c'est précisément ce qui nous a permis en tant qu'espèce humaine de survivre, de nous reproduire et de prospérer. Avec un meilleur statut social, nous avons plus de chance d'avoir accès au mâle ou à la femelle la plus apte pour la reproduction ; en faire le moins possible pour épargner son énergie ; acquérir des informations pour avoir un accès privilégié à la nourriture, au logement⁴.

Si ma dulcinée et mes trois enfants avaient réussi à atténuer les effets de ce striatum, il n'empêche que j'y étais encore bel et bien

4 S. Bohler démontre comment cette mécanique qui nous a tant réussis devient si néfaste pour le vivant : c'est notre autodestruction programmée via notre consommation effrénée.

soumis. C'est dans ce contexte que je continuais ma progression dans cette entreprise. J'étais dans ce que l'on appelle la gestion du risque, activité qui consiste à évaluer les risques qu'un institut financier prend et à réserver provisions et capitaux au cas où ceux-ci se matérialiseraient : un client qui ne peut rembourser son emprunt par exemple, mais aussi Jérôme Kerviel, les subprimes, les pandémies et tout ce que l'on peut imaginer. J'ai aimé l'aspect théorique de ce travail qui me paraissait être des plus nobles : certes une banque peut s'aventurer dans le risque, mais elle doit pouvoir parer les difficultés en cas de pépin (ce qu'elles n'avaient en grande partie pas su faire en 2008). Dans la pratique, je travaillais pour le siège, un travail loin du *front office*, plutôt tranquille, sans trop de créativité mais qu'importe, le salaire tombait tous les mois. Si notre monde est en train de crouler sous la surconsommation de masse et l'exploitation sans fin de nos ressources, s'il est assujéti à de puissantes forces telles que celles du secteur financier, si le mot même d'économie est vidé de toute sa signification – à la base synonyme de frugalité et devenu avec le temps croissance et consommation – quelle était ma valeur ajoutée et celle de l'organisation pour laquelle je travaillais ? Peu m'importait dans le fond, j'avais une belle voiture, nous passions nos vacances au ski, à la plage, nous mangions régulièrement au restaurant, habitions un bel appartement, pourquoi se poser ce genre de questions ?

Je ne sais plus exactement comment et où les premières failles sont apparues. C'est difficile à dire ; avec le bénéfice du recul, je me rappelle dormir mal durant mes nuits, je me réveillais plusieurs fois, j'avais des petits maux fréquents du type boutons de chaleur aux lèvres dès que j'étais fatigué ou de petits rhumes. Puis tout à coup, quelque chose se produisit qui allait changer ma vie au plus profond de moi. Cela a commencé par des appels à la selle fréquents. Souvent pour rien d'ailleurs, je sus plus tard que c'est une des particularités de cette maladie, vouloir aller à la selle pour être gratifié d'un

presque rien. Cela pouvait survenir n'importe quand, j'étais obligé de me munir de quelques feuilles de papier lors de mes excursions dans les bois – gare à ne pas les oublier en plein hiver !

Ce transit irrégulier était certes inconfortable, mais pour quelqu'un qui avait fait plusieurs croisières avec l'école des Glénans sur des bateaux spartiates où les seules toilettes se trouvaient être un seau multitâche, il en fallait plus pour m'impressionner. Des sensations cotonneuses apparurent, un manque d'énergie, des sens qui commençaient à se dérégler. Je jouais à l'époque dans l'équipe de rugby des *Exiles* de Budapest, façon pour moi de garder un pied avec ce sport que j'aimais tant et de profiter de l'esprit de camaraderie – qui plus est dans une équipe multiculturelle qui avait tout pour me plaire. Après avoir joué une mi-temps, je constatais des signes jamais observés auparavant : mes oreilles bourdonnaient, j'avais du mal à distinguer tous les sons, je me sentais mou, fébrile, j'avais des spasmes à certains muscles qui se mettaient sans raison apparente à ne plus me répondre. Le lendemain, des courbatures que je n'avais jamais eues si fortes, m'empêchaient de marcher correctement durant plusieurs jours. De plus, les conversations enthousiastes de la troisième mi-temps me faisaient perdre la voix, un peu comme si j'avais passé ma soirée à chanter à tue-tête, sauf que je n'avais fait que parler un peu plus intensément.

Une alerte plus sévère vint tirer la sonnette d'alarme. Un matin, je me sentis plus cotonneux encore que de coutume. Comme tous les matins, je descendis amener mon fils à la maternelle du quartier, et constatai que j'étais à peine capable de revenir, trop fatigué. Je me traînai jusqu'à la maison, prévins Ági qui organisa une prise de sang : mes niveaux de ferritine étaient bien en deçà de la norme. Quelque chose ne tournait pas rond avec mon fer. Je me gavai de capsule de fer et de vitamine C pour compenser le manque et n'eus d'autre choix que de commencer à m'interroger sur ce que je mangeais d'un point de vue nutritif : d'où venait le fer ? Comment était-il absorbé ? Quelle quantité fallait-il ?

Après plusieurs mois dans ces questionnements, après plusieurs visites chez différents spécialistes, entremêlées de périodes de rémission, je tombai finalement sur une gastro-entérologue qui alla droit au but : « Il faut faire une coloscopie ». Le résultat tomba deux semaines plus tard : rectocolite hémorragique, maladie auto-immune, incurable, dont on ne connaît pas les causes. Maladie civilisationnelle par excellence puisqu'apparemment inexistante dans les pays en voie de développement.

Je tombai de très haut. Un chemin de croix commençait.

J'ai grandi dans une certaine insouciance, mon corps ne finissait pas de se développer, de se muscler, de se solidifier. J'étais jeune et je me sentais physiquement invulnérable. Le corps humain grandit jusqu'à l'âge de vingt ans environ, puis se stabilise quelques années : c'est l'étalement qui dure jusqu'à la trentaine. Je ne m'étais jusqu'alors jamais senti le besoin de ménager ma monture, jouissant de plaisirs parfois jusqu'à l'intoxication. Puis de petits signes apparaissent çà et là. On ne tient plus aussi bien les soirées qu'avant, on a des maux de tête, des gripes, des poussées de boutons inexplicables, c'est la décrue qui commence. Notre corps est inexorablement rattrapé par cette réalité : nous vieillissons. D'un coup et d'un seul, mon corps me criait que quelque chose ne tournait pas rond. Quelque chose n'allait pas, mais quoi ?

L'expression auto-immune avait à peu près autant de signification pour moi que le javanais pour un Breton. Quant au nom de cette maladie, c'était du charabia. En fait, j'en avais eu vent lors de mes pérégrinations gastrologiques. À l'ère d'internet, on ne peut s'empêcher de surfer sur la toile, d'essayer de comprendre et de s'informer. Pour le meilleur et pour le pire : allais-je souffrir de quelques petits maux bénins ou ma mort était-elle assurée en quelques mois ?

Auto-immune : le système immunitaire se dérègle et s'attaque au corps même qu'il est supposé protéger, dans le cas de ma maladie, au côlon – la partie basse de l'intestin –, où il crée des inflammations de la paroi intestinale. Ces inflammations occasionnent des hémorragies, et les aliments supposés être digérés au travers de la paroi intestinale le sont moins bien, ce qui génère, à terme, diverses sortes de carences en fer notamment.

L'école de mon fils était elle aussi relativement internationale. J'aimais l'ambiance, y rencontrer des gens. Les anniversaires des enfants étaient l'occasion de fréquenter d'autres parents, de prendre un verre et de plaisanter, de découvrir de nouvelles personnes. C'était un peu le contre-pendant du pub de mes jeunes années (que j'honorais d'ailleurs toujours régulièrement avec l'équipe de rugby), avec femmes et enfants. En ce vendredi après-midi d'été, nous étions invités par des connaissances du quartier. Ági devait partir devant avec les enfants et je planifiais de les rejoindre après une réunion téléphonique – j'étais télétravailleur. Je partis, enthousiaste à l'idée d'aller me décontracter un peu, puis constatai que j'étais plus cotonneux que ce que je ne croyais. Le soleil tapait, la pente à monter était raide, j'arrivai à leur porte d'entrée épuisé, mes sens comme après une mi-temps de rugby, dérégles. J'eus un instant de réflexion. Cet instant fut le point de non-retour, le cap qui me faisait passer d'un univers à un autre, basculer dans l'inconnu. En cette minute, je passais d'un monde fait d'amusements, de rencontres, de divertissements, à un autre austère où la solitude devenait mon étalon. Alors que j'approchais la main pour sonner, entendant déjà les cris des enfants qui jouaient derrière dans le jardin, je me rendis compte que je ne pouvais pas, je n'avais pas la force. Je ne pourrais pas soutenir une conversation trop longue, le bourdonnement causé par le brouhaha des enfants m'épuiserait, l'alcool me serait fatal, je payerais le prix de tous ces efforts pendant plusieurs jours.

Je me ravisai. Je revins sur mes pas pour aller m'allonger, me reposer. Moi qui ne m'étais jamais reposé de ma vie et qui avais toujours honoré un verre avec des amis, j'étais contraint de faire demi-tour. À pas lent, je rentrai, mille pensées se bousculant dans ma tête abasourdie.

La crise financière de 2008 était passée par là. Mon employeur qui avait tutoyé les sommets de la capitalisation boursière se retrouvait un genou à terre. À mon grand soulagement, par souci d'économie, les voyages furent mis au ralenti. Il fallait tout de même que je me rende au siège à Londres de temps à autre. Ces périples – assez simples et routiniers – devinrent des supplices. Ils causaient en moi une énorme fatigue que j'essayais tant bien que mal de masquer au travail. Je réservais l'hôtel le plus proche afin de pouvoir aller faire une petite sieste l'après-midi entre deux réunions – chose que j'avais désormais instaurée dans ma routine de télétravailleur pour me donner un regain d'énergie dans l'après-midi. Le soir, nous avions l'habitude de nous rencontrer avec quelques collègues, c'était toujours l'occasion de prendre un verre de manière décontractée et informelle, de créer des liens au-delà de nos tâches quotidiennes, et de rire ensemble avec des gens qui étaient comme moi de passage dans la capitale. Je n'avais d'autre choix que de refuser ces rencontres tant elles me fatiguaient. Je prétextais mille raisons afin de pouvoir rester seul, économisant au maximum mon énergie. Je me retrouvais à errer dans les parcs pour me ressourcer : à déambuler dans Holland park et son jardin japonais, à contempler les premiers rayons se reflétant dans le bassin de Kensington Gardens accompagné par quelques oies nonchalantes, à longer la Tamise au rythme des marées. Les parcs devenaient mes nouveaux compagnons de voyage. Je revenais à la maison le surlendemain, lessivé ; je passais le week-end en repos pour reprendre quelque force.

Je ne supportais plus le bruit, le bourdonnement des restaurants et des bars. Mes sens dérégés, je ne pouvais plus distinguer celui

qui me parlait du brouhaha d'arrière-plan qui résonnait comme une supplique : fuir, il me fallait fuir. Je devins reclus, de force. Prendre un pot, passer une soirée entre amis, voyager, courir trop longtemps, jouer au rugby, jouer avec les enfants, avoir des conversations soutenues, toutes ces choses-là m'épuisaient littéralement. Ces activités étaient ma vie, représentaient ce que je pensais être : ma personnalité même. Sans le savoir, sans le vouloir, je pensais être ce que je faisais. Ce choc brutal généra une grande souffrance intérieure : si je ne puis faire ce qui représente ma vie, que me reste-t-il ?

Alors que je quittai la clinique, je roulai seul sur la route de campagne me ramenant chez moi. Mon médecin venait de me confirmer le verdict de la maladie après biopsie, m'expliquant avec tendresse, que je devrais revoir radicalement mon mode de vie. Des larmes m'envahirent ; plus jamais je ne pourrais faire ce à quoi j'aspirais. Je sentais mon corps handicapé, on m'avait retiré quelque chose. Les larmes sont une expression d'émotions qui nous submergent. Et moi, j'étais submergé par l'inconnu dans lequel j'entrais, par la peur de ne pouvoir faire face à mes responsabilités de père, de mari, d'employé. La peur de ne plus pouvoir subvenir à nos besoins ; de ne pas pouvoir honorer comme il se doit ma famille, emmener mes enfants jouer, découvrir le monde ; de ne plus pouvoir jouir pleinement de la vie.

Cette vie jusqu'alors avait été mue en grande partie par les plaisirs et l'ambition – les deux jambes de mon striatum primitif – : d'un côté la voile, le rugby, le ski en hiver, les vacances, les voyages, la bonne chère, les bonnes tables, le vin, la fête, la camaraderie ; de l'autre l'ascension sur l'échelle sociale, le sentiment de paraître quelqu'un, les mondanités. Cette chute, d'un coup et d'un seul, m'interdisait ces deux univers qui avaient guidé mes pas jusqu'alors. Je roulais, embué de larmes, accablé de tristesse. Je percevais en même temps ces arbres qui m'accompagnaient le long du chemin, impassibles, ce ciel bleu qui n'avait cure de mes chagrins, ce soleil qui continuait à

prodiguer ses rayons, ce ruban de bitume qui me portait de la même manière – sain ou malade.

Les larmes sont aussi le signe que quelque chose d'indicible, au-delà des sens et de la raison, vient taper à la porte.

La dolce vita – la douce vie –, film du réalisateur italien Fellini, met en scène Marcello cherchant amour et bonheur dans des plaisirs vains : belles voitures, soirées festives, rendez-vous mondains. À la fin, alors qu'il cuve une soirée sur la plage, Marcello se retrouve face à un poisson immonde et informe, image d'un Léviathan. Un ange, prénommée Paola, l'interpelle et l'invite à sortir de cette vie faussement douce, faite de paillettes et d'illusions. J'étais, d'une certaine manière, Marcello, cette maladie était ce Léviathan, et ces larmes qui coulaient étaient Paola.

Me laissant guider par la route, le ciel et les arbres m'indiquaient qu'il ne tenait qu'à moi de répondre à cette invitation.

Le regard des autres, les attentes qu'ils avaient, réelles ou imaginées, me pesaient. Dire non est difficile quand on a passé sa vie à dire oui : non à un verre par-ci, un anniversaire, un dîner mondain, un match de rugby, une croisière en bateau. De l'extérieur, absolument rien n'y paraissait, j'étais le même homme. Mes fatigues ne se voyaient pas sur mon visage, ou si peu, et elles avaient cette tendance à se manifester en décalé, le jour d'après. Ces difficultés provoquèrent chez les gens des réactions variées. Certains, incrédules, me prirent probablement pour une sorte de psycho-dégénéré de type « c'est-dans-la-tête-tout-ça », ne cherchant pas vraiment à comprendre quel était mon problème et comment on pouvait ne plus vouloir faire la fête, du sport et se divertir. Il est probable que prises dans le tourbillon de leur quotidien, sans aller jusqu'à juger mes prétendus maux, ces personnes ne pouvaient relever la tête et trouver le temps de me considérer sous un autre angle. Après tout,

pour quelqu'un qui a passé sa vie dans l'hédonisme, s'ouvrir à autre chose est particulièrement difficile : par où commencer ? Le recul me permet aussi de voir que c'est en grande partie dans ma tête que se jouaient ces considérations. La plupart des gens, si j'avais pris le temps de leur expliquer mes maux, auraient probablement eu de l'empathie. Mais je n'ai pas pris ce temps, ou bien je n'avais pas les mots adéquats, ni la force, ni le courage – c'est difficile de dire à quelqu'un que l'on ne veut plus le voir car il nous fatigue – alors je me résignais, je prenais sur moi.

Puis il y a eu une autre catégorie de gens, dont ma douce et tendre épouse fait pour son plus grand honneur partie (j'ose espérer que la réciproque aurait été vraie, aucune certitude), qui a pris les choses telles qu'elles se présentaient, avec patience, tendresse, sans me juger. Avec le peu de répit que j'avais, entre mes grosses fatigues et mon travail qui continuait – heureusement avec beaucoup de latitude et la plupart du temps en télétravailleur – c'était aussi pour moi l'occasion de tisser de nouveaux liens, non plus basés sur mes plaisirs rendus impossibles mais sur d'autres terrains que je découvrais alors que je commençais à apprivoiser cette maladie. Désormais, mes relations se comptaient sur les doigts de la main : ma famille proche et quelques amis.

Nous avons l'habitude l'été et à Noël, d'aller rendre visite à la famille disséminée un peu partout en France. Eux aussi m'ont accueilli tel que j'étais, sans me juger. Même si nous sommes des êtres qui avons chacun nos propres cheminements, nos opinions, même si nous restons des mystères les uns pour les autres ; se retrouver ensemble, quelques jours durant, tenus par des liens secrets et indéfectibles, a quelque chose d'une grande douceur. Au plus profond de ma nuit, cela m'a éclairé d'une lumière dont je continue année après année à recevoir les rayons.

Les longs voyages pour s'y rendre, en voiture souvent, me fatiguaient énormément. Âgi était obligée de conduire la plus grande partie de la route pendant que je dormais ou me reposais sur le siège passager. Puis, arrivé là-bas, il me fallait quelques jours pour récupérer, quand je n'attrapais pas un rhume ou une grippe pour le reste de la semaine.

Car c'est une autre conséquence des maladies auto-immunes : notre système immunitaire est tellement occupé à tenter en vain de gérer la crise chronique qu'il n'a plus beaucoup de temps à consacrer au reste. Le reste, ce sont les petits rhumes à droite à gauche, angines, gripes, virus, inflammations. Avec trois enfants en bas âge à la maison, j'étais aux changements de saison constamment sujet à ces infections passagères qu'ils ramenaient de l'école comme on ramène des dessins. Mon fils toussait et j'étais au lit pour la journée. Ma fille avait une angine qui passait le surlendemain et c'est ma gorge qui était enflammée pour la semaine. J'ignorais jusqu'alors combien les gripes pouvaient être impitoyables ! L'une d'elles en particulier restera dans mes annales : une semaine entière alité à ne pouvoir faire quoi que ce soit d'intellectuel – lire un e-mail par exemple – ou physique – descendre les marches des escaliers. Je passais cette semaine oscillant entre état de demi-sommeil et de demi-veille, ne faisant même plus de rêves si ce n'est un magma d'obscur formes menaçantes qui me plongeait dans une complète léthargie ; mon corps employant toute son énergie vitale et psychique à combattre le mal pour rester en vie. Puis je revins doucement à mon quotidien, affaibli. Une otite aiguë vint profiter de l'occasion pour s'immiscer dans mes trompes d'Eustache à demi-bouchées : chancelant, je reprenais goût à la vie.

Le chemin de croix continuait.

Je ne sais pas si je crois à la résurrection – peu m'importe à vrai dire – mais je crois en l'image que cela représente : notre vie est

sans arrêt faite de chutes et nous devons nous relever, devenir plus fort, rebondir pour finalement nous élever un peu plus haut. Chaque chute est une occasion d'apprendre sur soi, de mieux se comprendre et de remettre les choses à leur place. Cette vie est difficile, libre à nous de la prendre à bras-le-corps, d'accueillir cette difficulté et de repartir. C'est cela aussi, je crois, la résurrection : une renaissance perpétuelle qui se fait dans cette vie-là.

VOIR AVEC LE CŒUR

*On ne voit bien qu'avec le cœur.
L'essentiel est invisible pour les yeux.*
Antoine de Saint-Exupéry

Je suis en stage de voile en compagnie de plusieurs inconnus. L'un d'eux me montre qu'il lui manque le pouce et me fait signe de regarder le mien : celui-ci manque également ! Je cherche à montrer ma main amputée à d'autres, mais le pouce est revenu. Puis la mystérieuse personne revient et mon pouce est de nouveau amputé. S'ensuit un va-et-vient avec différents personnages – envahi par la peur et la fin incertaine, je décide de me réveiller. Il est trois heures du matin.

Pendant plusieurs mois j'écrivis mes rêves dans un carnet. Nous passons presque un tiers de notre vie à dormir et une bonne partie de ce temps à rêver. Il est assez remarquable que nous ignorions à peu près tout de cette vie nocturne qui se déroule en secret et qui occupe pourtant la plupart de notre temps. Pris d'une envie de découvrir mes profondeurs, je devins plus apte à aller à la rencontre de ces mondes mystérieux, plus lucide pendant les rêves et me les remémorant aux réveils – qui étaient assez fréquents, notre petite dernière ayant pendant longtemps eu beaucoup de mal à faire ses nuits. Lorsque nous rêvons, notre inconscient assimile ce qu'il a

vécu pendant la journée et fait des projections de ce que pourrait être l'avenir. Les événements de la journée engendrent des émotions plus ou moins cachées, les rêves sont là pour les intégrer à notre psyché, les analyser, les soupeser, établir des scénarios de possibles. Certaines civilisations, comme les Amérindiens, attachaient énormément d'importance au monde des rêves qui faisaient pour eux partie intégrante de la réalité. Ils passaient beaucoup de temps à mieux comprendre la signification de cet inconscient onirique – seuls ou en groupe – afin de mieux le digérer et l'assimiler à leur conscience.

C'est dans le même sens que Descartes ouvre ses méditations métaphysiques, en se posant cette question vertigineuse : de l'état de rêve et de celui de veille, lequel est le plus réel, notre vie ne serait-elle pas un rêve, et les rêves la réalité ? Thème admirablement bien repris par certains auteurs de science-fiction dont celui du film *Matrix*, et qui va même plus loin en nous invitant à regarder notre vie comme faisant partie d'une matrice représentant le moule de la société, de l'entendement, d'une vie endormie à laquelle nous devons nous éveiller.

En cette période difficile, je me souvins d'innombrables rêves. Il y était beaucoup question de trajets en train et en bateau, de profondeurs, de mers, de montagnes, de pyramides et d'autres choses encore... Le cauchemar décrit plus haut me réveilla transi de peur ; l'émotion vécue lors du rêve s'étant littéralement emparée de moi, j'étais tellement transi que je n'osai pas aller aux toilettes de peur de me retrouver seul dans le noir du couloir, comme un enfant terrorisé. Il existe des spécialistes d'interprétation des rêves. Pour ma part, je les accueillais comme ils venaient, ne cherchant pas nécessairement à les interpréter ou à leur donner une signification. Après tout, le rôle du rêve est déjà en soi d'être une interprétation, il n'est pas nécessairement besoin d'ajouter une couche de rationalité sur ces voyages irrationnels, si ce n'est pour conforter nos intuitions et

nos pressentiments. Ce doigt amputé, peut-être avait-il un rapport avec ma maladie ? Il me manquait quelque chose que les autres ne voyaient pas, j'avais peur de l'avenir, de la suite que prendrait ma vie. Peut-être... Ce qui est sûr, c'est que j'ignorais qu'il était possible pour un adulte d'avoir aussi peur, comme s'il me manquait quelques hormones ou quelques connexions neuronales qui déréglaient mes sens, ou que je touchais à quelques bas-fonds de mon âme. Il me faudra du temps avant de pouvoir me rendormir, me rapprochant de la réconfortante chaleur d'Ági dormant paisiblement à mes côtés.

Je n'avais qu'une vague idée de ce que voulait dire le mot *spiritualité* – peut-être quelque chose en rapport avec l'esprit dans le sens « avoir de l'esprit », des traits d'intelligence particuliers, et pourtant ce mot a résonné au plus profond de moi. Je me doutais que la clef d'un quelconque salut passât par quelque chose qui avait trait au spirituel, même si les contours étaient encore bien flous. Ce mot, qu'aujourd'hui j'hésite encore à prononcer tant je sais qu'il peut être chargé (de la magie noire ?), mal vu (houla une secte !), pris à partie (il n'y a de spiritualité qu'entre les murs du temple !). Et pourtant, c'est le plus beau mot qui soit, la plus belle recherche, synonyme de quête de liberté intérieure et de connaissance de soi. *Spirituel*, *esprit*, deux mots qui prennent leur racine dans le *souffle* – ma liberté passerait-elle par mon souffle ?

Je ne sais trop pourquoi ni comment je me suis orienté vers le yoga. Peut-être que cet Orient auquel j'avais goûté plus jeune au Maroc m'inspira notre long voyage de noces en Inde ? Peut-être que je percevais dans cette culture quelques clefs à mes questionnements, même si je n'avais à l'époque aucun attrait particulier pour la spiritualité ? Peut-être que mon intuition me dictait que l'orient – là où le soleil se lève – n'était finalement qu'intérieur ?

Me voilà parti pour ma première leçon. Raide comme une planche, n'ayant jamais pris le temps d'écouter mon corps ni de l'étirer, cette première fut plus qu'épique. Me voir brinquebalant, effectuer quelques poses incongrues au milieu d'une gent presque exclusivement féminine, souple et svelte de surcroît, est un peu comme imaginer une vieille 2 CV toute rouillée au milieu d'un parc de voitures de sport rutilantes. Penser que les copains du rugby pourraient me voir dans cet environnement causait en moi une sorte de fou rire intérieur; j'espérais tout de même qu'il n'y avait pas de caméra cachée. Le point d'orgue fut la fin du cours, lorsque la maîtresse de cérémonie invita les élèves à chanter trois oms... je ne tins plus et éclatai de rire. Et pourtant, j'en ressortis curieux, content d'avoir goûté quelque chose de nouveau, de sentir mon corps ragailardi et surtout d'entrevoir un monde que je n'avais de ma vie jamais touché auparavant, un monde tourné vers la vie intérieure.

Chose remarquable, cette maladie décuplait ma fatigue pour certaines activités et à l'inverse, me donnait un regain d'énergie pour d'autres, comme une sorte de loupe qui magnifiait ma vie d'un côté ou de l'autre de la vitalité. Avec le recul, je découvrais que ces choses revitalisantes étaient précisément en relation avec l'esprit et l'âme: pratiquer le yoga, mais aussi me balader dans la nature, écouter les silences, avoir des conversations en petit comité centrées sur le cœur et la psychologie humaine.

Cette loupe me donnait à sentir des flux intérieurs jamais observés auparavant. Je rentrais dans un centre commercial ou une grande surface et je me sentais comme écrasé par une sorte de masse pesante. Je ne saurais dire si c'était au niveau des hormones, des nerfs ou autre, c'était bel et bien physique, une sorte de fatigue, une perte d'énergie et de vitalité. Ces temples de la consommation représentent peut-être le degré zéro de la poésie, inondés par la lumière blafarde des néons, avec leurs rangées de produits standardisés aux allées monotones, ils étaient pour moi une sorte de baignoire,

un lieu où je n'avais d'autre choix que de fuir tellement je me sentais écrasé. À l'inverse, lorsque je méditais, il m'arrivait d'atteindre des états de profonde relaxation et je sentais littéralement une vague parcourir mon corps et en détendre chaque muscle, comme si cela partait du haut et en quelques millisecondes parcourait tout mon être telle une onde qui me traverse. Je crois que cela a à voir avec l'influx nerveux : en éveil, nos muscles sont constamment soumis à un potentiel minimal qui les maintient dans une sorte d'état d'alerte, prêts à se mouvoir à tout moment. Lors du sommeil ou en état très relaxé, ce potentiel nerveux s'inhibe, on ne sent plus notre corps ou alors de manière apathique et complètement détendue. On discerne aussi cet état au réveil, lorsqu'on revient à nous et que le corps alangui dort encore.

Certaines personnes ne peuvent s'empêcher de parler d'eux, de leur monde, sans égard pour leur interlocuteur, sans se soucier si celui qui est en face d'eux est vraiment intéressé. Cela a peut-être à voir avec la confiance. Ils ont besoin de se raconter pour se sentir exister plus pleinement, faire apparaître ce qu'ils ne sont pas, masquer un malaise intérieur. À moins que ce soit un manque d'empathie, ils ne réalisent pas que l'autre n'est en aucun cas intéressé. Ces gens-là ne faisaient avant que m'amuser ou m'ennuyer. Avec cette loupe, ils en venaient à m'épuiser. Porter trop longtemps mon attention sur quelque chose qui ne m'intéressait pas me vidait complètement. Je n'avais d'autre choix que de les éviter. À l'inverse, les conversations ouvertes, intéressées à l'autre, sans préjugés, faites de dialogues et non de monologues – celles-là me nourrissaient et m'enthousiasmaient. J'étais contraint de séparer le bon grain de l'ivraie. Et quelques grains me suffisaient amplement.

Jusqu'alors, les conversations intimes m'avaient paru insignifiantes et ennuyeuses, réservées aux femmes qui ne connaissaient rien aux choses sérieuses : la politique, la géopolitique, le travail, la

gestion des hommes, la réussite financière... Je m'aperçus que les sujets importants étaient peut-être bien plus du côté de ces conversations « féminines »; elles s'approchaient bien plus de l'âme que moi et mon prétendu savoir qui restait en somme superficiel, hors-sol, loin du moi profond. Parler de politique, refaire le monde, aussi agréable que soit ce genre de conversation entre personnes ouvertes aux idées et aux autres (et plutôt désagréable lorsqu'on a affaire à des interlocuteurs suffisants aux opinions péremptoires), n'en demeure pas moins un divertissement d'ordre cérébral, loin du cœur et de soi. Parler des sentiments, au contraire, demande une certaine vulnérabilité: il faut être prêt à ouvrir son cœur et voir ce qui s'y trouve. Mon éducation ne m'avait pas préparé à cela; on ne discutait pas de ses sentiments, pire un garçon devait les cacher « ne pleure pas, tu es un dur », ou les réprouver « ça n'est rien, ça passera ». J'étais victime de la pensée un peu simpliste qui consiste à croire qu'un homme, c'est la force, la raison, l'action, la virilité et une femme, c'est la douceur, la beauté, la sentimentalité...

Les conversations de groupe et les mondanités m'épuisaient littéralement. Indéniablement, un groupe peut avoir quelque chose de beau, c'est une sorte de communion fraternelle ou de camaraderie où l'on s'unit dans des causeries banales de tous les jours, lançant ça et là des petites blagues pour se détendre et rire ensemble. Mais cela reste souvent superficiel et peut aussi facilement tomber dans le paraître, tenter de briller intellectuellement en tartinant son savoir ou physiquement en étalant ses atours. Qui n'a pas connu ces grandes soirées où l'on se retrouve à croiser tout le monde mais finalement à ne parler avec personne plus de cinq minutes, si ça n'est que pour quelques blagues et autres inepties? Cette superficialité – que je ne condamne en aucun cas, elle fait partie intégrante de la vie, j'apprendrai même avec le temps que c'est justement ça la vie, faire les choses les plus insignifiantes avec son cœur – pour

l'heure m'épuisait complètement, je n'avais d'autre choix que de la refuser. Je devenais agoraphobe.

Lorsque je sortais de mes fatigues et que je me trouvais bien, j'avais cette sensation incroyable que tout ce qui m'entourait était magique. C'est très paradoxal comme sentiment, j'étais d'un côté poussé à bout, contraint de rester au lit ou de me reposer et de l'autre, lorsque je sortais de ce lit, lorsque ces sensations d'épuisement s'estompaient, je savourais chaque moment comme étant extraordinaire. Mon ordinaire était la fatigue, en dehors de cela c'était merveilleux, et ce dehors se trouvait être tout simple, au pas de ma porte. Juste regarder mes enfants et ma femme, en cet état de non-fatigue, m'était d'une indicible douceur. Je me rendais compte, sans en avoir les mots, du caractère sacré de ce que tout cela représentait. La vie était vraiment cette chose extraordinaire, il n'y avait qu'à toucher sa trame pour s'en apercevoir. Je n'avais pas la moindre idée de quoi serait fait le lendemain, mon avenir était plus incertain que jamais, j'avais en moi ce mal qui me rongeaient de l'intérieur, et malgré cela – ou peut-être grâce à cela – je savourais ces instants de répit comme étant uniques et merveilleux. Je touchais du doigt ce que l'on appelle la joie – celle se tenant sur elle-même –, n'ayant besoin de rien que la vie.

Silence et solitude. Jusqu'alors, ces deux univers étaient à éviter à tout prix : me retrouver, même dix minutes, face à moi-même m'effrayait. J'avais besoin de bruit, de voir des gens, de faire des choses, faire au maximum, remplir ma vie... masquer un vide ? D'un coup et de force, je voyais et je sentais par chaque fibre de mon corps les bienfaits de la solitude. J'écoutais les silences qui parlaient à quelque chose en moi, qui touchaient à ce qu'il y a de plus profond, qui ouvraient de nouveaux horizons auxquels je n'avais jamais appris à porter mon attention. Se sentir être, respirer, humer les odeurs qui nous entourent, voir ! Un paysage n'est plus un paysage

— sorte de réplique de carte postale que l'on regarde vaguement entre deux conversations — un paysage devient un espace immense d'une infinie richesse, avec ses couleurs chatoyantes, ses nuances sans fin, ses reliefs, ses murmures. Je communiais avec lui, il me nourrissait, me donnait à voir quelque chose d'invisible, quelque chose qui avait trait au *sacré*. Il suffit de tourner la tête vers le ciel et observer ces entités incroyables que sont les nuages pour être aspiré de tout son être vers un monde fabuleux. Si on m'avait proposé à cette époque de partir faire un séjour en silence total — c'est-à-dire sans paroles et dans un lieu calme (le vrai silence n'existe probablement pas, il y a toujours des sons qui nous parviennent, ne serait-ce que de notre propre corps) — j'aurais signé de suite, si je n'avais eu des responsabilités familiales et des obligations professionnelles. Trois jours, dix jours, trois mois ou un an, j'aurais tout pris tant cela me nourrissait.

Mon regard sur l'art changea complètement. J'étais certes attiré par son côté mystérieux mais l'art représentait avant tout une sorte de recherche culturelle et intellectuelle : plus on connaissait de peintres, de livres, de musiques, plus on se cultivait et plus on se cultivait, plus on devenait intelligent. Mon budget culture alloué à l'éducation de mes enfants était illimité : eux aussi seraient intelligents. En somme, j'étais plus attiré par la quantité que la qualité, par la forme que par le fond, par le nom que par l'œuvre ; par l'art pour l'art, celui qui se pâme dans un miroir.

Cette maladie me permit de l'aborder tout autrement : l'art devenait cette fenêtre vers l'indicible que nos mots usuels ne peuvent raconter, un regard différent sur la vie qui essaye de toucher du doigt ce qu'elle a de plus intime, de plus magique et de plus mystérieux. Les artistes sont ces anges envoyés par le ciel pour nous permettre, à nous communs des mortels, de lever un peu le voile sur le mystère de la vie.

Dans le fond, je crois même que nous sommes tous artistes, nous avons tous accès à cet indicible, nous sommes créateurs de notre vie

par notre manière de faire, de parler, de marcher. Être artiste, c'est vibrer aux résonances de son cœur. Certains ont en plus du talent et ont beaucoup travaillé, ils peuvent ainsi restituer ces résonances de manière diverse et variée, originale, en phase avec leur époque – par le biais de la musique, de la peinture, de l'écriture, de la danse, du cinéma – mais tous nous avons ce pouvoir d'accéder à notre cœur et à ce qu'il voit.

Une fois que l'on se trouve dans cet état d'esprit, la recherche principale ne consiste plus à accumuler savoirs, dates, œuvres, peintres, musiques, mais à être soi-même, à percevoir le réel tel qu'il est. La *Nuit étoilée* de Vincent Van Gogh est incroyablement belle, mais le modèle de sa toile est encore plus beau : à qui sait le regarder. Il n'y a qu'à lever les yeux au ciel une nuit d'été et observer la voie lactée, et l'on touche indéniablement à ce que la vie a de grand et sacré. Aller voir la *Nuit étoilée* dans un musée devient de fait secondaire. Ce qui m'intéresse maintenant, c'est d'aiguiser mon regard pour voir ce que Van Gogh a vu : l'infini, le grand mystère de la vie, le cosmos... Je garde une profonde vénération pour les artistes et ce qu'ils nous donnent à goûter, ils nous aident à mieux percevoir ce qu'est la vie. Mais je sais aussi que la rencontre avec un artiste, même si elle peut m'élever vers d'autres horizons, ne pourra remplacer un travail à faire sur moi pour aiguiser mes sens et mon cœur. Il y a une certaine littérature notamment qui est d'une lucidité remarquable pour dresser un état des lieux de la bassesse humaine. Leurs auteurs ne cherchent pas à montrer une issue pour s'en extraire, pour s'élever, ce n'est pas leur affaire. Ils sont là pour mettre les ombres en lumière. Même si cette littérature peut être acclamée, esthétiquement exceptionnelle, elle ne m'intéresse plus, je lui préfère celle qui élève et qui nourrit mon cœur.

Ma relation au savoir en général était à peu près la même qu'avec l'art, je dévorais les livres, me passionnait pour l'Histoire pensant qu'elle seule donnait les clés du futur. Je décortiquais les journaux à

l'affût des dernières analyses et articles de fond, étant persuadé que la connaissance d'un conflit géopolitique à l'autre bout du globe était d'une importance capitale pour ma gouverne. Épuisé par cette boulimie, ma maladie m'obligeait à tout revoir de fond en comble et de me poser la question : pourquoi vouloir savoir toujours plus ? Je constatais même, avec dépit, que malgré tout ce que j'avais ingurgité, livres, journaux, musées, etc., je n'étais pas plus intelligent qu'avant ; pire, j'étais malade et cette accumulation créait en mon cerveau plus de brouillard que de clarté intellectuelle. Aveuglé par la quantité, je m'étais éloigné de la qualité ; ébloui par la forme, je négligeais le fond.

Je me mis à écouter de la musique, chose que je n'avais jamais faite jusqu'alors dans ma quête de quantité. Ce n'est pas si facile d'écouter vraiment de la musique, je ne l'avais jamais appris. C'était plutôt un bruit de fond que je mettais en faisant une autre activité. Tout au plus, pendant quelques heures perdues, je me retrouvais à rêvasser en faisant défiler une bande-son (moments délicieux il est vrai). Écouter de tout son corps. Non pas avec les oreilles mais avec chaque sens. Être pleinement présent, dans l'écoute. Les musiciens en deviennent des sortes de maître spirituel et les notes de musique nous parlent un autre langage, plus subtil que les mots.

Un jour, j'allai à un concert de violon écouter un jeune virtuose finlandais. Celui-ci commença par quelques classiques, puis s'arrêta et prévint l'auditoire : « Maintenant je vais vous jouer une musique qui va en déconcerter quelques-uns, il se peut même que certains d'entre vous quittent la salle ! ». Nous étions prévenus. « C'est une musique qui paraît répétitive, qui explore les notes et qui crée des déphasages, l'esprit y perd ses sens. C'est un peu comme regarder un papier peint avec des motifs, poursuivit-il, ou de la lumière et y regarder les différentes nuances et spectres chromatiques. » Je trépisnai d'impatience. Trois autres violonistes entrèrent en scène et se mirent à jouer Steve Reich. Je rentrai dans une sorte de transe,

envoûté par ces répétitions toujours changeantes. Contrairement aux mélodies de Bach, Mozart ou autre, cet artiste et ses interprètes nous transportent dans les harmoniques. Cela rentre directement en résonance avec le fond même de nos sens, cela fait vibrer des cordes insoupçonnées. Steve Reich est un des pères de ce que l'on appelle la musique minimaliste, c'est un peu l'équivalent de l'art abstrait, cet art qui nous donne à voir non plus des histoires, des objets, scènes ou paysages, mais les émotions qui s'en dégagent, les couleurs, les textures, les impressions. Steve Reich a été influencé par la musique africaine, ces rythmes primitifs qui viennent du fond des âges. De temps en temps, dans une bouche de métro ou un parc, un groupe de joueurs de tam-tam se rassemble et commence à taper. Cela me touche de la même manière je crois, il se dégage une vibration qui évolue, s'étire, s'allonge, se contracte, s'accélère. Un rythme qui a peut-être à voir avec celui de la vie, celui que l'on peut observer tout autour de nous, les saisons, les marées, les jours et les nuits, les cycles de la lune, les battements du cœur, le souffle qui va et qui vient, les arrangements des pétales sur les fleurs, des feuilles sur un arbre, le murmure d'un ruisseau, la naissance et la mort, quelque chose qui touche au mystère de la vie.

Je redécouvris la danse. J'ai toujours aimé danser. Elle est symbole de gaieté. Nous dansons lorsque nous faisons la fête, pour célébrer, pour communier. Il me fallait toujours quelques verres avant d'entrer en piste, pour être plus décontracté. Puis je dansais, soit le rock avec une partenaire, en groupe pour être ensemble, ou seul au rythme de la musique. Malgré tout, j'étais tenu par des codes et par le regard des autres. Les codes, ce sont ces mouvements que l'on a appris ou que l'on répète instinctivement : les gens dansent différemment aujourd'hui qu'il y a cent ans, les jeunes différemment des vieux, les Indiens différemment des Américains. Le regard des autres peut agir de deux façons, soit il peut nous transcender – comme pour les danseurs professionnels face au public – ; ou à

l'inverse il peut nous intimider ou même nous paralyser. C'est difficile de faire fi des autres. Plusieurs occasions me furent données de redécouvrir la danse en compagnie de petits groupes de gens bienveillants rassemblés pour l'occasion. Sachant que les autres n'étaient pas là pour me juger, en confiance, je n'avais plus besoin d'alcool pour m'exprimer. Le choix de la musique n'avait pas grand-chose à voir non plus, pourvu qu'elle me transporte un minimum, cela tenait plus d'une posture intérieure. Dans cet état, sans limite intérieure, la danse devient une tout autre affaire. Complètement présent à mes sens, je m'implique de tout mon corps. Une énergie vitale, venue de mes profondeurs, guide mes mouvements au rythme de la musique. Une prodigieuse créativité vient mouvoir mon corps. Je me sens voler comme un oiseau, libre. J'existe pleinement. Une vibration parcourt mon corps et je me laisse aller à cet élan vital jusqu'à l'ivresse. C'est probablement ce même élan qui guide tous les danseurs du monde, et qui pousse les jeunes à aller en boîte de nuit jusqu'au petit matin : pour toucher du doigt ces moments d'extase. C'est un besoin naturel que nous avons, comme une porte vers le sacré. En confiance, sans artifice ni psychotrope, l'expérience devient encore plus forte, plus vive.

Je découvris aussi le chant. C'est très similaire comme expérience. Celui que je découvris avait à voir avec les mantras indiens. Un petit groupe jouait des instruments traditionnels et chantait des phrases sanskrites qu'elles répétaient jusqu'à l'ivresse. Les participants étaient invités soit à écouter, soit à chanter à l'unisson. Je choisis la seconde. D'abord timidement, marmonnant vaguement les sons entendus – les phrases dont je ne comprenais un traître mot, expriment des sentiments de paix, de joie, d'amour – puis m'enhardissant. Au fil des répétitions, j'en venais à chanter avec assurance et finalement pleinement en communion avec les chanteuses. Ce qui est remarquable, c'est que même avec une phrase que l'on répète à l'infini (cela durait une vingtaine de minutes par chant), toujours en accord avec les mêmes notes et les mêmes harmonies, on trouve un

espace de créativité. Je touche, en ces moments, au même élan vital que celui de la danse, quelque chose d'indicible qui me vient de l'intérieur. Je jouai avec l'intensité, la variation, le grain de la voix, la durée d'une syllabe. Certains allèrent jusqu'à changer d'octave, je m'aventurai sur des contre-notes. Après la séance, la chanteuse principale vint me remercier de ma participation et m'expliquer que l'enthousiasme des participants – et du mien – avait directement influencé sa manière de chanter. Une véritable communication se crée entre les musiciens-chanteurs et les participants. Plus nous participons, plus ils s'enhardissent, plus ils s'enhardissent, plus nous avons la volonté de participer. Les mantras culminaient dans des explosions d'allégresse, des ravissements de l'âme, puis, lentement, redescendaient vers des mers plus calmes.

Le paraître était important dans mon monde d'avant, cela renforçait ma personnalité, me donnait un genre. Il a d'ailleurs oscillé d'un côté puis de l'autre – paraître négligé, à contretemps, je-m'en-fouiste ; ou bien paraître élégant, propre sur moi. En prenant de l'âge, c'était plutôt la deuxième catégorie qui dominait. Je m'étais fait faire des chaussures, un costume et des chemises sur mesure. Je m'étais acheté quelques montres relativement chères, celles-ci ayant deux fonctions, montrer le temps et afficher un genre, une appartenance à une classe sociale. Ma maladie me faisait aborder ces deux catégories radicalement différemment. Du fond de mon lit, entouré des êtres qui me sont chers, je prenais conscience que l'apparence n'avait plus beaucoup d'importance et que mon temps s'écoulait autrement. Je réalisais que nous étions réglés comme des montres suisses, que nos journées se suivaient et s'enchaînaient rythmées par la cadence de la trotteuse. Perdre son temps est devenu un péché capital, il faut sans arrêt le gagner, aller plus vite que lui, remplir au maximum. Cette frénésie de la conquête du temps n'avait plus beaucoup de sens pour moi. Le seul temps qui m'intéressait vraiment était celui de la nature : le soleil se lève, je me lève, le soleil

se couche, je me couche, et entre les deux, advienne que pourra. Du jour au lendemain, je décidai de laisser mes montres de côté ; celle très chic avec un bracelet en cuir où l'on voit le mécanisme suisse se déployer, celle pour les footings qui mesure les pulsations, celle avec un écran tactile, pour être dans le coup, celle de plongée, au cas où. Je les rangeai toutes dans un fond de tiroir. Elles ont arrêté de trotter, goûtant le repos éternel, hors du temps. C'était une manière symbolique de dire au revoir à ce monde du paraître et à ce temps minuté qui dicte nos journées (je ne prenais en fait pas un très gros risque, tant nous sommes, en permanence, entourés de ces horloges, écrans, réveils...).

Perdre mon temps, c'est devenu mon passe-temps favori.

Jusqu'alors c'est au sein de l'Église que j'avais tissé un lien avec la spiritualité. Baptisé catholique, ayant fait mes communions, j'allais de temps à autre à la messe accompagné de ma famille. Ce Dieu personnifié dont on me parlait me paraissait lointain, et en grandissant il devenait presque une imposture, un monsieur à la longue barbe blanche statuant sur le bien et le mal, une insulte à la raison. Ce Jésus sur sa croix ne m'inspirait guère plus ; bien sûr, je percevais cet idéal magnifique de l'amour, mais dans ma vie de tous les jours, cela me parlait peu. J'ai arrêté de prier le jour où j'ai demandé (à Dieu en personne !) d'avoir, en vain, une bonne note à l'école – je devais avoir cinq ou six ans –. Dès lors, tous les dogmes de l'Église n'y pouvaient plus grand-chose, le château de cartes s'écroulait.

Durant cette maladie, je découvris des cheminements spirituels autres, plus exotiques et qui à ce titre, peut-être, m'interpellaient davantage. Le yoga n'est pas juste une gymnastique, c'est un cheminement profond qui mène à l'âme. Contrairement à ce que toute notre culture veut nous faire croire, le corps même fait partie intégrante de l'âme : comme beaucoup, je faisais un footing pour entretenir la machine ; de temps à autre je l'emmenais au garage (le

médecin) pour réparer une pièce défectueuse, mais je n'avais jamais considéré ce corps comme une porte vers le sacré. Le bouddhisme me parlait éminemment : pas d'imposteur à barbe blanche. Les dieux facétieux et truculents des traditions hindoues, égyptiennes et grecques me captivaient tout autant, ils permettent d'articuler nos états d'âme, de mieux comprendre notre monde intérieur, de l'apprivoiser. La simplicité des aphorismes du Tao Te King sont de véritables perles de sagesse. Les autres religions monothéistes sont tout aussi belles ; le soufisme, en particulier, chante et danse le cœur. Le judaïsme lui ne s'attache guère à ce dieu qu'il préfère ne pas nommer, de peur de ne pas lui faire justice, il favorise les harmonies de l'instant présent. J'entrevois la richesse de l'ancien Testament, on me l'avait présenté comme un livre statique aux récits à prendre à la lettre. Je découvrais qu'à l'instar des mythes et contes pour enfants, ces histoires qui lues au premier degré, pouvaient sembler un peu simplettes, se révélaient en fait toucher à ce qu'il y a de plus subtil et de plus haut en nous, à notre cœur même, des histoires initiatiques d'une grande beauté et d'une grande poésie, ayant autant d'interprétations qu'elles ont de lecteurs. L'arbre de la connaissance n'est pas un simple pommier empoisonné, il représente l'entendement, l'ego, le paraître. Se repaître de ses fruits, c'est prêter trop d'attention aux qu'en-dira-t-on, à notre conditionnement social, et finalement s'éloigner de son moi profond et de son être, de ce que nous appelons pompeusement le paradis. Ève ne sort pas de la côte d'Adam – le mot hébreu utilisé signifiant aussi « le flanc » – elle est une partie d'Adam, son flanc : Adam et Ève c'est moi, c'est nous. Leur apparition n'est pas historique, c'est une image de notre moi profond ; il s'agit de faire advenir nos polarités intérieures. Indépendamment de notre sexe, nous avons en nous un côté mâle, ferme, puissant, et un autre plus tendre, doux et gracieux. À l'image du Yin et du Yang taoïste, rien n'est tout noir ni tout blanc, les choses s'entremêlent. Je découvrais enfin ce Jésus incroyable qui s'abreuve finalement à la même *source* que toutes ces traditions

spirituelles, toutes aussi magnifiques les unes que les autres (et paradoxalement qui ont peut-être également toutes engendré ce qu'il y a de plus vil dans l'humain – intégrismes et guerres). Cette source touche au cœur, à la beauté, au mystère, à la vie, à la mort. Certains ne la nomment pas, d'autres l'appellent l'Un ou la personnifient en Dieu, Jéhovah ou Allah. D'aucuns préfèrent la voir polymorphe, aux multiples senteurs. Si un religieux zélé me demandait si je crois en Dieu, je lui répondrais que non ; si un athée farouche me posait la même question, je lui dirais oui : c'est une histoire de définition. Aujourd'hui, je m'abreuve tous les jours à cette source, je la vois partout, j'en suis entouré, émerveillé, ébloui, je suis incapable de la définir. Vouloir la restreindre à une école, à un dogme, à une institution et elle nous file entre les doigts. À l'inverse, nier cette source et j'ai envie de crier : regardez, écoutez, sentez ! Celui qui a connu n'importe quel ravissement, une étreinte, la contemplation d'un paysage, le rire d'un enfant, les senteurs d'un bouquet de fleurs, les vers d'une poésie, des larmes de joie ou de gratitude, celui-là a goûté à cette même source.

Je dois ici rendre hommage à l'émission de radio sur France Culture qui s'intitulait *Les Racines du Ciel* (titre emprunté au livre éponyme de Romain Gary). On dit que nous voyons l'âme de quelqu'un dans son regard et dans sa voix. La radio ne permet certes pas le regard mais nous donne à écouter une voix. Les différentes inflexions, le grain, le rythme même nous donnent à toucher ce qu'un être peut avoir de plus profond et cette émission invitait justement des personnalités de tous horizons dont le fil conducteur était la spiritualité. Le duo qui l'animait était à bien des égards aussi touchant que les invités : d'un côté la voix douce et posée de Frédéric Lenoir, philosophe qui manie admirablement les concepts et est habité par cette quête spirituelle, et de l'autre la voix envoûtante de Leili Anvar, femme de culture persane, chantant la poésie du monde. Une fructueuse et bienfaisante tension régnait entre ces deux

animateurs, le premier voyant la transcendance dans l'immanence et la seconde l'immanence dans la transcendance. Religieusement, j'écoutais les podcasts hebdomadaires qui m'ont ébloui et ouvert sur des hauteurs que je ne pensais même pas imaginables. Pour l'anecdote, j'ai l'habitude de faire mon footing sur l'île Marguerite, bateau de verdure et havre de paix qui flotte au cœur de la perle du Danube. Sa circonférence de cinq kilomètres, délimitée par un tapis moelleux de course, était exactement la distance qui convenait à ma nouvelle vie : juste assez pour entretenir mon corps par quelques foulées régénératrices et pas trop pour ne pas le fatiguer plus que de mesure. À la vérité, je partais courir non pour entretenir mon corps, mais bien pour aller me délecter du nectar que produisaient ces *Racines*. Mon podcast aux oreilles, j'effectuai plusieurs années durant mon tour de l'île, et chose assez surprenante, l'esprit complètement aéré n'en devenait que plus en communion avec les voix de Frédéric, de Leili et de leurs vénérables invités dont les discussions me touchaient au plus profond de mon être. Aujourd'hui encore et alors que l'émission n'existe plus, j'ai en moi certains dialogues émouvants qui ont été dits et qui se sont imprimés dans mon cœur. Leili Anvar entrecoupait l'émission en psalmodiant des poèmes ou des lectures sacrées qui, accompagnées de musiques m'obligeaient à m'arrêter net dans mon élan, foudroyé par la beauté de ce que je ressentais, versant parfois de chaudes larmes de ravissement. Ces deux-là sont responsables de mon éducation spirituelle et je leur en suis d'une grande reconnaissance. La qualité et la profondeur des gens invités – philosophes, artistes, maîtres spirituels, poètes, intellectuels et autres personnages d'horizons tous différents et de cultures variées – étaient d'une richesse sans pareille qui me nourrissait d'un pain sacré.

Il ne servirait à rien de tous les citer tellement il y en a eu mais j'aimerais juste en convoquer un qui m'accompagne encore tous les jours. Christian Bobin est un poète qui a cette particularité de n'avoir jamais habité à plus de quinze kilomètres de là où il est né :

le Creusot. La poésie est ce langage qui permet de donner à voir l'indicible. Lorsque nos mots sont trop pauvres, trop maladroits, la poésie est là pour combler cette déficience. La voix de cet homme est si juste, les mots qu'il utilise sont si simples et si profonds, glorifiant l'infini, son rire contagieux, tout m'a touché dans cette personne. J'ai depuis lu beaucoup de ses livres qui, à l'image de cette émission, parlent directement à mon cœur. Le lire, c'est me poser tranquillement quelque part et boire chacune de ses paroles, goutte par goutte, laissant l'élixir pénétrer au plus profond de moi, m'invitant à poser mon livre et juste regarder ce monde se déployer dans toute sa splendeur. Je ne lis pas Bobin comme je peux dévorer un roman, non, je le savoure gorgée par gorgée. Et quand du roman il ne me reste après coup peu de choses, sinon le souvenir d'un bon moment passé dans un univers différent, l'élixir de Bobin lui, pénètre et dilate chacun des pores de ma peau. Christian Bobin, le bien nommé, est cet humble messenger venu ouvrir notre cœur devant le Beau et l'Un de cette vie. Ses grands éclats de rire touchent au naïf comme ceux du Dalai-Lama ou du pape François, c'est le rire de ceux qui ont atteint un tel degré de détachement qu'ils en arrivent à rire de tout – sauf de la souffrance des autres bien sûr – mais de tout le reste, d'eux-mêmes et des écueils de cette vie. C'est d'ailleurs peut-être l'une des meilleures réponses à donner à la difficulté de vivre : rire. J'aime ce rire et je n'en porte que plus d'affection aux gens de mon entourage qui rient et font rire, ensemble, non pour se moquer mais pour alléger le fardeau de la vie.

C'est à cette époque aussi qu'appelé par le silence, je m'essayais à quelques séjours spirituels : sans grand succès. Il y en a un en particulier qui vaut toutefois quelques lignes, le séjour au Mont Athos qui a donné son nom à notre valeureux mousquetaire. Un ami proche d'obédience plutôt catholique, me voyant embarqué dans cette quête, me dit qu'il aimerait se joindre à moi. Aux *Racines du Ciel* étaient passés des intervenants justement orthodoxes qui

m'avaient fait très forte impression. Tout naturellement, je propose à mon ami le Mont Athos, antre de l'orthodoxie, finalement pas trop loin de son giron catholique et mâtiné d'Orient pour satisfaire mes envies exotiques, sans pour autant devoir aller à l'autre bout de monde (Athos n'est pas si loin de Budapest – notre voyage en train de nuit via les Balkans vaudra à lui seul le détour). Il y a quelque chose d'un peu ironique à vouloir aller faire un séjour à l'autre bout du monde pour guérir son âme, quand l'âme du monde croule précisément sous des tonnes de carbone, rejetées par les réacteurs d'avion.

Le mont est situé sur une péninsule près de Thessalonique en Grèce; culminant à deux mille mètres d'altitude, il surplombe la mer de toute sa splendeur. On comprend que des ermites aient investi les lieux dès le cinquième siècle, tant ils devaient s'imprégner de la beauté et la grandeur du site. Puis, à partir du dixième siècle, plusieurs monastères se créeront pour atteindre une vingtaine aujourd'hui. La plupart, perchés sur les flancs du mont, sont de véritables bijoux architecturaux. Chaque pierre, chaque plante, chaque pan de jardin est un havre de sérénité. Cette péninsule est une république à part entière et il nous faut nous munir d'un laissez-passer pour y entrer. Les filles et les femmes ne sont pas autorisées afin d'éviter toute tentation du diable ! La République accueille tous les jours un grand nombre de pèlerins qui débarquent en masse, bien sûr principalement d'obédience orthodoxe – Grecs, Bulgares, Roumains, Russes, Ukrainiens, Serbes – et quelques autres curieux comme nous. Nous engagerons la conversation avec quelques-uns d'entre eux qui, comme certains catholiques pur jus que j'ai pu côtoyer, ne me parurent pas d'une grande tolérance : leur religion est la vraie et l'unique voie, les autres au mieux des ersatz, au pire des hérésies. Devant ces sujets aux airs suffisants, je ne mentionnais pas mes passions soudaines pour les courants orientaux, me contentant de leur avouer mon éducation catholique : ça passe encore. Nombre de ces pèlerins nous parlèrent de ce pape français qui était,

selon eux, sur le chemin de la sainteté et qui officiait dans le dernier monastère de notre séjour. Nous allâmes le voir, enthousiastes à l'idée de rencontrer un saint – je me demandais alors comment un saint marchait, vivait, respirait, parlait...

Douche froide.

Le cheveu noir, le nez aquilin, le teint pâle, le dos courbé, sec, sans âge, vêtu de sa robe noire, il me donna plus l'apparence d'un vautour. Mon compagnon de route le surnomma Torquemada, du nom de ce grand inquisiteur espagnol qui sema la terreur en son temps. Le regard froid, ne nous regardant jamais dans les yeux, celui-ci parut à peine surpris de voir deux Français. Je lui fis part de ma vague quête spirituelle, il me répondit dans un grand élan mécanique toute la panoplie orthodoxe à commencer par une invitation à me faire baptiser (je le suis déjà au sein de l'Église catholique mais cela ne convient pas, me dit-il) afin de me laver de tous mes péchés. « C'est très simple, s'exclama-t-il, vous vous plongez dans l'eau et hop, vous êtes complètement lavés, purifiés. » Nous n'en plaçâmes pas une, écoutant Torquemada débiter sa catéchèse devant nos mines déconfites. Nous rencontrâmes un autre Français officiant dans un autre monastère et bien qu'étant moins inquisiteur, il me parut également sculpté de ce moule qui ne laisse pas de place à la différence. Je cherchais un *guide* qui me montrerait les voies qui conduisent au cœur, je me retrouvais avec des docteurs qui récitaient leurs tables. Cet épisode affermit en moi mon aversion pour les institutions religieuses en général, surtout celles qui prétendent détenir la vérité. J'ai depuis mis de l'eau dans mon vin. Après tout, ces gens sont les gardiens d'une tradition millénaire qu'ils se doivent de transmettre. Cette tradition convient probablement à beaucoup de pèlerins qui cherchent une sécurité dans des lois prescrites, mais ne répondait pas à ma quête de liberté et de découverte intérieure. Je n'ai aucun doute qu'il y a bien des saints et des sages au sein

de chaque religion qui se nourrissent du message transmis par les docteurs de la foi, mais je ne les ai pas vus, et je crois qu'ils se manifestent là où on les attend le moins.

Il y aura d'autres épisodes beaucoup plus positifs tirés de ce séjour, dont notre rencontre avec le jardinier du monastère de Simonopetra – merveille plongeant dans la Méditerranée, avec ses balcons en bois centenaires suspendus dans le vide qui invitent à s'asseoir et méditer sur l'infini. Probablement en bas de la hiérarchie du monastère, son jeune jardinier nous accueillit d'un grand sourire et nous offrit un thé accompagné de loukoums à la rose. Il prit sur son temps très minuté de jardinage pour s'entretenir avec nous, nous parler de son dur labeur qui consistait à amener de grosses pierres d'un côté à l'autre de la pente à pic. Sa longue robe délavée et rapiécée était à l'image de sa simplicité, ses rires et sa bonne humeur à la hauteur de son humilité, sa grosse barbe noire hirsute laissant apparaître de belles dents blanches. Il nous écouta avec beaucoup de bienveillance raconter nos histoires.

Nous rencontrâmes un autre Français dans le même monastère que Torquemada – beaucoup plus humble et chaleureux que ce dernier – il nous fit monter en cachette dans sa cellule où il exerçait le métier de relieur (chaque moine a une spécialisation qui lui permet d'exercer un travail). Enchanté de rencontrer deux compatriotes de passage, il nous entretenait longuement. Une flamme s'alluma en lui au moment de nous raconter ses jeunes années rebelles à Londres où il côtoya quelques grands noms de la musique rock. Il n'a, semble-t-il, que très peu de considération pour Torquemada et sa hiérarchie (Torquemada semblant tutoyer les sommets). Dans les soixante-dix ans, ayant connu de rudes épreuves dans sa vie et perdu beaucoup de ses proches, il a choisi de venir là pour se recentrer et pourquoi pas terminer ses jours. Peut-être à tort, mais cette vie-là ne semble pas l'emplir de joie, contrairement au jardinier pétri d'humilité de Simonopetra – peut-être que ce dernier était un saint ?

J'ai toujours trouvé du plaisir à aller vers les personnes en bas de la hiérarchie, dans n'importe quelle organisation. Avec le recul, je comprends mieux ce qui m'attire vers ces gens-là : plus on s'élève dans une hiérarchie et plus on revêt, bien malgré nous je crois, un statut à tenir, une posture reflétant notre fonction. Notre ego se renforce, on devient quelqu'un, le cœur se nappe de couches de certitudes honorant le « moi je ». En bas de l'échelle, le cœur est plus disponible, la parole plus vraie et plus juste. Je me rappelle ces réunions informelles dans ma multinationale, une part de moi était encline à se rapprocher du haut, se faire bien voir de la hiérarchie, pour finalement moi aussi me revêtir de ce nappage. L'autre part aimait passer du temps avec ceux d'en bas, les stagiaires, les serveurs, les balayeurs, ceux que notre société pourrait appeler les *losers* et qui pourtant me semblent beaucoup plus être dans l'humilité.

L'humus, c'est cette terre faite de résidus et de rebuts. C'est un terreau extrêmement fertile qui donne les plus belles roses qui soient. L'*humilité*, c'est devenir l'*humus* de cette vie pour faire éclore notre *humanité* – trois mots qui ont les mêmes racines. Aujourd'hui, étant hors du système, je préfère fuir ces grands pontes tant ce biais de l'ego m'apparaît une barrière à la rencontre de leur humanité.

En fin de compte, ce séjour en ces terres orthodoxes fut un séjour culturel incomparable, une plongée dans des traditions séculaires encore bien vivantes dans un halo de beauté époustouflant. Je sais aussi que je n'ai pas forcément trouvé le bon angle, peut-être n'étais-je pas complètement disposé à écouter, ou n'avais-je pas fait les bonnes rencontres ? Je lirai, a posteriori, le journal de cet homme entendu aux *Racines du Ciel* et qui avait fait un séjour au Mont Athos. Il disait y avoir trouvé des guides qui lui avaient appris la patience en contemplant les arbres, la liberté en regardant les oiseaux, l'infini en écoutant le vent.

Ce séjour fut aussi l'occasion de constater que malgré les grandes marches que nous nous imposions tous les jours – nous ferons une bonne partie de la péninsule à pied – et le relatif inconfort des

chambres, j'étais en pleine forme malgré ma maladie. Notre ascension au sommet fut le point d'orgue du séjour. En dépit de mon handicap, je jubilais de me savoir capable de grimper deux mille mètres en une journée et me retrouver à caresser le ciel, planant au-dessus de nuages s'amoncelant en contrebas, entouré par la grande bleue. Je m'éloignai du petit groupe passant la nuitée au refuge et en cachette je laissai mes larmes couler. Gratitude pour la beauté de cette vie, pour ce corps qui me transporte, pour avoir atteint l'inaccessible.

Un autre séjour, prévu de longue date, me surprit quant à mes capacités. Un ami qui tenait à passer le cap Horn en bateau organisa une croisière – à la voile, sur un soixante pieds barré par un des anciens équipiers de Tabarly – pour une durée de deux semaines. Malgré les vents des cinquantièmes, rugissants à plus de force dix, malgré l'inconfort relatif des cabines de bateau, malgré le décalage horaire, j'étais en pleine forme, dans mon élément. Passer une journée de travail à Londres, faite de rendez-vous d'affaires confinés dans des salles de réunion climatisées, m'épuisait totalement et paradoxalement, me retrouver au grand air, à deux mille mètres ou dans la beauté nue et crue de la Patagonie, me revitalisait pleinement. Pour la petite histoire, nous ne passâmes pas le cap Horn en raison d'une déficience sur un hauban du bateau. Pour mon plus grand plaisir, nous restâmes à arpenter les canaux, mouillant au pied des glaciers, nous rencontrâmes un authentique gaucho seul au milieu de ces étendues infinies, nous chevauchâmes la plaine en sa compagnie. S'imprégnant de paysages sauvages balayés par les vents, entourés de chaînes de montagnes aux sommets enneigés, nous croisâmes des phoques nonchalants et des cormorans dansant sur l'onde des vagues. Et même si nous avions passé le Horn, j'aurais trouvé cela un peu volé. Un cap-hornier est quelqu'un qui vient de traverser toute une mer – en général le Pacifique – qui pointe au mythique rocher comme une délivrance pour ensuite remonter vers

des latitudes plus clémentes. Le « faire » en touriste fait penser à ces jeunes américains – et par extension à nous tous – qui venons passer deux semaines pour « faire » toute l'Europe (alors qu'une vie me suffit à peine pour connaître Budapest). L'expression « faire » une ville ou un lieu, passée dans le langage courant, est d'ailleurs plutôt risible et très éloignée de la notion de voyage (« t'as fait Barcelone? Moi j'ai fait New-York, regarde mes photos! »), comme si nous cochions quelques cases virtuelles qui viendraient s'ajouter à une liste imaginaire, compensant probablement un manque bien réel. A contrario, voyager quelque part, c'est prendre le temps de déambuler, de se perdre et de s'imprégner de la culture: ce n'est pas du ressort du *faire* mais de l'être.

Un après-midi, alors que nous n'avions pas croisé âme qui vive depuis plusieurs jours – c'est le propre de ces régions –, nous mouillâmes au pied d'un glacier de taille démesurée. Puis, une heure plus tard, nous vîmes un bateau de croisière, de ceux que l'on voit sur les fleuves, transportant des centaines de passagers, venir mouiller à nos côtés. Bien au sec, dans leurs cabines cinq étoiles chauffées avec baie vitrée, ils venaient, finalement comme nous, explorer la région. Version tout confort. Il semble que plus aucune partie du globe ne soit complètement épargnée par le tourisme de masse. Tristement et indirectement, je faisais partie de ce tourisme, bien que sur une embarcation plus sobre et en mode plus aventurier.

Ces deux périples « nature » me permirent aussi de constater une chose, c'est que le confort n'a à peu près rien à voir avec le bonheur. Me retrouver dans un lit quelque peu crasseux, sans douche, à deux mille mètres d'altitude ou dans une petite bannette de bateau, par quelques degrés Celsius, me rend infiniment plus heureux que de passer la nuit au Hilton cinq étoiles pendant mes voyages d'affaires. Ce qui importe, c'est le contexte. Si ce que l'on fait nous épanouit, le confort n'est pas d'une très grande importance. À l'inverse, ne pas être en harmonie intérieurement et l'on peut tenter de compenser

avec une quête de confort qui nous aide à masquer le manque. Ce qui est dommageable, c'est que cette quête peut aussi nous pousser dans une spirale destructrice pour nous et pour la Terre. Il en faut toujours plus, toujours mieux, sans pouvoir nous assouvir, au détriment de la qualité de notre être.

Une jeune amie me dit un jour : « J'ai maintenant passé la trentaine, je n'ai plus envie de me taper le métro. » Sous-entendu : elle ne se déplaçait plus qu'en taxi. Je suis désolé pour ces gens-là – et je crois que j'étais un peu comme cela aussi. En conditionnant son bonheur au confort et son confort à l'âge, elle risque d'être très déçue à un moment ou un autre, soit car elle n'aura pas assez d'argent pour prendre le taxi à chaque fois (sans parler de la pression que cela met pour garder un certain « niveau de vie »), soit elle s'apercevra un jour qu'elle n'est pas plus heureuse dans un taxi.

Être ne demande pas de fauteuil particulier, ou une voiture particulière, cela demande juste une attitude.

C'est aussi à ce moment que je commençais à tenir un journal. J'en avais vaguement tenu un dans ma jeunesse, en écrivant quelques pages illustrées par des croquis. J'avais choisi un cahier avec en couverture la reproduction de la Judith de Gustav Klimt : la sensualité suave de cette femme fatale avait quelque chose qui m'hypnotisait ; elle invite par ses yeux mi-clos, ses appareils d'or et sa tenue plus que légère, à sonder l'inconscient. Je tombais aussi sur le roman de Daniel Pennac intitulé *Journal d'un corps* où un homme se raconte, de ses premiers souvenirs jusqu'à sa mort. Cette lecture m'encouragea à reprendre mon journal : c'est fascinant de voir la vie d'un homme se déployer, les multiples étapes qui construisent la psyché, les rencontres, les croisements, le hasard. C'est un peu comme si nous avions plusieurs vies, finalement assez indépendantes les unes des autres, mais néanmoins toutes liées par la même trame tissée d'un fil rouge. Je rouvrais donc l'envoûtante Judith et trouvais que, ma foi, avec plus de dix ans d'intervalle, il était fort intéressant

de redécouvrir les aspirations et les préoccupations qui avaient pu être les miennes à l'époque. Mon style ne volait certes pas très haut et l'orthographe laissait à désirer, mais le contenu était très émouvant ; il touchait à mes lectures de l'époque, les réflexions que j'en tirais et aussi à mon relatif mal-être qui perdurait. En première page, j'avais écrit : « Souvent j'aimerais mettre fin à mes jours (seulement en pensée) » qui montre à quel point ce mal intérieur avec lequel j'ai commencé ce récit avait touché à l'ossature même de mon être. Je décidai donc que je serais le cobaye et qu'à l'image du journal de Pennac, je l'intitulerais, plus pompeusement, « journal d'une âme ». Et tant pis si le style et la syntaxe n'étaient pas au rendez-vous, ça ne serait de toute façon que pour mes yeux – il m'a fallu attendre l'âge de trente-cinq ans pour savoir comment conjuguer correctement le verbe avoir à la première personne du singulier (fallait-il mettre un s ?).

Me voilà donc à reprendre mon journal, à m'y livrer corps et âme. Pouvoir se livrer à quelqu'un est un cadeau magnifique. Avoir des amis, c'est peut-être à cela que l'on voit qu'ils sont des amis proches, ils sont prêts à nous écouter, sans jugement. Créer une relation de confiance dans laquelle il n'y a aucun tabou, c'est inestimable. La personne en face de nous nous offre ainsi un miroir de notre propre condition, nous aidant à mieux nous comprendre, à déballer certaines choses refoulées ou cachées. Ce journal m'offre tout cela : il est devenu mon ami le plus intime, le plus proche. C'est toujours un grand plaisir de pouvoir m'asseoir quelque part dans un lieu calme et propice – café, nature, autre – et de prendre ce temps pour discuter avec lui, me dévoiler, me montrer à nu ; j'en ressors plus léger et plus fort. Inconsciemment, j'avais fort bien choisi Judith en couverture. Avec le temps, les cahiers ont défilé – je suis maintenant moins regardant sur leur couverture – mais son regard mystérieux continue d'habiter mes introspections. Le présent récit est lui aussi, je crois, une continuité directe de ces dialogues

intérieurs. Il est une certaine image de cette âme que j'essaye de mieux comprendre.

GASTRONOMIE DE L'ESPRIT

*Les forces de la nature en nous sont les
véritables guérisseurs des maladies.*

Hippocrate

J'avais dû lire quelque part dans ma nouvelle quête que le jeûne faisait du bien. Premier essai de vingt-quatre heures, pour voir. Pas concluant du tout. Maux de tête, sensations brumeuses, affaiblissement, difficultés pour faire mes tâches quotidiennes, irascibilité : le jeûne, ce n'est pas pour moi, c'est entendu ! Et puis un ami nommé Shivantar me mit entre les mains le journal d'un Tchèque ayant jeûné quarante jours et guéri sa maladie de Crohn (maladie auto-immune de l'intestin, cousine de la mienne). Je creusai, lus, recherchai et découvris une pratique qui m'emplit d'espoir. À rebours des dires du corps médical qui considère ma maladie comme incurable – c'est le propre des maladies auto-immunes – il y aurait peut-être une voie pour guérir ?

Jeûner c'est s'abstenir de nourriture pendant quelques jours, c'est surmonter ses désirs les plus instinctifs. L'idée paraît de prime abord complètement saugrenue. Pour nous, Occidentaux, enfants de la surconsommation qui sommes habitués à manger trois fois par jour et à avoir le frigidaire toujours plein, ne pas se sustenter semble insensé, absurde.

L'origine du jeûne se perd dans la nuit des temps. On peut facilement imaginer nos aïeux préhistoriques dans la contrainte de se priver de nourriture plusieurs jours, pour fuir une tribu belliqueuse, à cause d'une traque qui s'éternise, ou des aléas météorologiques. Toutes les traditions spirituelles ont ensuite établi le jeûne comme faisant partie intégrante d'un cheminement – on connaît bien sûr le Yom-Kippour, le Ramadan ou encore le Carême qui tendent vers cela – il en va de même chez les Orientaux et Amérindiens. Les grandes guerres et famines qui ont conduit certains de nos grands-parents à de terribles privations restent cependant dans nos mémoires, on comprend mieux, dès lors, l'incompréhension de certains devant cette pratique. Pourquoi s'autoflageller ? Le corps médical actuel, aussi intelligent et cultivé soit-il, n'apprend pas la physiologie du jeûne, et donc, sans vraiment savoir de quoi il s'agit, préfère éluder le sujet : on ne se prive pas d'énergie pour se requinquer, c'est trop risqué, inutile, inconnu.

Et pourtant, à l'encontre des croyances populaires, le jeûne est d'une puissance phénoménale. Le Dr Otto Buchinger, aujourd'hui disparu, a fait jeûner des milliers de curistes dans sa clinique du lac de Constance (clinique toujours en opération et plus florissante que jamais). À la question de savoir ce que le jeûne peut guérir, celui-ci répond tout de go : « Demandez-moi plutôt ce que le jeûne ne peut pas guérir ! Ce ne sont que quelques maladies : tuberculose, hyperthyroïdie, cancer à un stade avancé. »

Je refis un essai de vingt-quatre heures, et m'aperçus que les petits maux que j'avais ressentis la première fois n'étaient pas si terribles, en tout cas largement surmontables. Mieux, je m'aperçus que sorti des vingt-quatre heures, je me sentais bien, plus en forme, moins fatigué. Un peu comme une super séance de yoga. Alors j'ai continué, je faisais en sorte d'être très occupé lors des repas sautés : je déjeunais à midi normalement, le soir j'allais à ma séance de yoga qui me permettait de me focaliser sur autre chose et de ne pas penser

à la nourriture, et le lendemain matin je sautais mon petit-déjeuner, ce qui n'était pas si difficile sachant que le matin au réveil je n'ai pas une grande faim. Puis je retrouvais mon « dé-jeûner » à midi avec grand plaisir, savourant chaque mets avec deux fois plus de plaisir.

C'était aussi l'occasion de mieux comprendre les aliments que je mangeais. Mes recherches avaient démarré plein pot avec les carences en fer. Je devenais plus à l'écoute de mon corps, de ce qu'il me disait, et les reprises de jeûne étaient l'occasion de tester mes réactions. Je m'apercevais que la digestion est très énergivore, que les viandes entre autres sont très longues à digérer et que leurs bienfaits – protéines par exemple – peuvent être trouvés ailleurs. Fort de cette constatation et plus conscient des aspects éthiques et écologiques, j'arrêtais de consommer de la viande. Arrêter la viande devenait aussi un acte politique, dire non à l'exploitation du vivant. Je découvrais que les fruits et les légumes, beaucoup moins énergivores lors de la digestion, contiennent en plus une multitude de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines... Autant de nutriments dont j'avais grand besoin tant ils pénétraient mal au travers de ma paroi intestinale enflammée. En revanche, fruits et légumes contiennent des fibres qui sont comme des râpeaux de l'intestin, très importantes pour balayer les résidus divers, mais qui dans mon cas pouvaient aussi aggraver les inflammations en période de crise.

De force, je m'éduquais. J'apprenais que j'étais fait de ce que je mangeais, ou plus exactement de ce qui passait au travers de ma paroi intestinale. Nos milliards de cellules sont en perpétuel renouvellement. Celles de la paroi intestinale sont renouvelées après quelques jours d'existence, celles de la peau après quelques semaines, certains globules blancs au bout de quelques heures seulement, les os après plusieurs années. Et la matière utilisée pour renouveler ces cellules mortes vient précisément de ce que nous digérons. Je suis littéralement fait de ce que je digère.

Pendant plus d'un an, j'ai jeûné ainsi de manière intermittente, à raison de vingt-quatre heures par semaine. Je pouvais regarder les

autres manger en sirotant ma tisane, préparer des dîners pour ma famille : ma volonté était imperturbable.

Notre corps carbure au glucose ; ce sont ces molécules qui, associées à l'oxygène, donnent l'énergie nécessaire pour que le corps fonctionne : muscles, cerveau, digestion, renouvellement de nos cellules, maintien de la chaleur. Ce glucose circule dans le sang – qui contient aussi l'oxygène que nous inspirons via les poumons – et va irriguer chacune des cellules de notre corps par un réseau d'artères et d'artérioles. Le problème, c'est que nos réserves de glucose sont limitées : de quoi tenir quelques heures avec celui contenu dans le sang et de douze à vingt-quatre heures avec les réserves du foie.

Ensuite, le corps a cette capacité de pouvoir transformer les protéines en glucose. Il va ainsi pour quelques jours – de un à quatre suivant les jeûneurs – puiser dans les protéines stockées dans le foie mais aussi dans chaque cellule du corps. Enfin, ce sont les lipides qui sont mis à contribution, c'est-à-dire les graisses contenues dans nos tissus adipeux (entendre les bourrelets ou les fesses). Contrairement aux protéines, le corps ne sait pas convertir les lipides en glucides : il les transforme en corps cétoniques qui remplacent le glucide. Ces corps sont l'objet de beaucoup d'attention tant on leur prête de vertus : le régime dit « cétonique » (appelé aussi régime keto), en supprimant toute source de glucose de l'alimentation, réplique cette production de corps cétoniques. Ils sont, entre autres, très efficaces dans leur manière de produire de l'énergie ; antioxydants, ils créent peu de radicaux libres. Des études récentes mettent en avant le fait qu'ils appauvrissent certaines cellules cancéreuses⁵ ; enfin, ils ont des effets bénéfiques sur notre cerveau et aideraient notamment à mieux prévenir ou ralentir Alzheimer, Parkinson, autisme et épilepsie. Pour ma part, je constate sous corps cétoniques une

5 Plus de détails sur [sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043661819312927](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043661819312927).

capacité de concentration surprenante et des sens acérés ; les odeurs notamment sont beaucoup mieux perçues.

Tous les matins au réveil, nous sommes déjà en état de jeûne. Des études⁶ montrent qu'en allant faire de l'exercice à jeun nous commençons déjà la lipolyse (brûler les graisses)⁷. Sans vraiment avoir ces statistiques sous la main, j'ai commencé à courir le matin à jeun, cela m'aidait à sauter le petit-déjeuner lors de mes jeûnes intermittents. Au début j'éprouvais un réel manque d'énergie, le manque de glucide se faisant sentir, puis, avec le temps et l'habitude, c'est le contraire qui se produisait, je me sentais un regain de vitalité et je courais plus léger.

Ces mécanismes du jeûne sont inscrits dans chacun de nos ADN, nous sommes programmés pour réagir de la sorte. Pour cette raison, nous stockons des graisses qui sont deux fois plus caloriques que les glucides et les protéines : à poids égal, elles produisent deux fois plus d'énergie. Ainsi un homme qui pèserait soixante-dix kilogrammes pour un mètre soixante-dix – c'est-à-dire avec environ dix kilogrammes de surplus graisseux – peut jeûner aux alentours de quarante jours.

Dans la nature, beaucoup d'espèces utilisent ce mécanisme régulièrement : le manchot, l'ours, la marmotte, l'oiseau migrateur en sont quelques exemples. Lorsque nous sommes très malades, c'est aussi la réaction naturelle du corps : arrêter de s'alimenter pour pouvoir reprendre des forces. On peut très bien observer ce phénomène chez les animaux ou les enfants. À tort, nous essayons parfois de les forcer à s'alimenter, alors que le corps sait très bien que la meilleure guérison passe par le jeûne. Même en bonne santé,

6 Voir les pages [cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/breakfast-and-exercise-contingently-affect-postprandial-metabolism-and-energy-balance-in-physically-active-males/9DAC8DE59DEEF7926E81FF2BB2C5B7EB](https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/breakfast-and-exercise-contingently-affect-postprandial-metabolism-and-energy-balance-in-physically-active-males/9DAC8DE59DEEF7926E81FF2BB2C5B7EB) et journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpendo.00006.2017.

7 Attention tout de même, ne pas prolonger l'effort trop longtemps à jeun – une heure maximum. Ensuite, notre paroi intestinale en fait les frais du fait de la sécrétion d'enzymes nocifs.

il arrive que mes enfants veuillent sauter un repas, notamment le petit-déjeuner que l'on m'avait fait croire si important. Je n'ai plus de remords, je les laisse faire ce que leur corps leur indique.

Je m'essayai à un jeûne de trois jours, chez moi. Je constatai que c'était plus difficile, d'autres maux apparaissaient que je n'avais pas pendant vingt-quatre heures. C'était tout de même psychologiquement pénible de regarder ma famille manger. J'en ressortis, malgré tout, encore plus revitalisé que mes vingt-quatre heures et gonflé d'espoir : je pouvais influencer les symptômes de la maladie. Des études ont été menées en comparant des groupes de souris nourries différemment : celles qui font des jeûnes intermittents ont une espérance de vie de 28 % supérieure à celles qui peuvent manger à satiété⁸. Notons que comparativement à d'autres domaines, les budgets de recherche sur le jeûne sont extrêmement limités et on comprend bien pourquoi : aucune industrie n'a à en tirer profit puisqu'il n'y a rien à consommer.

Les cellules du corps et de tout organisme vivant se décrassent naturellement par un phénomène appelé autophagie : les cellules vieillissantes, en mauvais état, s'autodétruisent. Lorsque nous nous alimentons, une grande partie de notre vitalité et des mécanismes physiologiques sont dirigés vers la digestion. En état de jeûne, libéré de la digestion, le regain d'énergie peut se mettre au service de l'autophagie ; c'est une véritable cure de jouvence qui se produit et le corps élimine ce qui ne lui est pas essentiel ou qui est mal en point.

Les déchets produits peuvent soit être utilisés comme nouveau carburant, soit être éliminés via nos émonctoires, ces organes qui

8 Un premier groupe de souris pouvait s'alimenter à sa convenance, un deuxième qui avait un apport calorique 30 % en deçà du premier groupe en un seul repas et un troisième groupe mangeait la même quantité que le premier, en un seul repas (les groupes deux et trois font ce que l'on appelle des jeûnes intermittents). Les groupes deux et trois améliorent leur espérance de vie de 28 % et 11 % respectivement, comparé au premier groupe, ce qui corrobore la piste de la frugalité et des bienfaits du jeûne. <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/fasting-increases-health-lifespan-male-mice>

permettent d'évacuer nos déchets (reins, intestin, peau, poumons, foie). Nos corps accumulent quantité de toxines et de produits toxiques. Les toxines, ce sont ces déchets que les émonctoires ne réussissent pas à éliminer du fait des excès. Ce sont les cristaux (leurs résidus sont sous forme de cristaux : viandes, poissons, produits laitiers, sucres, alcools, qui créent toutes sortes d'inflammations pouvant être très douloureuses – calculs, rhumatismes et cystites par exemple), les colles (résidus sous forme de colles comme les céréales, le *glue*-ten, les produits laitiers – les symptômes sont de type glaireux : rhume, sinusite, bronchite, acné, eczéma), l'alimentation acidifiante (qui génère un terrain acide, propice à diverses maladies), enfin les toxines mentales, nous le verrons plus loin, qui sont peut-être les plus nocives (tout ce qui génère un stress chronique). Les produits toxiques, eux, viennent de l'extérieur ; ce sont la pollution de l'air, les métaux lourds contenus dans l'eau, la fumée du tabac, les pesticides, les antibiotiques, les additifs, les médicaments.

Le regain de vitalité du jeûne est l'occasion d'éliminer ces toxines qui baignent autour et dans les milliards de cellules qui composent notre corps. En état de jeûne, il n'est pas rare d'avoir divers maux liés à toutes ces éliminations et mécanismes, alors que nos émonctoires doivent faire face à un regain de toxines à évacuer : douleurs rénales et hépatiques (le foie étant l'émonctoire superstar tant il se retrouve au cœur de toutes ces étapes), nausées, urines odorantes et chargées, langue blanche et pâteuse, maux de tête... Autant de signes qui montrent combien le jeûne est efficace : plus on a de symptômes, plus on élimine. Le jeûne n'est d'ailleurs pas recommandé à tout le monde : pour une surcharge trop conséquente de toxines, les émonctoires ne seront pas à même de gérer leur afflux, cela pourrait devenir dangereux. Pour ces personnes, il faudra d'abord commencer par un assainissement (réforme de l'hygiène de vie, correction de l'alimentation, drainage des émonctoires) avant de pouvoir entamer le jeûne à proprement parler.

Les médecins m’avaient prescrit un médicament à prendre quotidiennement – deux grammes par jour, à vie. Je voyais ce médicament à l’époque comme une bénédiction, tant il apaisait mes symptômes et régularisait mon transit. C’était en fait le mal en personne s’installant dans chacune des cellules de mon corps. Un cycle d’une grande perversité se mettait en place : je vais voir le docteur qui se rémunère sur ma maladie – jusque-là tout va à peu près bien (on peut tout de même se poser la question : les médecins ne devraient-ils pas gagner de l’argent lorsque nous sommes en bonne santé plutôt qu’en mauvaise, signe de leur succès ?) et me prescrit des médicaments à vie – ça commence à dérailler. À raison de cent euros la boîte et une boîte par mois, c’est une véritable manne pour l’industrie pharmaceutique qui se frotte les mains. La sécurité sociale – donc les contribuables – grande princesse, couvre tout à cent pour cent (je lui en suis très reconnaissant). Il faut savoir qu’un médicament est un condensé d’une certaine molécule qui, en inhibant certaines réactions chimiques, permettra d’atténuer les symptômes. Mais afin d’atteindre la cible, la plupart desdites molécules ont le temps de se disséminer un peu partout dans le corps : elles sont évacuées dans les urines, mais aussi assimilées par les reins, le foie, et nos cellules en général qui, avec le temps s’encrassent, se chargent de produits inutiles voire toxiques en inhibant le métabolisme de certaines d’entre elles. Entre-temps, la cause du symptôme n’est toujours pas traitée, pire elle est complètement ignorée. De cet encrassement et de ce non-traitement de la cause s’ensuivent d’autres symptômes pour lesquels il faudra d’autres médicaments qui permettront à tout le monde de se graisser encore la patte, aux dépens des contribuables... et de la santé du patient.

Dans ce cycle infernal, il y a un autre acteur des plus diaboliques : l’industrie agroalimentaire. Ses publicités qui nous mènent dans la confusion, voire sont carrément mensongères : un produit laitier par repas, les vitamines et minéraux ajoutés aux céréales de nos enfants, les vertus des boissons zéro calorie, des yaourts probiotiques, la

richesse des barres chocolatées, le tout à grands coups de packaging plastifié dont on connaît la nocivité pour nos mers et nos campagnes. Productivité oblige, cette industrie prône une monoculture hors-sol et pratiquée sur des surfaces les plus vastes possible. En l'absence de diversité végétale, les sols s'appauvrissent en nutriments, l'industrie doit faire appel à la chimie, aux engrais, aux pesticides, pour garder des rendements optimaux, ce faisant appauvrissant et empoisonnant encore plus les sols... et compensant par plus d'engrais, de pesticides, de produits délétères.

Même si ce cycle est d'une nocivité infernale, il est, je trouve, un peu trop facile de le blâmer comme seul coupable de tous nos maux – maladies, appauvrissement des sols, pollution de notre terre nourricière. Le patient malade que j'étais, et le consommateur que nous sommes tous, a le choix. Il peut glorifier les médecins, se satisfaire des médicaments, de la nourriture toujours moins chère et plus attractive dont on le gave, en se persuadant que la science et les politiques finiront un jour par tout régler. L'autre chemin est de constater le cercle vicieux dans lequel il est piégé, et de travailler sur lui (exercice physique, réforme alimentaire, détoxination corporelle et psychique, achat de produits plus sains). Ce deuxième chemin demande beaucoup de courage et parfois des sacrifices tant il nous fait sortir des sentiers battus. Et plus la roue tourne vite, plus il devient difficile d'en sortir. Le scénario du pire, celui dans lequel beaucoup d'entre nous se trouvent, serait de ne pas accepter ce cercle vicieux, de s'insurger, de se rajouter une couche d'angoisse, sans rien faire pour en sortir. C'est la résignation. C'est toujours très surprenant de voir les gens se jeter sur l'aspirine, l'ibuprofène ou le paracétamol, comme si les symptômes que nous avions étaient à cacher à tout prix, comme si ces pilules allaient les faire disparaître. Un symptôme n'est que la conséquence de quelque chose qui ne tourne pas rond, il est un moyen pour le corps d'évacuer et de guérir. La fièvre, par exemple, permet au système immunitaire d'être plus efficace, une inflammation est un laboratoire d'anticorps qui se met en place.

Prendre un antalgique (aspirine, ibuprofène ou paracétamol), c'est se masquer la réalité, se complaire dans ce cycle infernal, comme si tout allait bien, alors que ces médicaments ne s'attaqueront jamais aux causes et ne feront que nous encrasser un peu plus.

Mon ami et guide Shivanter – yogi accompli qui m'avait montré le journal du tchèque – organisait un jeûne de quatre jours en groupe. L'occasion m'était donnée de le retenter sur une période un peu plus longue, sans les tentations éprouvées à la maison. Je décidai de commencer un jour plus tôt et planifiais de terminer plus tard que les autres. Ce fut en fin de compte un séjour époustouflant de profondeur, en totale adéquation avec mes recherches intérieures. Nous nous levions à cinq heures du matin, alors qu'il faisait nuit noire, et nous pratiquions une heure de yoga et de méditation. Puis, au chant des oiseaux, nous sortions pour aller contempler les premiers rayons du soleil venant éclairer la vallée. La journée se passait agrémentée de siestes, de vagabondages, d'autres séances de yoga ou de méditation, de conversations. Je crois que ce séjour a en grande partie transformé ma vie. Ces douces heures passées sans aucune contrainte, hors du temps, hors des obligations quotidiennes, des contingences alimentaires, me faisaient goûter encore une fois à cette intense et nourrissante sensation de liberté. À la différence que cette fois, ce sentiment se tenait sur lui-même, il n'avait besoin d'aucun apport extérieur – baccalauréat, voiture, argent, projets ou même nourriture. Il se faisait, certes, dans un cadre propice – une modeste vallée hongroise irriguée par un ruisseau – mais il venait essentiellement de l'intérieur : de mon corps qui se revigorait, de ma posture et de mon attitude par rapport à la vie, *sans en attendre rien*. Il faisait place à un univers de potentialités qui dépassait toute limite.

Une source immense de plénitude jaillissait de quelques secrètes profondeurs.

Je prolongeais le jeûne de trois jours, chez moi ; non sans difficultés, tant l'énergie que demande la vie familiale avec des enfants en bas âge et les multiples tentations culinaires sont peu compatibles avec le jeûne. En effet, le jeûneur moyen se surprend à pouvoir faire de longues marches dans la nature (dix kilomètres et plus) avec une énergie renouvelée, mais fait plus difficilement face à des pics d'activités énergivores. J'arrêtai mon jeûne, après un total de huit jours, et ne reprendrai plus jamais mes médicaments ; mes symptômes étant toujours présents mais de manière beaucoup plus atténuée, je n'avais plus ces crises de fatigue qui me clouaient au lit auparavant. J'en puisais une force insoupçonnée. Même si je sentais la maladie encore présente – petites fatigues diverses, transit parfois irrégulier – je savais désormais que, contrairement aux dires de la médecine conventionnelle, elle n'était pas une fatalité. Il ne tenait qu'à moi de la dompter. J'avais apprivoisé mon âme et étais devenu maître de mon destin. Il pourrait désormais pleuvoir, neiger, venter, je puisais ma sève à la source, fermement enraciné dans la vie.

Plus conscient de mon corps et de ce qui le nourrissait, je changeais radicalement mon hygiène de vie. Les maux de ma maladie dictant mon comportement, j'étais devenu une sorte d'ascète : je me couchais très tôt, je faisais des exercices quotidiens (yoga, jogging, vélo), j'avais très peu de sorties sociales, je buvais très peu d'alcool et de café, je modifiais drastiquement mon alimentation.

À l'image de notre société où chaque discipline est ultra spécialisée, cloisonnée, quantifiée, technicisée, la médecine moderne n'échappe pas à la règle. La conséquence, c'est que cette médecine ne fait que très peu de liens entre un symptôme donné et ce que nous mangeons (à quelques exceptions près). Les médecins sont experts pour le cœur, la peau, le tube digestif, le cancer, etc. mais n'ont pas appris à penser qu'un symptôme de la peau pourrait être la conséquence d'une mauvaise digestion, que des maux de tête pourraient venir du manque d'exercice ou d'un terrain trop acide, qu'une otite

soit le résultat d'un trop-plein d'une autre maladie apparue ailleurs. Chercher la cause n'est pas leur affaire. Il ne s'agit en aucun cas de leur jeter la pierre, j'étais bien content d'avoir mes médicaments sur le moment. De plus, les antibiotiques, les vaccins et leurs prouesses en général ont sans aucun doute sauvé des millions de vies.

Il y a une autre médecine dite holistique – elle prend sa source dans la nuit des temps – la médecine ayurvédique en Inde, la médecine traditionnelle chinoise, le chamanisme et plus récemment et plus proche de nous, la naturopathie et ce que l'on nomme les médecines alternatives. Ces approches reconnaissent l'aspect sacré du corps humain dans son ensemble, un ensemble où chaque partie est nécessaire au bon fonctionnement du tout et où le tout se nourrit de chaque partie. Décloisonnée, elle examine l'être dans sa globalité ; le foie a une relation avec la digestion, l'asthme avec l'eczéma, la maladie avec nos tourments psychologiques. Nous avons besoin, je crois, que ces deux médecines travaillent main dans la main, chacune pouvant se nourrir de l'autre. Des amis médecins me disaient combien leur métier avait évolué grâce à l'émergence de ces médecines alternatives : plutôt que de prescrire des médicaments à tour de bras, ils sont plus enclins à regarder du côté de l'hygiène de vie ou de la phytothérapie (traitement fondé sur les plantes et leurs principes actifs). Certains patients les pressent encore de prescrire des médicaments, coûte que coûte. Ainsi ils ont l'impression d'être venus pour quelque chose : il faut bien le dire, c'est plus facile d'avaler une pilule que de faire un travail sur soi ou d'attendre que les bénéfices d'une plante agissent.

À l'inverse, un naturopathe n'hésitera pas à envoyer son patient chez le médecin pour mieux cerner une pathologie ou la traiter en cas de maladie. Il m'est apparu très vite évident que dans mon cas, la seule médecine allopathique (basée sur la prescription de médicaments) ne suffisait pas. Il fallait que je me considère dans mon ensemble. Je me suis depuis formé pour devenir à mon tour naturopathe, et ce que j'essaie d'enseigner à ceux qui viennent me voir,

c'est que notre meilleur médecin, ce n'est pas le Dr Tartempion, ni notre homéopathe ou notre acupuncteur, c'est nous-même. Nous sommes ceux qui nous connaissons le mieux, nous ne pouvons déléguer notre corps et notre santé aveuglément aux médecins, aussi compétents soient-ils. Nous avons hérité d'un corps qui nous porte, nous permet d'être, de vivre, c'est notre responsabilité d'en prendre soin tant il est extraordinaire. Déléguer sa santé, c'est déléguer sa vie, sa liberté.

Le jeûne peut être psychologiquement et logistiquement difficile à concevoir pour les ultra consommateurs que nous sommes devenus, sans parler du regard dubitatif et parfois hostile de la société – cela demande donc une bonne dose de volonté pour s'y lancer. Fort de mon expérience, je pris mes dispositions : environ un an plus tard je m'embarquais pour un jeûne de quatorze jours.

Je reprenais contact avec ma cousine Maëlys que j'avais un peu perdue de vue et qui se trouve être mariée à celui qui a créé ce très beau centre de détox situé dans le Vercors et devenu une référence : « La Pensée Sauvage ». Maëlys m'encouragea dans ma démarche et m'invita à venir passer une semaine dans leur centre. C'est là-bas que je commençais mon jeûne en compagnie d'un groupe d'une vingtaine de personnes. Entourés des paysages époustouflants des Préalpes, nous faisions de belles randonnées en journée, et revensions l'après-midi nous faire dorloter aux soins délicats du personnel (massages en tout genre, acupuncture, ostéopathie, etc.). Ayant à mon actif différents jeûnes, je passais pour un curiste aguerri et ne souffrais d'aucun mal particulier. Pour la plupart des gens relativement sains, le symptôme principal du jeûne est d'ailleurs la langue blanche et pâteuse au goût métallique – signe que le corps détoxifie à plein – qui est certes désagréable mais compensé par une vitalité renouvelée, une sensation de légèreté, le temps qui s'étire sans contrainte, l'esprit et les sens acérés. Le jeûne, c'est également un festival d'hormones : adrénaline, cortisol (qui fait que les douleurs

diverses ont tendance à s'atténuer), sérotonine (associée à un état de bonheur), autant de facteurs qui contribuent à un bien-être global compensant largement les privations et les petites sensations de faim que l'on peut ressentir. Surpris, les jeûneurs constatent qu'ils n'ont pas vraiment faim, cela est dû à la sécrétion de leptine, hormone de la satiété.

Le succès du centre de la Pensée Sauvage reflète une réelle prise de conscience des bienfaits de cette pratique et les gens ne s'y trompent pas. Les séjours jeûne sont en plein essor, le plus souvent dans une recherche de bien-être et de détoxination ou à visée thérapeutique. Lorsque l'on demande aux participants les raisons de leur démarche, certains répondent qu'ils aimeraient perdre un peu de poids – un autre bénéfice – mais quasiment tous ont des raisons beaucoup plus profondes qui touchent au bien-être, au corps, à l'esprit et au sens de la vie.

Bien que cette première semaine fût très belle, je voulais aller plus loin, sonder mon âme, écouter les silences, nourrir mon esprit. Je revins pour un soir chez moi, à Budapest, et repartis le lendemain, cette fois-ci seul, sur les bords du lac Balaton en Hongrie. Quelle étrange sensation que de passer par les centres névralgiques de notre civilisation – aéroport, centre-ville – en cet état décalé : observer les gens courir après le temps... et la nourriture ; constater que plus d'un magasin sur deux lui est dédié ; regarder quelque peu amusé les passants trottant sandwich à la main ou attablés ; sentir les effluves. Nous sommes entourés de nourriture ; assurément c'est un besoin vital, mais on peut se demander si nous ne nous sommes pas créé une addiction quand on sait que pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, le nombre de personnes en surpoids (et les maladies que cela génère) surpasse celui des personnes souffrant de malnutrition⁹.

9 https://www.researchgate.net/publication/287007391_Underfed_and_Overfed_The_Global_Epidemic_of_Malnutrition

Le temps de me régénérer une nuit aux flammes du foyer familial, me voilà reparti pour mon petit ermitage où je passais une semaine à vivre de l'air du temps. Séances de yoga, de méditation, de balade à pied ou à vélo (me surprenant à faire quarante kilomètres dans la journée), de sieste au bord du lac, de lecture, d'apprentissage. J'étudiais la naturopathie et mon esprit avait la faculté de rester concentré des heures durant, sans fatigue. Quelle surprise de se réveiller et de n'avoir rien à faire de sa semaine. Pour beaucoup – et pour moi avant – conditionnés par une société efficace et productiviste, cela aurait été une torture. Sur mon nouveau chemin, ce fut d'une grande douceur, une occasion de se rapprocher un peu plus de ce moi intérieur qui, je le constatais tous les jours, recelait de richesse. Pédalant sur mon vélo, je sentais l'air frais et les rayons printaniers caresser ma peau, escorté par les feux des renoncules en fleurs jonchant le chemin. J'allais remplir ma gourde à la source et boire chaque goutte comme un bienfait des dieux, je m'éblouissais des couleurs turquoise du lac, chatoyantes sous la course nonchalante des nuages ; j'observais les primesautiers papillons dansant leur vie, l'envol du héron s'élevant de toute sa majesté, la biche et son petit me toisant de leur regard intense, les cerisiers en fleurs enflammés par les rayons obliques du soleil couchant. Ce qui est paradoxal, c'est que cette semaine faite de riens était peut-être une des plus productives de ma vie : mon corps s'assainissait et j'apprenais un nouveau métier.

La réalimentation après un jeûne long doit se faire graduellement. L'intestin endormi a besoin de se réveiller en douceur. Il faut commencer par des fruits et des légumes, ces derniers cuits si possible pour rendre leurs fibres plus tendres. Je redécouvrais chaque goût comme un bienfait divin, je m'extasiais de mon jus du matin – une pomme, une carotte, un peu de menthe et de gingembre suffisant à m'envoyer au septième ciel. Le retour des céréales, du pain encore chaud sortant du four, fut une bénédiction. Mon premier

carré de chocolat noir fut une sorte d'explosion de mille saveurs, je fermais les yeux et touchais du doigt quelque chose qui ressemblait au nirvana. Certains sceptiques objectent qu'ils ne jeûneraient jamais. Ils aiment – disent-ils – trop la nourriture pour pouvoir s'en passer. Ce constat est erroné. Jeûner, c'est justement se donner le moyen de retrouver les saveurs exceptionnelles de la nourriture, prendre chaque mets pour ce qu'il est : extraordinaire. Ces faux sceptiques se cherchent des excuses qui masquent probablement une sorte d'addiction aux trois repas quotidiens et aux grignotages divers.

J'avais perdu beaucoup de poids – huit kilogrammes environ – et vu de l'extérieur, paraissais probablement plus mal en point qu'en voie de guérison. Peu m'importait, quelques semaines plus tard, je retrouvais mon poids usuel. Je me sentais, comme après chaque jeûne, mieux, moins fatigué, plus empreint de vitalité. Guéri ? Vanité des vanités.

J'allai voir ma docteure pour en avoir le cœur net et faire une coloscopie. Celle-ci, pas vraiment ouverte à l'idée du jeûne – c'est une des caractéristiques du corps médical – fut effrayée par ma perte de poids. Elle devait penser que c'était davantage dû à la maladie qu'au jeûne. Nous fîmes donc la coloscopie et à ma grande déception, il y avait encore quelques traces dans mon intestin. Les inflammations étaient passées de grandes et diffuses à petites et éparées. La biopsie ne pouvait plus confirmer qu'il s'agissait de rectocolite hémorragique, juste des inflammations. Même si je ne ressentais plus aucun symptôme, la science venait me confirmer que quelque chose continuait à clocher à l'intérieur. En somme, un petit rappel que les choses ne se déroulent jamais comme on aimerait. Je ressortis de ce long jeûne extrêmement fier de ce que j'avais accompli, plus ressourcé que jamais, aussi serein que le lac Balaton, aussi fort que les majestueux trembles qui l'entourent.

En bon Français habitant à l'étranger, j'étais, avant ma maladie, persuadé de bien manger, de posséder la vérité de la nutrition. Après tout, je mangeais des repas « équilibrés », il y avait un peu de tout – apéritif, entrée, plat principal, fromage et dessert, suivi d'un café bien sûr. Le vin rouge ? Excellent antioxydant. La viande ? Cela définissait ma personnalité, j'étais un viandard, il me fallait une viande à chaque repas. Les céréales complètes ? Je ne savais pas ce que c'était, on parlait plutôt de sucre rapide et de sucre lent à l'époque : les sucres lents étaient supposés être des pâtes, du riz et du pain qui sont en réalité, pour la plupart, issus de produits raffinés et sont donc plutôt des sucres rapides. L'introduction de l'index glycémique a permis de corriger la fraude.

Chaque jeûne était l'occasion d'en apprendre un peu plus sur moi, mon corps et mon alimentation. J'arrêtais la charcuterie, la viande (continuant tout de même à honorer les plats de mes hôtes lors des invitations) mais aussi les produits industriels, les produits raffinés (farines blanches, pâtes blanches, sucre blanc). Je réduisais ma consommation de produits laitiers, j'augmentai copieusement les fruits et les légumes en les prenant plutôt crus ou *al dente* et de saison, hors des repas pour les fruits (ces derniers se digérant mal avec les autres aliments).

Après ce jeûne de quatorze jours, il restait cependant une ombre au tableau. Lorsque j'abusais du gluten, je sentais des ballonnements et j'étais sujet à des gaz – parfois beaucoup – chose que je n'avais jamais ressentie auparavant. Comme si ces inflammations de mon intestin avaient muté pour donner quelque chose de plus bénin qu'avant, mais bien réel : du gaz.

Huit mois plus tard, ma cousine Maëlys m'invita pour un autre jeûne, long d'une dizaine de jours, en compagnie d'un petit groupe sur l'île de Port-Cros. En habitué, je savourais pleinement cette liberté du jeûneur en arpentant les différents sentiers de l'île avec mes compagnons de route. Une autre belle expérience, une autre

occasion de laisser mon intestin au repos, lui faire du bien. Puis je revenais, savourant comme d'habitude les mets comme des choses extraordinaires. Je n'avais pas perdu tant de poids que cela cette fois-ci – peut-être cinq kilogrammes – qui fut regagné en quelques semaines.

Depuis, je tente de jeûner tous les ans au moins quatre jours, alternant aussi avec quelques jeûnes intermittents oscillant entre seize et vingt-quatre heures. Je sens à chaque fois que cela me fait du bien, ça me redonne un coup de fouet, une vitalité renouvelée. Après ce jeûne de Port-Cros, je ne sentais plus ces ballonnements. Il me restait néanmoins quelques gaz quand j'abusais du gluten. J'avais aussi de petits indicateurs qui me prédisaient l'arrivée d'un coup de froid. Je sentais dans le bas de mon dos comme de petits frissons qui m'indiquaient que mon système immunitaire était en train d'expurger l'intrus. Cela passait rapidement et ne gênait pas le cours de mes journées plus que de mesure.

Aujourd'hui, alors que j'ai grandement diminué la consommation de gluten, je ne ressens plus aucun symptôme, j'ai une santé dont je suis le premier surpris. En sandale au mois de novembre, je pourrais, je crois, courir un semi-marathon à n'importe quel moment et n'ai pas eu le moindre signe avant-coureur depuis près de deux ans – rhume, nez bouché ou je ne sais quoi – alors même qu'Ági ou les enfants traînent de temps à autre de petites choses à la maison. Je me suis affranchi des symptômes de cette maladie. Guéri ? Peut-être que ce n'est pas le bon terme, peut-être que cette maladie est simplement dormante. Peut-être que toute personne saine est un malade qui s'ignore : si elle tombe dans l'excès et néglige son hygiène de vie.

Nombreux sont ceux qui se félicitent de l'espérance de vie des Français, de quatre-vingt-cinq ans pour les femmes et soixante-dix-neuf ans pour les hommes. Ce sont des données qui masquent un constat moins glorieux, celui de notre *espérance de vie en bonne*

santé¹⁰. Cette dernière se situe juste en dessous des soixante-cinq ans et stagne depuis plus de vingt ans. À l'inverse, il y a des îlots de population dans le monde qui atteignent un nombre de centenaires bien supérieur aux moyennes nationales, et ces centenaires vivent en bonne santé jusqu'à leur mort : nos corps sont dans la globalité faits pour vivre une centaine d'années en bonne santé. Ces îlots de centenaires sont maintenant bien connus et étudiés¹¹. Ces populations n'ont aucun gène en commun, et en y regardant de plus près on s'aperçoit que ça n'est pas tant ce qu'ils mangent qui les distingue, mais plutôt comment ils vivent¹². Ils partagent tous d'avoir des activités physiques, une grande sociabilité et solidarité, notamment intergénérationnelle, et peu de stress. Ils sont plus conscients de leur santé, de leur corps, de la manière d'aborder la nourriture, ils entretiennent tous une certaine spiritualité.

Aussi précieux et important que soit notre corps, nous ne devons pas nous aveugler sur la finalité de la vie. L'alimentation est importante, notre santé est à prendre très au sérieux ; mais tout cela va de pair avec ce qui est tout aussi important et peut-être plus : ce que nous faisons de notre vie, le sens que nous lui donnons.

Alors qu'Ulysse rend visite à Achille dans l'Hadès, ce dernier qui était honoré à l'égal des dieux de son vivant, lui répond : « J'aimerais mieux vivre et servir un pauvre paysan pouvant à peine se nourrir que régner sur tous les morts qui ne sont plus ». Ce que je comprends de cette réplique, c'est qu'au-delà de la gloire que l'on peut acquérir

10 Définition Insee : sans limitation irréversible d'activité dans la vie quotidienne ni incapacité.

11 Ce sont les habitants de l'archipel d'Okinawa au Japon, l'île d'Ikaria en Grèce, Villagrande en Sardaigne, Nicoya au Costa Rica ou Loma Linda en Californie.

12 Les régimes sont très variés d'un îlot à l'autre ; les points communs sont du côté de la grande quantité de fibres (dont les céréales complètes), de légumineuses, de fruits et de légumes. Le vin rouge et les produits laitiers sont consommés avec modération, les viandes et produits transformés sont limités et le tabac y est absent. Un apport calorique limité semble également être un facteur. Source : curieuxdesavoir.com.

– bien souvent motivée par notre striatum primitif – mieux vaut une vie humble où règne la paix intérieure. On pourrait même dire qu’une vie courte, sereine, libre et accomplie serait plus appréciable qu’une vie malheureuse, dépressive, esclave et longue (sans parler de la vie éternelle; comme le dit Woody Allen « L’éternité, c’est long, surtout vers la fin »).

Vingt ans durant, Ulysse a dû affronter de multiples obstacles, guerroyer à Troie, affronter tempêtes et naufrages, cyclopes et sirènes, déesses aguicheuses et dieux courroucés. Cela prend du temps de se retrouver, de devenir libre, de s’approcher de sa vérité. Il y a toujours eu des cycles infernaux et tel Sisyphe, nous avons toujours poussé notre rocher jusqu’au sommet – il s’agit de se libérer de ce cycle, de lâcher le rocher et de retrouver son île intérieure, sa Pénélope. C’est tout sauf facile.

CONSCIENCE

*Je suis comblé avant d'avoir désiré.
L'éternité est là et moi je l'espérais.
Ce n'est plus d'être heureux
que je souhaite maintenant,
mais seulement d'être conscient.*
Albert Camus

Je quitte un bateau-bus rempli de joyeux drilles afin de trouver de la tranquillité dans le bateau suivant. À l'arrêt souhaité, je m'aperçois que j'ai oublié quelque chose d'important dans le bateau précédent (est-ce mon portefeuille?). Heureusement, un ami entre dans mon bateau quasiment vide et me signifie qu'il a la chose en question. Mon trajet continue, cette fois seul dans le bateau-bus qui s'enfonce dans un canal souterrain. Le terminus marque une sorte de délivrance, il se trouve en Égypte sous la grande pyramide.

Certaines personnes passent leur vie à explorer leurs profondeurs – moines bouddhistes, yogis indiens et autres. Il paraît qu'elles réussissent à accéder après beaucoup d'entraînement à ces mondes oniriques en pleine lucidité. Ce faisant, elles sont en mesure de contrôler leurs rêves, d'influencer leur cours et à terme de s'en affranchir complètement. Elles finissent par ne dormir qu'en mode de sommeil profond : le plus réparateur, le sommeil du sage, celui

où l'on a plus de rêves. Je comprends bien pourquoi ces personnes ne rêvent plus – à l'instar du Bouddha (qui signifie l'Éveillé), elles sont pleinement conscientes de tout leur être, de leurs sensations, de leurs pensées et de leurs émotions – le rêve n'a plus à les aider à débrouiller quelques imbroglios pendant la nuit, puisque cela est déjà accompli de jour. Je m'imagine ces gens-là vivre dans un état de très grande sérénité, libérés de leur ego manipulateur ; ils n'ont plus besoin d'assimiler, d'échafauder ou d'imaginer : *ils sont*, en pleine conscience, tout simplement.

Je fis beaucoup de rêves semblables à celui du bateau-bus ; souvent dans un bateau, j'étais en quête d'une destination finale – pôle, port, station. Je crois que ces destinations correspondaient à un désir d'explorer mes profondeurs, une recherche de spiritualité. Ces pyramides d'Égypte millénaires où repose l'âme des pharaons sont en quelque sorte hors du temps, elles représentent « le silence éternel des espaces infinis. »

J'ai pratiqué le yoga avec beaucoup d'assiduité. Au moins une fois par semaine, je prenais des cours qui me faisaient grand bien. Impliquer tout son corps par divers mouvements et postures était un moyen de me recentrer, de me reconnecter à mes sens et à mon corps. De raide comme une planche, je gagnais en souplesse et j'entretenais mes muscles. Le yoga que je pratiquais était assez physique et dynamique – le *Vinyasa flow* – si bien qu'au début j'en ressortais littéralement en nage. En fin de séance nous faisions de petites méditations ; j'atteignais des états de conscience auxquels je n'avais jamais prêté attention auparavant. Je touchais du doigt des espaces d'une grande volupté, happé par une sérénité et une paix intérieure. Un monde nouveau s'ouvrait à mes sens en émoi.

Mais quelque chose me dérangeait dans ce yoga à l'occidentale : j'étais en quête de spiritualité et je me retrouvais avec des gens vêtus de pantalons *fitness* dernier cri qui, je le sentais bien, recherchaient plus une sorte de super gymnastique relaxante (une fois, un

élève durant la posture dite du chien tête en bas se mit à effectuer une série de vingt pompes à grands coups d'expirations ostentatoires). Je voulais aller plus loin, m'imprégner d'encens, chanter des mantras, m'enivrer de cithare, résonner de oms. Un jour, je vins voir ma professeure pour lui faire part de mes réflexions et celle-ci me répondit qu'il n'y aurait plus grand monde à ses cours si elle inclinait le curseur plus vers l'esprit.

Je rencontrai Shivanter dont j'ai parlé plus haut. Une sorte de guide spirituel qui avait eu cet appel à un jeune âge et qui, depuis, cheminait, explorant différentes traditions, curieux de tout, enseignant ce yoga beaucoup plus profond où les exercices corporels ont une place bien moindre et où ceux de l'esprit dominent¹³. Comme beaucoup sur ce chemin, il s'est donné un nom symbolique chargé de sens – dans son cas faisant référence au dieu indien Shiva. En plus de son nom anglais donné par ses parents à sa naissance et utilisé dans les rapports sociaux, il a aussi une autre existence, plus subtile, plus proche de l'âme, hors du temps et de l'espace. C'est une manière de prendre du recul par rapport à son conditionnement social ; un peu comme un jeu, enlever le masque que l'on s'est forgé au cours des années, se dépouiller de ses constructions mentales. C'est ce que font aussi certains artistes, les disciples de maîtres spirituels (ceux de Jésus par exemple), ou encore les papes. Ces deux noms – social et spirituel – peuvent cohabiter, ils ne sont pas en contradiction, ils se nourrissent l'un et l'autre. Le summum de ce jeu consiste à ne pas avoir de nom du tout, à devenir personne, anonyme comme ces anciens grecs qui ne signaient pas leurs sculptures : ils avaient la grâce de reconnaître que ce n'étaient pas eux qui étaient à l'œuvre, mais bien une mystérieuse inspiration.

Shivanter m'initia à des techniques nouvelles. Nous explorions nos chakras, chantions des mantras, virevoltions comme des

13 Voir son livre *Growing into Being*.

derviches. Quelques exercices en particulier valent la peine d'être ici rapportés. L'un consistait à mettre ses bras en l'air, en forme de V, et d'attendre en l'état plusieurs longues minutes. Au début c'est très simple, mais rapidement le poids des bras se fait plus pesant. Ce que nous travaillions durant cet exercice, c'était notre relation à la douleur : puis-je l'accepter ? Comment est-ce que je réagis ? Que se passe-t-il en moi ? Puis-je m'ouvrir à autre chose ? Encore aujourd'hui, j'aime faire cet exercice seul et souris dès que cela commence à tirer. Quand la vraie douleur vient, celle qui nous tombe dessus dans la vie, on devient mieux équipé, on sait que beaucoup se jouent dans la tête. Un autre exercice était assez étonnant. Il consistait, en plein hiver, alors que la température extérieure se situait aux alentours des moins dix degrés, à ouvrir grand les fenêtres et rester de longues dizaines de minutes en pratiquant la respiration dite « du feu », vêtu d'un simple t-shirt, d'un short et pieds nus. On imagine que l'on a une chaudière au niveau du bas-ventre et à chaque inspiration, on contracte le ventre et on attise un feu invisible pour ensuite, à l'expiration, propager ses flammes au travers du corps. C'est une technique qu'a aussi utilisée la grande exploratrice Alexandra David-Néel, perchée sur une montagne himalayenne. Et ça marche ! Il paraît que le test des apprentis yogis est de réussir, torse nu, dehors et en plein hiver, à sécher une couverture préalablement mouillée qu'ils se mettent sur le dos, sans autre instrument que leur corps. Je n'ai aucun doute sur la véracité de ce genre d'exploits, comme ceux, plus proches de nous, du hollandais Wim Hof alias Iceman, qui déconcertent la communauté scientifique¹⁴. Certes, les légendes embellissent (je ne suis pas sûr de croire à tous les miracles attribués à Jésus, si ça n'est le plus grand, celui d'aimer inconditionnellement), mais il n'empêche que certains êtres ont réussi à accéder à des courants d'énergies intérieures qui défient notre entendement.

14 Aller sur sa page web pour s'en convaincre : <https://icemind.com/iceman/>.

Ce monde des énergies me fascinait complètement à vrai dire. C'est cette fascination qui m'avait en partie porté vers ce guide. Je crois qu'au fond de moi, j'attendais une espèce d'illumination, une communion avec le cosmos, un bain mystique à la Source même, un tête-à-tête avec l'Ineffable. J'ai depuis grandement revu mes attentes. Beaucoup de gens témoignent de ce genre d'expériences qui peuvent radicalement changer le cours de leur vie. C'est le cas de Saül et de sa chute mystique sur le chemin de Damas, il devint Saint Paul, adorateur du Christ et chantre de l'universalisme ; ou encore le philosophe Blaise Pascal qui écrivit son expérience sur un morceau de parchemin conservé jusqu'à sa mort dans la doublure de son pourpoint ; ou bien Éric Emmanuel-Schmidt, écrivain spirituel contemporain, qui n'écrit plus que pour explorer les méandres du cœur et enchanter le monde, suite à sa *Nuit de feu* passée dans le désert. Ce guide aussi avait vécu ce genre d'expérience, mais en bon maître, il était prompt à en rappeler les limites : sur ce cheminement de liberté, une hirondelle ne fait pas le printemps, une expérience ne crée pas une transformation. Au mieux, elle peut créer un changement de paradigme pour l'être qui la vit – ce qui est déjà beaucoup – mais il en faut plus pour se libérer de ses démons intérieurs, mieux se connaître soi-même et se rapprocher du réel.

Pour mon plus grand bonheur, je rencontrai ce que l'on appelle pompeusement la *pleine conscience*, traduction plutôt malheureuse – tant cela prête à confusion – de *mindfulness*. Le concept que cache cette expression est assez simple dans la théorie mais très compliqué dans la pratique : il s'agit de porter notre attention, intentionnellement, dans le moment présent, sans jugement. Chère lectrice / cher lecteur, je t'invite à poser ton livre quelques instants et à porter ton attention sur ton corps, les sensations physiques que tu ressens, les sons alentour, sans chercher à analyser, à juger, à faire autre chose que de ressentir ton corps maintenant...

Voilà, c'est ça, être en pleine conscience... Cela peut paraître simple et évident, et la théorie est très simple, mais dans la pratique, c'est une autre histoire. Chère lectrice / cher lecteur, je t'invite à poser encore une fois ton livre un instant sans ne penser à rien...

Alors? Combien de temps avant qu'une pensée non invitée survienne et nous emmène ailleurs – du type « Demain il ne faut pas que j'oublie d'acheter du dentifrice », ou bien « Quelle étrange idée de nous inviter à porter notre attention sur nous-mêmes! », ou encore « Mince, je ne me rappelle plus si j'ai bien fermé la voiture à clef! ». Même si ces pensées ne sont pas exactement celles qui sont survenues, invariablement à un moment ou à un autre, une pensée va surgir (essayer plus longtemps si ça n'a pas été le cas) et nous emmener ailleurs que dans le moment présent. En fait, il est extrêmement difficile de rester dans le moment présent tant nous sommes facilement emportés, sans le vouloir, ailleurs.

Le terme « pleine conscience » peut ainsi porter à confusion : il s'agit d'être pleinement conscient de ses sens, de ce que l'on ressent ; c'est une expérience sensorielle qui passe par le corps. À l'inverse, le mot « conscience » peut faire penser à une construction objective qui pointe vers une représentation mentale : je connais des choses apprises et j'en tire des conséquences. La pleine conscience n'est pas une construction mentale, c'est même l'opposé puisque c'est sensoriel. Elle est une invitation à sortir du cérébral (la traduction anglaise n'est guère mieux, *mindfulness* – *mind* étant aussi une construction mentale et *mind full*, en deux mots, prêtant à une autre confusion, l'esprit plein).

« Pleine attention », « pleine présence » ou bien « présence éveillée » feraient peut-être plus justice au concept. Dans le fond, peut-être qu'aucune expression n'est parfaite puisque c'est justement un concept qui se trouve au-delà du mental et donc des mots qui passent par le mental et l'entendement (la conscience objective). Peu importe donc l'expression utilisée, ce qui compte c'est ce qu'il y a derrière : porter notre attention, éveiller nos sens, être présents à la vie, vigilants à chacun des instants qui la compose.

On peut très justement se demander pourquoi vouloir être présent et attentif. Parfois, nous aimons nous échapper ailleurs, rêvasser, imaginer, se projeter, préparer, penser voire ruminer. Et la seule réponse que je puisse donner à ce commentaire très valide, c'est que comme nous l'avons vu, la plupart du temps, nous ne choisissons pas de nous retrouver ailleurs, notre mental nous l'impose. Ce qui est en jeu, c'est la liberté. *La liberté intérieure* bien sûr. Se donner le choix de pouvoir décider entre ici et ailleurs : je regarde un paysage et je pense sans le vouloir à ce que je dois faire demain (en pleine in-conscience pourrions-nous dire, je suis esclave de mes pensées) ou je regarde un paysage et je le savoure pleinement, de tout mon être.

En somme, la pleine conscience, c'est goûter sa vie plus pleinement, la savourer. Un peu comme lorsque l'on fait une dégustation de vin : on commence par regarder la couleur, faire jouer le verre avec la lumière, observer les reflets, les nuances, la profondeur puis on le hume. Une fois, deux fois, on s'en imprègne, on l'oxygène, le faisant rouler dans le verre, trois fois, on explore les arômes, les notes primaires, secondaires, tertiaires. Enfin on le porte à sa bouche pour sonder sa texture, son goût, ses odeurs, son bouquet. La pleine conscience, c'est ça : une dégustation de la vie. Plutôt que de boire un verre en étant occupé à surfer sur internet, à ruminer le passé ou à s'angoisser de ce qui pourrait ne jamais arriver, c'est être pleinement présent au moment que nous vivons, au verre que

nous buvons, au paysage ou à la personne que nous avons en face de nous. Le vin n'en devient que plus subtil et savoureux, la vie plus intense et profonde.

Ce qui m'a tout de suite séduit dans cette pleine conscience, c'est le fait qu'elle soit laïque, indépendante de toute religion. N'importe qui peut la pratiquer – religieux ou athée – ce n'est pas en contradiction avec ses aspirations et ses croyances. Le seul jugement de valeur qu'elle implique, c'est de reconnaître le caractère sacré de la vie (un nihiliste ne s'y retrouverait pas) : on reconnaît qu'en chacun d'entre nous se trouve une part de bonté animée par un souffle qui touche au mystère de la vie. Cette laïcité a bien sûr ses avantages et ses limites. Elle enlève, par exemple, la profondeur que l'on peut trouver dans les religions, dans leurs récits fondateurs, leurs rites, leurs figures sacrées... Mais d'un autre côté, elle donne une grande liberté hors de tout dogme, avec un langage moderne et une approche très simple. De plus, elle ne fait pas appel aux mondes des énergies – ceux de Iceman, des chakras et autres – qui peuvent paraître, pour nous esprits cartésiens, un tantinet ésotériques.

C'est à un Américain, le professeur Jon Kabat-Zinn, que l'on doit cette approche, et cela n'a absolument rien de révolutionnaire – tous les sages, les saints et les enfants de l'humanité ont pratiqué ce concept de la pleine présence. Son coup de génie a été de l'articuler de manière très simple afin que cela puisse parler à tout un chacun, indépendamment de ses croyances, et de le faire dans un cadre scientifique. D'un père scientifique et d'une mère artiste, son parcours est d'une certaine manière le fruit de cette union : articuler et quantifier l'indicible. Il rappelle le parcours du moine bouddhiste Matthieu Ricard – fils d'un philosophe rationaliste et d'une mère peintre – qui œuvre dans la même direction grâce à ses nombreux livres à succès. Vouloir allier le sacré et le scientifique peut faire grincer des dents les puristes de la spiritualité et autres religieux zélés qui placent leur pratique sur un autre plan que la science. Même si je les comprends

– c’est une autre dimension – il semble que notre civilisation occidentale fille du cartésianisme et de la raison, nourrie par le règne du quantitatif, ne puisse comprendre la puissance du spirituel qu’avec son propre langage rationaliste : la science. C’est ainsi que Jon Kabat-Zinn, pratiquant le bouddhisme – la pleine conscience en est au cœur – s’est fait cette réflexion qu’il était bien dommage de ne pas en faire profiter les gens dans le besoin. Il s’est mis à l’enseigner dans les hôpitaux, à des personnes en détresse, en mesurant les résultats obtenus. Cela a fonctionné : ils se sentaient mieux et plus sereins malgré les défis qu’ils traversaient.

En grandissant, nous acquérons des outils : le langage, la pensée, la raison, la conscience objective. Ils nous sont tous extrêmement précieux – mais sont aussi comme autant de voiles qui nous éloignent de l’instant présent. Nous naissons tous naturellement en étant pleinement dans le présent : un bébé n’est pas en train de s’angoisser pour son avenir, ni de ruminer une dispute avec son camarade de crèche, ou de penser à la prochaine voiture qu’il va s’acheter, il est pleinement dans l’instant. La pleine conscience s’articule autour d’*attitudes* : en les cultivant nous faisons tomber les voiles du conditionnement, nous nous rapprochons de l’instant, nous devenons plus présents. Imbriquées les unes aux autres, ces huit *attitudes* sont ici décrites à grands traits :

L’acceptation

C’est peut-être l’attitude dont découlent toutes les autres et disons-le tout de suite, il ne s’agit pas de résignation ou de fatalisme, non. Il s’agit d’accepter le moment présent tel qu’il se présente à nous, aussi désagréable soit-il. Par exemple : je pars en vacances une semaine et voilà qu’il pleut. Deux manières possibles de réagir. La première : maudire le sort, penser que tout est contre moi, se mettre dans tous ses états et sans le vouloir, répercuter ma mauvaise humeur sur tout mon entourage. Deuxième manière : faire contre

mauvaise fortune bon cœur, après la pluie viendra le beau temps, en profiter pour faire un jeu de société, boire un thé chaud près de la cheminée, pourquoi pas se balader sous la pluie en chantant *I am singing in the rain* et s'apercevoir que c'était encore plus marrant de sauter dans les flaques d'eau que de se balader sous le ciel bleu. Cette situation semble peut-être une évidence et pourtant, nous sommes tout le temps confrontés à cette non-acceptation du réel : nous résistons, ne voulons pas admettre que la réalité est autre que ce que nous aimerions.

C'est souvent le souci des jeunes couples. Nous trouvons un.e conjoint.e qui peut représenter un idéal de personne et avec le temps, nous avons du mal à admettre que notre conjoint.e n'est pas exactement celui/celle que l'on imaginait (et qu'en plus, il/elle vieillit !). Il en est de même pour les relations parents-enfants. En tant que parents, nous nous imaginons des projets pour nos enfants qui peuvent rapidement devenir une projection de nos manques et de nos désirs personnels. Nous connaissons tous des personnes un peu artistes qui n'ont pas pu explorer ce que leur dictaient leurs instincts, contrariés par les besoins de sécurité et de réussite sociale de leurs parents (tu feras du droit ou tu seras ingénieur !).

J'emmène ma jeune fille jouer au parc, j'aime ces moments où je m'assois sur un banc et regarde ce monde plein de vitalité. J'en profite souvent pour savourer quelques gouttes de poésie. Elle me demande de venir jouer avec elle et ses amis à cache-cache. Résistance : je suis mieux là sur mon banc à lire mon livre ; elle insiste, je me lève et joue vaguement en trouvant l'occasion de revenir à mon banc dès que possible. Acceptation : je m'adonne pleinement au jeu, courant à toutes jambes et me cachant derrière un arbre ou comme Jonas, dans le ventre de la baleine (il y a une baleine dans le parc – en bois, s'entend) pour m'apercevoir que non seulement j'ai fait plaisir à ma fille, mais en plus je me suis amusé, j'ai été pleinement dans l'instant du jeu, nous avons partagé des choses et renforcé nos liens. Cet exemple est anodin, mais je crois que nous sommes constamment

exposés à ces situations. Acceptons-nous notre physique, notre caractère, notre entourage, le temps, les bruits, les voisins, les changements, les politiciens et leurs politiques, la misère dans le monde ? Acceptons-nous de perdre un objet, de l'argent, notre travail, un être cher ? Acceptons-nous l'incertitude ? Acceptons-nous la maladie, la vieillesse, notre finitude ? De manière ultime, acceptons-nous la mort ?

Bien sûr, ce n'est pas de la résignation ; j'ai le choix de dire à ma fille : non, ce n'est pas le moment de jouer avec toi ; après tout, il faut qu'elle apprenne à jouer toute seule avec des enfants de son âge. Mais le tout est de savoir si nous réagissons de manière instinctive, par pure résistance à la réalité qui est autre que ce que j'aimerais qu'elle soit, ou comme réponse consciente et intelligente. Il se peut même qu'accepter implique une réponse très ferme. On le voit avec les enfants, c'est notre tâche, en tant que parents, d'établir des limites fermes ; ou avec l'injustice, en s'engageant dans des actions concrètes et ciblées.

Grogner, soupirer, c'est ne pas accepter le réel tel qu'il est, c'est y résister.

Accepter, c'est *assumer* le réel, l'*accueillir* sous toutes ses facettes. Rumi, le poète des poètes, disait déjà il y a sept siècles dans sa « maison d'hôtes » (comparant notre corps à une maison d'hôte – la pleine conscience n'a décidément rien inventé) que nous pouvons être submergés par des affects divers, ils pourront se transmuier avec le temps en délices !

*Accueillez-les tous et prenez-en soin !
Même s'ils sont une foule de chagrins,
Qui balaient violemment votre maison,
Et la vident de tous ses meubles,
.../...*

*Traitez chaque invité honorablement.
Peut-être vient-il faire de la place
Pour de nouveaux délices¹⁵ ?*

Lectrice/Lecteur, je t'invite à t'entraîner avec des petites choses de tous les jours – un bruit dérangeant, le temps qu'il fait (le froid, puis-je accepter qu'il fasse plus froid que ce que j'aimerais? J'ai froid aux pieds, aux mains, c'est un fait. L'accepter m'ouvre à autre chose, je ne suis plus focalisé dessus). C'est qu'en acceptant le réel que je peux voir la vie différemment et créer un changement. À bien des égards, c'est ce que j'ai vécu avec ma maladie de manière littérale – il m'a fallu l'accueillir pour pouvoir m'ouvrir à d'autres pratiques, sortir de ma zone de confort et finalement créer un véritable changement devenu délice: s'affranchir de la maladie et me rapprocher du bonheur! Je ne voudrais en aucun cas suggérer que l'on va guérir d'une maladie juste en l'acceptant, malheureusement ce n'est pas si facile. Mais cela permet un autre regard sur la vie, plus humble, plus tendre, plus ouvert.

Le pardon est aussi une acceptation. Pouvons-nous accepter que l'autre nous ait fait du tort, qu'il n'est pas parfait? Il a aussi ses défauts, ses zones d'ombre, ses propres raisons et ses motivations qui peuvent diverger des nôtres. Il ne s'agit pas ici d'oublier, mais de se mettre à la place de l'autre, de voir l'acte qui nous a porté préjudice autrement, sans le prendre personnellement, sans rancune.

Il peut paraître étrange de se balader avec un instrument de torture autour du cou. Il me semble pourtant que toute la symbolique de la croix chrétienne tourne autour de cette idée d'acceptation: même torturé, cet homme ouvre les bras en signe d'accueil. Le Dalaï-Lama dit que « la douleur est inévitable et la souffrance optionnelle »: nous allons tous avoir des douleurs physiques ou psychiques, nous

15 Traduit de *The Essential Rumi*, BARKS Coleman, HarperCollins, 1995.

ne pourrons pas passer à côté – pertes, ruptures, blessures... C'est ce que nous faisons de cette douleur qui importe. Résister, ruminer, se débattre et nous ajoutons de la souffrance à la douleur originelle. Accepter, accueillir, et nous faisons place à autre chose, nous nous ouvrons. C'est aussi comme cela que je comprends cette parole de Jésus : « Si quelqu'un te frappe sur la joue droite, présente-lui aussi l'autre »... Une invitation à accueillir le réel tel qu'il est, peut-être même avec tendresse ou avec humour.

La patience

Dans notre société où l'on doit toujours être sur le qui-vive et dans l'action, admettre que cela prenne plus de temps ou que l'on doive parfois attendre peut-être difficile. Le philosophe Blaise Pascal écrivait : « Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre ». Autrement dit, nous sommes tellement impatients que nous sommes incapables de ne rester à rien faire. Puis il continue : « Et on ne recherche les conversations et les divertissements des jeux que parce qu'on ne peut demeurer chez soi avec plaisir ». Que dirait-il aujourd'hui de notre soif de divertissements qui, de surcroît, sont pour la plupart nocifs pour la planète (voyages, shopping, écrans, etc.) ? Cultiver la patience, c'est accepter que le temps s'écoule sans moi.

Lorsque j'arrive au bout d'une queue d'une certaine longueur, je me tourne vers l'intérieur et bien souvent je sens une boule poindre dans mon estomac : l'impatience. Je l'observe, je regarde où elle se trouve, comment elle agit. C'est une sorte de frustration qui se trouve là : pourquoi attendre alors que je pourrais faire autre chose ? Alors je l'accueille et je ris : « Te voilà donc impatience ! ». Doucement, elle disparaît pour faire place à autre chose ressemblant à de la quiétude. De même, je souris de ceux qui viennent en retard à des rendez-vous, ils me donnent l'occasion de pratiquer, de m'exercer. Et cela change tout, je ne garde pas de rancœur ou d'émotions négatives

lorsque la personne arrive enfin, nous pouvons commencer sur un ton léger.

L'esprit du débutant

Voir les choses comme si nous les regardions pour la première fois, s'émerveiller en quelque sorte, c'est très facile à faire lorsque nous partons à l'autre bout du monde et que nous sommes de vrais débutants : découvrir une nouvelle culture ou un nouveau paysage répond à une soif de renouvellement permanent. Nous voulons du nouveau, en prendre plein la vue, être émerveillés. Mais nous pouvons également nous émerveiller de notre quotidien, avoir un œil nouveau sur des lieux que nous avons parcourus mille fois, regarder la petite fleur qui pousse dans le parc ou le jardin que nous parcourons tous les jours comme ce qu'elle est : une entité extraordinaire de par ses couleurs, sa composition, ses senteurs. Voir l'écorce de l'arbre, toucher son grain, observer sa texture et ses couleurs, les mousses fluorescentes qui viennent l'embellir l'hiver, son aspect changeant après la pluie ou le soleil. Observer attentivement ce qui nous entoure vaut tous les voyages du monde. S'il n'y avait qu'un seul arbre au monde, on se ruerait dessus comme les fans adulent leur star préférée. Le problème, c'est qu'il y en a tellement que l'on n'y prête plus attention. C'est de cela qu'il s'agit, porter attention comme si ce qui était devant nous était unique. Car c'est unique ! Tout est unique : la nature bien sûr, aussi simple soit-elle, mais aussi les gens, les cultures, les petits gestes de tous les jours, le sourire de nos conjoints ou de nos enfants, le salut d'un voisin, le rayon de soleil qui traverse la fenêtre, la goutte de pluie qui ruisselle, notre respiration même. On a respiré tellement de fois que l'on prend cela pour un acquis sans importance.

Lectrice / lecteur, je t'invite à poser ce livre et à observer ta respiration, la durée de l'inspiration, de l'expiration – y a-t-il une pause

entre les deux ? – ton ventre qui monte et qui descend, ta cage thoracique qui se gonfle et se dégonfle, la sensation de l'air à travers tes narines...

Ma plus jeune fille, du haut de ses six ans, répète souvent « c'est le plus beau jour de ma vie aujourd'hui ». Ce jour le plus beau est pourtant extrêmement simple. Elle joue à la maison, rencontre quelques amis à l'école ou ailleurs, fait un tour de vélo dans les environs. Des activités on ne peut plus banales, mais qui lui suffisent pour s'émerveiller de chaque journée comme étant unique et précieuse. Les enfants excellent dans cette attitude : ils sont de vrais débutants. C'est en ce sens que Picasso disait « J'ai mis toute ma vie à savoir dessiner comme un enfant ». En tant qu'adultes nous devons réapprendre à regarder les choses avec le cœur neuf de l'enfant.

Mon autre fille, alors qu'elle rentrait en maternelle dans une nouvelle école, se retrouvait seule à la récréation. Son meilleur ami était devenu un arbre. Elle parlait tous les jours à l'arbre, et tous les jours l'arbre la réconfortait de par sa seule *présence*. Ma fille – et ainsi en est-il de tous les enfants du monde – avait perçu en l'arbre cet être communicant, bienfaisant, rassurant, par son seul regard ouvert et émerveillé. La récréation sans amis qui aurait pu être un supplice, devenait pour elle un bon moment avec son ami, l'arbre. C'est d'ailleurs une occupation que certains adultes pratiquent aussi, en enlaçant des arbres ou en marchant dans des forêts (la sylvothérapie). On peut les prendre pour des fous, je crois que ce sont des sages qui pratiquent l'esprit du débutant. Ceux qui ont les « pouces verts » savent aussi cela, leur talent n'a rien à voir avec leurs pouces, il vient du fait qu'ils sentent, grâce à leur attitude, que les plantes sont avant tout des êtres communicants qui ont besoin, comme nous, de paroles douces, d'attention et de soin.

L'effort désintéressé

Cela a à voir avec le fait de faire quelque chose sans attentes personnelles, gratuitement. Ne pas s'attacher aux fruits de nos actions. On pourrait remplacer une partie de cette attitude par le « service » (rendre service), sauf qu'il ne s'agit pas simplement des autres mais de nous-même aussi. Toute notre société nous pousse à faire les choses de manière intéressée ; dès le plus jeune âge, nous sommes notés à l'école, nous devons nous démenier pour faire mieux que le voisin et dépasser une certaine moyenne. Ensuite, certains d'entre nous entrent dans le monde du sport de compétition ou de l'entreprise et apprennent à se battre pour briller et monter dans la hiérarchie. La compétition est la quintessence de *l'effort intéressé* : dépasser l'autre. En général, nous pourrions dire que nous occidentaux sommes des champions de *l'effort intéressé* : dès que nous voyons une montagne, nous ne pouvons nous empêcher de vouloir la gravir, d'y inscrire notre nom ou d'y planter notre drapeau. Népalais et Tibétains nous regardent, incrédules, faire la queue-leu-leu pour atteindre leurs sommets, cachant à peine leur agacement face à tous nos déchets laissés sur place (les camps de base de l'Everest sont de vraies poubelles).

À l'inverse, cette attitude invite à faire les choses sans attente, sans objectif.

On peut comprendre en quoi l'intéressement nous empêche d'être dans le présent : en voulant le succès coûte que coûte, je n'ai plus que ça en tête (au détriment de l'instant présent) et si j'échoue, je m'inflige une grosse déception. Désintéressé, et je n'ai plus la notion de succès ou d'échec : je fais ce que je fais du mieux possible. Si ça réussit, tant mieux, je pourrai célébrer ; et si ça échoue, peu m'importe. Certains objectent qu'avec une mentalité pareille, on ne fait plus rien dans la vie, et que c'est précisément le but recherché qui nous fait avancer. Je n'en suis pas si sûr : il nous reste *le courage* ; il nous reste *l'enthousiasme* ; il nous reste *l'inspiration*. Trois mots qui prennent leur racine dans le cœur, le dieu intérieur, l'esprit.

Faire les choses, non selon des calculs intéressés, mais avec notre cœur, avec notre dieu intérieur, avec notre esprit. Nous pouvons vouloir déplacer des montagnes, si cela reste une intention et non un objectif intéressé, chaque pas que nous faisons est un pas dans la bonne direction, il n'y a pas d'échec. Mais s'il y a un but précis, un objectif à atteindre qui motivera notre bonheur, nous nageons dans l'intéressement et il est fort possible que le résultat ne soit pas à la hauteur du but recherché.

Prenons par exemple le stress : si je me fixe comme but de me relaxer et de réduire mon stress (effort intéressé), je ferais un peu de sport, de yoga ou autre. Il se peut que le stress diminue... jusqu'à la prochaine crise, et le fait de ne pas avoir réussi ajoutera une couche de stress au stress sous-jacent : « Je ne comprends pas, je fais un footing tous les jours et je suis toujours stressé ». Alors qu'aller au yoga ou faire du footing sans attente, juste avec une intention, nous enlèvera un poids. Nous pourrions faire le même raisonnement avec le bonheur – tentons de l'attraper et il nous échappe : le bonheur ne se décrète pas.

Cultiver cette attitude m'a libéré d'un poids énorme. Je ne vis plus pour atteindre un but, je vis pour être, pour vivre pleinement, du mieux que je le peux. Toute la pression s'en va, il n'y a pas à être meilleur, nous sommes déjà parfaits, des miracles ambulants. Notre imperfection même fait partie de la perfection humaine – des êtres qui avancent, trébuchent, se relèvent, se construisent, se détruisent même parfois...

Je peux même dire que toute ma vie était construite autour de l'intérêt. Je ne savais pas trop pourquoi (en grande partie la dopamine du striatum bien sûr) mais il m'en fallait toujours plus : monter plus haut, être reconnu, acquérir plus de savoirs, de pouvoir, de possessions. Aujourd'hui, je peux m'asseoir des heures sur un banc et juste me satisfaire d'être là, de contempler la vie. Cet acte m'aurait été strictement impossible auparavant ; noyé par des attentes

égocentrées, je me serais auto-flagellé: « Quoi? Tu ne fais rien? Paresseux improductif! Allez, lève-toi et fais quelque chose, n'importe quoi mais quelque chose! ». Ma maladie et le fait d'avoir touché le fond m'ont été d'une grande aide pour mieux intégrer cette attitude. Lorsque l'on en est réduit à peu de choses, à avoir peu de capacités, c'est un constat qui s'impose de lui-même. Juste être est en soi une victoire. Jour après jour, goûter à la vie, c'est la plus belle des victoires. J'étais auparavant tellement enrobé de cet effort intéressé que je ne pouvais pas m'empêcher de me projeter à l'extérieur, ailleurs, au détriment du présent. J'ai énormément de sympathie pour toutes ces personnes qui sont au fond du trou, ou que l'on considère comme étant en échec – les handicapés par exemple – elles doivent être plus aptes à cultiver le présent et cette attitude.

Ce qui est intéressant, c'est que, paradoxalement, c'est justement dans cette attitude que l'on pourrait qualifier d'oisive – une oisiveté positive, sereine, tranquille, libérée, une sérieuse frivolité pourrions-nous dire – que peuvent advenir de grandes choses. Un espace intérieur se crée qui laisse un champ de possibles. Combien de grands hommes de tous horizons ont justement été touchés par quelque inspiration de génie en cet état. J'imagine bien Newton à demi assoupi sous son pommier, en train de humer l'air frais, au moment où l'impact du fruit fit naître en lui l'intuition de la gravité; ou encore Nietzsche se baladant sur les rives du lac de Silvaplana quand lui vient « l'éclair de la pensée de Zarathoustra ».

C'est dans ce contexte que sont proposées ces huit attitudes à « cultiver » plutôt que des « valeurs à respecter ». Cultiver une attitude, c'est se donner une intention, tendre vers elle du mieux que l'on peut et se féliciter pour chaque pas effectué. Au nom de prétendues valeurs – aussi belles et nobles soient-elles – certains en viennent à devenir *intolérants* envers ceux qui ne les respectent pas. Cela entraîne communautarisme, intégrisme, xénophobie, etc., alors que ces valeurs sont bien souvent érigées dans des contextes

religieux qui ont précisément comme spiritualité sous-jacente la tolérance et l'acceptation de la différence.

Le psychologue Magyaro-Américain Mihály Csíkszentmihályi a largement développé le concept du *flow* (flux ou flot en français), état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement. Par exemple, lorsque nous faisons un sport, un jeu, un art ou une activité manuelle, nous sommes tellement absorbés que nous en oublions nos soucis et nos angoisses, nous y sommes pleinement présents. Pleine conscience ? Pas nécessairement, car il se peut que nous soyons justement en plein *effort intéressé* : la fin devient plus importante que le moyen, gagner coûte que coûte, passer la barre, atteindre l'objectif, terminer. Cette différence a son importance car bien que le *flow* soit un état très agréable, il peut mener ensuite à de grosses déceptions. Nous perdons, nous balbutions, nous chutons et c'est la déception. Ces alpinistes qui partent conquérir les sommets vont rechercher ce *flow*, plus intense encore pour eux que pour les autres, tant l'enjeu est élevé : il y va de leur vie. Un pas de travers et c'en est fait. Ils se sentent ainsi sur la corde raide, pleinement exister, libérés de leur ego, de leur conditionnement. Certains, hélas, ne reviennent pas. Le champion de plongée en apnée Guillaume Néry l'exprime ainsi : « Sous les trente mètres [...] on se ramène à l'intérieur. Notre conscience, nos pensées vont converger vers... un point que je ne peux pas matérialiser, que je ressens proche du cœur. Cela va m'amener à une espèce d'état de pleine conscience. Je ne suis plus dans la projection, je ne suis plus dans le futur, ni dans le passé, je suis là, vraiment »¹⁶. Nous pourrions rétorquer à tous ces aventuriers qu'il n'y a pas besoin d'aller

16 <https://www.liberation.fr/apps/2019/01/apnee-guillaume-nery/>

à quatre mille mètres d'altitude ou trente mètres de fond pour vivre ces sensations de bien-être : pratiquer la pleine conscience suffit.

Un ami maniaque me demande si, lors de ses manies, il ne pratiquerait pas la pleine conscience, tant il est pleinement dans l'action qu'il fait – il aime que tout soit net, propre, parfait. Encore une fois, ça n'est pas de la pleine conscience à proprement parler ; il se fixe un but bien précis, la perfection. Même si toute son attention est fixée vers ce but – il est dans le *flow* – il ne pourra qu'être déçu du résultat à un moment ou à un autre. Ceci n'est pas une invitation à ne pas se perfectionner, mais juste à reconnaître que le résultat n'est pas si important. Ce qui importe, c'est le chemin.

En cultivant cette attitude, on en vient à faire les choses non plus avec la tête, mais avec le cœur. Ainsi, ce qui paraissait être a priori un effort n'en est plus un, puisque l'activité est faite sans attente. Je prends maintenant plaisir à faire les tâches domestiques – la cuisine, la vaisselle, les courses, passer le balai – elles ne sont plus des devoirs à accomplir, des tâches à réaliser, juste des activités que je peux faire le cœur léger.

Il semblerait que nous autres, hommes « modernes », pris dans la ronde de l'effort intéressé, du toujours plus haut, du toujours plus vite, du toujours plus fort, du toujours plus stressés, en sommes venus à respirer toujours plus rapidement, avec des respirations plus courtes. L'effet en est que nous sommes moins bien oxygénés, nous évacuons moins nos toxines (le dioxyde de carbone que nous expirons notamment) et nous nous servons moins de notre abdomen ce qui induit une moins bonne circulation autour de l'intestin, et donc des organes internes moins efficaces. Certaines techniques nous invitent à réguler ce souffle, elles visent à contrebalancer ces respirations trop courtes et trop rapides en se focalisant sur la respiration et en la rallongeant « artificiellement », en cherchant à la contrôler. Elles ont leurs avantages – mais sont cependant des efforts bel et

bien intéressés. En ce sens, elles ne sont pas de la pleine conscience, c'est notre mental qui travaille, elles donnent l'illusion d'un contrôle accru. De telles techniques auront sûrement des effets bénéfiques sur le court terme, mais elles ne changeront rien au moi profond « à bout de souffle ». À l'inverse, la pleine conscience laisse aller le corps, le souffle, la cage thoracique. Quelque part, au plus profond de nous, quelque chose sait exactement comment respirer correctement, profondément, avec l'abdomen ; nous n'avons pas besoin de l'apprendre, nous le savons déjà, c'est un instinct inné ancré au plus profond de nous. En ne cherchant pas à contrôler sa respiration, mais juste en la laissant aller, nous retrouvons un souffle plus long, plus ample et plus profond. Ce lâcher prise et cet effort désintéressé engendrent une meilleure oxygénation, une meilleure digestion, une meilleure élimination de dioxyde de carbone et donc une meilleure santé.

On l'aura donc compris, la pleine conscience n'est pas une invitation à gagner les jeux olympiques ni à devenir le meilleur. De nos jours, elle est largement enseignée dans diverses institutions, en particulier dans le milieu du sport et celui de l'entreprise. Il y a là une certaine ironie, nous pourrions dire que c'est de la pleine conscience dévoyée puisque le sportif aimerait battre des records et le chef d'entreprise cherche à améliorer son chiffre d'affaires. Soit. Pour ma part, il me semble positif d'insuffler un peu de cet esprit de compassion, d'attention aux autres et à soi, non pour battre des records ou gagner plus d'argent, mais juste pour être plus accompli. Et si le corollaire en est résultats et pépètes, ainsi soit-il.

Le non-jugement

Il s'agit peut-être là de l'attitude la plus évidente, en tout cas de prime abord. L'autre a son passé, son histoire et son mystère que l'on ne pourra jamais percevoir complètement. Le juger, c'est projeter sur

lui ses propres constructions mentales, avoir des attentes par rapport à lui, peut-être même penser qu'il nous doit quelque chose ou se croire supérieur à lui. Prenons un exemple : je suis au volant de ma voiture et quelqu'un me klaxonne. « Quel abruti celui-là ! » pourrais-je juger (ça m'arrive encore) et du même coup, soit ruminer sur la bêtise humaine, soit redonner un coup de klaxon pour montrer qui est le plus fort, éventuellement finir sur le trottoir pour s'écharper ! Ou bien à l'inverse, constater le coup de klaxon, s'excuser de la faute que l'on a commise si c'est le cas ou même acquiescer en se désolant un peu pour cette personne qui doit être bien surmenée pour sentir le besoin de vitupérer de la sorte et ainsi, continuer mon chemin libre de toute arrière-pensée, le cœur léger et suffisamment ouvert pour écouter mon ami me parler à mes côtés ou remarquer le beau cerisier en fleurs sur le bord de la route.

Bien sûr, il se peut que, dans la vie, nous soyons amenés à porter une appréciation sur des personnes ou des situations. Nous sommes à un carrefour et nous devons évaluer quel chemin est le plus approprié en fonction de là où nous aimerions nous rendre ; nous menons un entretien pour embaucher une nouvelle recrue ; nous devons choisir entre du citron et du vinaigre pour agrémenter la salade. Ce n'est pas de ces jugements-là dont il s'agit, on l'aura bien compris.

Je me rappelle de ma rencontre avec ma belle-famille hongroise il y a maintenant une vingtaine d'années. Je la trouvais charmante et remarquable à bien des égards, mais je ne pouvais pas m'empêcher d'être un peu condescendant, la jugeant à l'aune de mon éducation bourgeoise – les années communistes s'étant précisément attelées à éradiquer tout maniérisme dans cette région du globe. Ce qui me choquait le plus, c'était l'art de la table, si cher à nous Français. Il était à peu près absent chez eux ou en tout cas tout autre. Je m'en irritais, cela me tracassait même, me gâchait mon repas. Aujourd'hui je me rends compte du chemin accompli – je les prends tels qu'ils sont ; leur art « alternatif » de la table, leurs manières rustiques, tout

cela me fait rire et du coup, je puis profiter d'une autre partie d'eux que je n'avais pas su apprécier à sa juste valeur : leur générosité, leur capacité à inclure l'enfant tel un égal, précisément leur manière de ne pas me juger alors que je prenais mes grands airs.

Et puis, il y a un autre jugement plus subtil, plus pernicieux aussi, c'est le jugement de soi ! « Que je suis bête, je ne vaud rien, je ne suis pas assez bien, beau, bon, etc. »

On se crée de par notre éducation, notre milieu familial et social des attentes qui font qu'il peut être difficile de ne pas se juger. Je rencontre souvent des gens qui s'imposent de grandes listes de tâches à accomplir – domestiques ou professionnelles – et si ces activités ne sont pas faites selon un certain planning, ils ne peuvent s'empêcher de culpabiliser, de stresser, de s'auto-flageller. Il s'agit ici de *se ficher la paix*, de reconnaître encore une fois que nous ne sommes pas parfaits. Je peux apprendre du passé mais je ne suis pas obligé de le regretter. Je suis ce que je suis, j'aurais peut-être pu faire les choses différemment, peut-être que la prochaine fois j'agirai différemment (ou peut-être pas) mais pour l'heure, apprécions ce qui nous est donné, ce que nous sommes, *sans culpabiliser*.

Dans ce contexte, les notions mêmes de bien et de mal deviennent subjectives : sans juger, il n'y a plus de mal, juste un ensemble de circonstances qui ont abouti à une situation donnée. Cela libère d'un poids par rapport à ce que nous faisons tous les jours et croyons être bien ou mal. Attention, ce n'est pas du tout une invitation à la licence, ce n'est pas un appel à tout relativiser. Le crime reste un méfait qui va à l'encontre des lois naturelles et humaines. Le criminel devra purger une peine en reconnaissant qu'il a enfreint ces règles, mais pas qu'il *est* mauvais. Un ensemble de circonstances l'ont amené à effectuer son geste. Je m'imagine ces gens vivant dans la misère matérielle et ayant du mal à trouver de quoi se nourrir. Certains

peuvent être tentés de voler pour manger, il y va de leur survie. Le geste est condamnable, mais eux, le sont-ils ?

Il était une fois un vieux père et son fils qui vivaient du fruit de leur labeur en cultivant des terres. Ils possédaient un cheval qui les assistait dans leur tâche. Un jour, le cheval prit la fuite. Le fils, affligé de chagrin, s'écria : « Père, père, qu'allons-nous devenir ? Toi si vieux, nous sans cheval, nous ne pourrons jamais réussir à tout cultiver ; la chance est contre nous ». Le père répondit d'une voix calme : « Contre nous ? Avec nous ? C'est trop tôt pour le savoir ». Interloqué, le fils se remit à travailler de plus belle. De l'aube jusqu'au crépuscule, les deux hommes cultivaient. Un beau jour, le cheval revint en compagnie de cinq autres magnifiques chevaux sauvages. Le fils exultait de joie : « La chance est avec nous ! » Et son père de répondre : « Contre nous ? Avec nous ? C'est trop tôt pour le savoir ». Ils se remirent à la tâche rendue plus légère grâce aux six chevaux à leur service, jusqu'au jour où le fils fit une chute si grave que sa jambe se cassa. Désespéré, il se lamenta : « Père, père, qu'allons-nous devenir ? Toi si vieux, moi infirme ? La chance est contre nous ! ». Et le père de répliquer posément : « Contre nous ? Avec nous ? C'est trop tôt pour se prononcer ». Tant bien que mal le père faisait tourner les chevaux, seul et au ralenti. Puis peu de temps après, la guerre éclata entre le royaume du nord et le royaume du sud : tous les jeunes en état de combattre furent enrôlés. C'est ainsi que le fils resta chez lui et, après quelques mois de convalescence, put reprendre le chemin des champs. « Contre nous ? Avec nous ? C'est trop tôt pour le savoir ». Ils vécurent de longues années, heureux, avec leurs six chevaux.

Cette petite histoire illustre que juger des situations n'est pas forcément judicieux. Nous n'avons pas suffisamment de recul pour savoir si un événement donné sera bon ou mauvais. Ce qui paraît terrible sur le moment pourra s'avérer être un cadeau du ciel avec le recul, et vice-versa.

Ce qui suit n'est pas un jugement à proprement parler, et pourtant un autre voile qui nous éloigne du réel : vouloir mettre des mots sur un ressenti. Par exemple, je me balade dans les sous-bois et je vois une belle fleur. Je peux être tenté d'interpeller mes camarades sur sa beauté, de chercher à nommer la fleur, de connaître sa fonction, éventuellement de consulter mon smartphone. Autant d'actions qui m'éloignent du contact direct, sensoriel, que je peux avoir avec la fleur (couleurs, odeurs, beauté, texture, etc.). Commencer une conversation – intérieure ou avec autrui – c'est entrer dans une construction mentale qui m'éloigne du présent.

Ainsi en va-t-il des photos et de manière plus large des écrans : le voile s'est solidifié. Prenons la même fleur : je peux me précipiter sur mon écran pour la prendre en photo, m'éloignant encore une fois d'elle. Je ne la vois plus pour ce qu'elle est mais pour la copie qu'elle va produire sur une série de pixels. Éventuellement, je réfléchis à l'endroit où je pourrais poster la photo et qui la regardera, ce faisant je m'éloigne encore plus d'elle. Je suis toujours impressionné par ces gens qui visitent les musées une caméra en main ; plutôt que d'être pleinement dans le réel et de goûter aux œuvres, ils les projettent sur un écran. Cela peut paraître ridicule mais je crois que beaucoup d'entre nous faisons la même chose avec notre vie même. Plutôt que de les vivre, nous capturons des instants : la nature qui nous entoure, les soleils couchants, les paysages, les gens, les animaux, les situations.

On m'objectera que l'un n'empêche pas l'autre. Peut-être. De la demi-conscience pourrions-nous appeler cela. Un vague regard pour la fleur, et le reste pour l'écran.

Dans la même veine, il y a quatre siècles de cela, alors que les livres se démocratisaient grâce à l'invention de Gutenberg, Cervantès nous rappelait que ceux-ci avaient le pouvoir de nous éloigner du réel. Ils étaient – et restent – les écrans de l'époque. Don Quichotte qui a trop lu de romans chevaleresques, se met à

attaquer des moulins à vent. Son valet, Sancho Panza, moins porté sur la lecture, est obligé de le rappeler à la réalité de l'instant. Je n'ai personnellement jamais attaqué de moulins à vent, mais je me rends bien compte qu'à trop se plonger dans les livres, l'instant nous échappe. Nous effectuons une activité cérébrale qui nous projette ailleurs qu'ici et maintenant. Assurément un livre est aussi une rencontre qui nous ouvre à autre chose ; il peut avoir un pouvoir cathartique et nous aider à mieux comprendre nos propres émotions via des personnages réels ou fictionnels. Il y a quelques années de cela, fort de ce constat, j'ai pris la résolution de moins lire, ou en tout cas différemment. Plutôt que de dévorer les pages, je les savoure lentement et je préfère maintenant lire ou relire un bon classique qui élève mon âme que dix *best-sellers*.

Le lâcher prise

C'est un concept vieux comme le monde et très en vogue. Nous connaissons le *let it be* des Beatles, ils avaient ramené d'Inde la méditation dite transcendante. Ma plus jeune fille, elle, se met souvent à entonner un charabia anglophone qui, dans une pantomime de gestes extravagants, fuse invariablement vers un *Let it go, let it go, can't hold it back anymore* (*La Reine des neiges*, récent dessin animé de Walt Disney au succès incontestable).

Nos anciens Grecs – les Stoïciens – dont le lâcher prise est au cœur de leur philosophie, utilisaient l'image de la rivière : pour la traverser, soit nous essayons coûte que coûte d'arriver au point le plus proche sur la rive d'en face, en nageant comme un dératé, manquant de nous noyer pour contrer l'effet du courant. Soit nous lâchons prise et nous nous laissons porter par le cours immuable de l'eau ; bercés par les flots, nous progressons tranquillement, quitte à atteindre l'autre rive beaucoup plus en aval. Lâcher prise, c'est s'abandonner complètement plutôt que de résister. Notre tâche est de voir ce à quoi nous nous accrochons tant, de voir si nous ne

nageons pas à contre-courant, et de littéralement lâcher la barre que nous tenons et qui bien souvent prend la forme d'une recherche de contrôle. Je suis en retard à un rendez-vous dû à la circulation, je ne peux rien y faire. Soit je maudis tout le monde à coups de klaxon enragés, soit je passe le coup de fil nécessaire, éventuellement je gare la voiture sur le côté pour aller prendre un café en attendant que la circulation s'améliore, reconnaissant que je ne la contrôle pas. Cet exemple illustre le fait que nous nous attachons : avec nos proches par exemple, nous voulons les changer – parents, enfants, conjoints, amis – alors que c'est à nous d'accueillir leurs différences. De même, nous pouvons apprendre à reconnaître que nous ne sommes pas comme nous aurions aimé être. M'accepter comme une personne banale qui ne fera pas de « grandes choses » a été pour moi un grand soulagement.

L'autocompassion

Autrement dit, la compassion à son égard. La compassion, littéralement du latin « avec la souffrance », va plus loin que la pitié ou l'empathie. Dans la pitié, il y a quelque chose de condescendant, nous comprenons que l'autre souffre, mais nous jouissons de nous sentir épargnés. L'empathie, elle, fait appel à nos capteurs émotionnels, nous raisonnons avec les émotions des autres : si quelqu'un est submergé par la tristesse, nous le devenons aussi et ainsi nous sommes à même de comprendre l'autre. La compassion dépasse cela, elle demande de l'empathie – comprendre les émotions et la souffrance des autres – et de là, être poussés à y remédier, à entourer l'autre de bienveillance. C'est du même ordre que cette belle idée de charité – héritage christique par excellence – appelée encore amour (agapè) ou miséricorde (accueillir la *misère* avec le *cœur*).

Toutes ces notions nous sont en théorie assez familières – même si les pratiquer est un autre défi dont nous reparlerons plus loin ; par contre bienveillant avec soi – l'autocompassion – c'est une autre

paire de manches que beaucoup ne s'autorisent pas à penser, tant cela peut être vu comme un aveu de faiblesse égocentré ou comme un acte que l'on ne mérite pas. Commençons tout d'abord par souligner que ce n'est pas de l'égocentrisme – et il en va de même de tout ce cheminement tourné vers soi. Lorsque nous prenons l'avion, on nous apprend qu'en cas de coup dur, il faudra prendre son masque à oxygène avant d'aider son voisin : si nous n'avons plus d'oxygène, nous ne serons plus en mesure d'aider quiconque. C'est la même chose pour ce cheminement intérieur : nous nous oxygénons le cœur afin qu'il soit en mesure de rayonner. L'autocompassion, c'est reconnaître que l'on a parfois besoin de prendre du temps pour soi, de dire non à l'autre – et je sais combien cela peut être difficile, j'en ai fait l'expérience forcée lors de ma maladie. Non à une invitation par-ci, à une autre par-là, quitte à perdre quelques amis (mais sont-ils vraiment des amis ?) ou à mettre les points sur les « i », avec son conjoint par exemple, au bénéfice d'une bonne nuit de sommeil, d'un moment pour soi, pour faire quelque chose que l'on aime, *sans culpabiliser*.

Cela n'est pas à confondre non plus avec l'amour-propre ou le narcissisme. Quand l'autocompassion est là pour soulager notre cœur, l'amour-propre, lui, renforce l'opinion que l'on a de nous-mêmes, de manière avantageuse. Il a besoin des autres, il est de l'ordre du paraître, il cherche à mériter l'estime d'autrui. Nous utilisons aujourd'hui le mot « narcissique » pour quelqu'un de peu empathique, faisant grand cas de son nombril plus que de celui des autres. Cela confine à l'égocentrisme. Pareillement, pris dans ce sens-là, ce n'est pas de l'autocompassion : alors que cette dernière apaise le cœur, l'amour-propre et le narcissisme l'enfouissent sous des couches de moi-je (le narcissisme – moins usité en ce sens – peut aussi s'apparenter à l'autocompassion, si l'on revient au sens premier du mythe de Narcisse et de la magnifique fleur qui éclôt à chaque printemps, symbole de renouvellement et de beauté).

J'aime mon épouse et mes trois enfants, j'aime passer du temps avec eux, partir en vacances, la routine de tous les jours, faire une balade. Je chéris tous ces moments-là. Mais j'ai également besoin de temps pour me retrouver seul avec moi-même, faire le point, écrire mon journal, faire un footing, méditer, prendre un verre avec des amis. Pareillement, j'ai besoin de moments avec mon épouse, sans les enfants, pour avoir des liens plus intimes et romantiques. J'aime aussi me retrouver seul avec mes enfants ou avec l'un d'eux seulement, pour nouer une relation plus proche, découvrir de nouvelles choses, se créer une histoire commune, avoir nos secrets. Ce n'est pas renier les autres que d'admettre cela, c'est écouter mon cœur afin qu'il en devienne plus serein et plus présent aux autres.

La politesse est cette notion qui permet d'adoucir nos rapports sociaux. C'est bien souvent au nom de cette politesse que nous ne prenons pas ce temps pour nous, pour se faire du bien. Il s'agit ici de mettre son soi au-dessus de la politesse. Vaut-il mieux un interlocuteur qui honore toutes ses obligations sociales (la politesse) en étant désobligeant, mal luné, désagréable; ou à l'inverse refuser quelques obligations sociales pour revenir pleinement ressourcé, serein, accompli? C'est cela l'autocompassion, reconnaître que notre moi profond a des besoins à honorer pour être plus apaisé, ces besoins pouvant être en contradiction avec la politesse et les attentes sociales. De même, au nom de l'honneur, je vois des gens se gargariser d'amour-propre. Pour l'honneur de la famille, pour l'honneur de la patrie, faites ceci ou cela, ne faites pas ceci ou cela. Je me souviens, plus jeune, de cette amie qui avait rompu notre relation. Mon honneur était bafoué, je paraissais vulnérable au monde extérieur. Hé comment! Moi, si fort, si intègre, on pouvait me larguer? Eh bien oui, on le pouvait. Surtout que je savais bien mal aimer à l'époque, et même si j'avais su, chacun est libre de faire ce qu'il veut, même si cela froisse mes sentiments. Je ne voudrais pas suggérer que l'honneur est une notion péjorative, mais que, sous

ce mot, nous pouvons cacher bien des choses qui ont beaucoup plus à voir avec l'amour-propre. L'autocompassion, au contraire, reconnaît parfaitement sa vulnérabilité et ne cherche pas le regard d'autrui pour se magnifier. « Aime ton prochain comme toi-même ». Tout commence par soi.

La confiance

J'ai commencé ce récit par le manque de confiance qui m'a longtemps habité. On ne peut pas déclarer du jour au lendemain : « Maintenant je vais être confiant ». C'est quelque chose qui est au-delà du cérébral. Comme les autres attitudes, il s'agit de la cultiver, savoir que dans la vie nous retombons sur nos pattes, qu'après la pluie vient le beau temps.

L'espérance est une belle notion très présente dans notre civilisation occidentale. Cependant, elle est à prendre avec des pincettes : à trop espérer, on délaisse le moment présent, on est toujours déçu, ce n'est jamais assez bien, l'herbe n'est jamais assez verte. Alors on espère de toutes ses forces, l'herbe sera plus verte demain, ailleurs, là-bas. Cette espérance-là est une « anti-attitude » de la pleine conscience qui nous éloigne complètement du moment présent, crée de multiples émotions négatives d'insatisfaction que nous comblons par des divertissements divers, nocifs pour Dame Nature (voyages & shoppings en tout genre) et pour nous-mêmes (addictions, fuite vers l'ailleurs). J'espère que j'irai mieux demain, que j'aurai du succès, que je gagnerai plus, que ça sera mieux, qu'il viendra me voir, qu'il changera. Autant d'espérances qui créent des attentes et donc des déceptions potentielles.

Il faut envisager l'espérance en relation avec la confiance ; même au fond du trou, même dans les moments les plus noirs de notre vie, savoir qu'avec du temps, de la patience, du courage, cela passera. Reconnaître que tout est passager dans cette vie. Les Orientaux parlent d'impermanence : rien ne dure, ni les moments les plus

terribles, ni les moments extraordinaires. On pourrait objecter que l'espérance ne voit qu'un seul côté du cycle : il pleut et je sais qu'il va faire beau plus tard. Cela omet l'autre partie, il fait beau et ça ne dure pas toujours ainsi, il va pleuvoir, inexorablement. Ça n'est pas être pessimiste, mais reconnaître que la vie est faite de hauts et de bas, de moments de grande forme et de maladie, de jeunesse et de vieillesse, de pleurs et de rires. Cela permet de relativiser, de faire un pas de côté, de gagner en sérénité... et en confiance. Jouissons de ce que nous avons et de ce que nous sommes, c'est un cadeau du ciel, un soleil qui nous illumine, même s'il est voilé de temps à autre par quelques nuages.

C'est l'histoire d'une jeune femme, très pauvre, simplement vêtue. Venue de sa campagne, elle marche dans la rue principale de la ville, quelque peu honteuse devant des gens élégamment habillés, propres sur eux-mêmes. Le dos un peu voûté, les bras ballants, le visage sans éclat, elle pose son regard sur une boutique d'accessoires féminins. Elle s'approche et aperçoit une fleur se reflétant dans sa chevelure. Elle se dit qu'elle lui irait bien. Elle rentre, demande le prix : c'est accessible pour son modeste pécule. Elle l'essaie, accrochant la fleur avec délicatesse sur sa belle chevelure. Elle se regarde dans la glace, son visage s'illumine d'un coup, mettant toute sa gracieuse beauté en valeur. Le vendeur, sincèrement touché, la complimente. Elle passe à la caisse, ressort, heureuse, fière, confiante. Elle marche, la tête haute, le visage rayonnant, elle prend conscience des regards qui se portent sur elle, elle se sent forte et belle. Après quelques minutes, elle entend la respiration haletante d'un homme qui lui tape dans le dos « Mademoiselle... mademoiselle, vous avez oublié votre fleur dans le magasin. Tenez, la voici ! »

La confiance, c'est intérieur et ça transparaît à l'extérieur. Se sentir fort et beau et cette force et cette beauté resplendissent. La fleur n'est qu'intérieure, elle ne demande qu'à s'épanouir.

Sans doute parce que l'ego et l'humilité sont chargés de significations diverses, la pleine conscience, comme je l'ai apprise, ne mentionne jamais ces mots. Pourtant il ne s'agit que de cela. Cultiver ces attitudes, c'est éplucher les couches d'ego superflues qui nous entourent afin de n'en conserver que la partie fonctionnelle, celle qui nous permet d'être dans la société, de travailler, de manger, d'établir des relations.

Au début de ma carrière, alors que je venais de changer de fonction, je me retrouvai sur une conférence téléphonique avec quelques gros bras de l'entreprise. L'un d'eux demande jalousement : « Ha ! j'ai entendu dire que c'est toi qui as le plus gros ego de la boîte ». Et l'autre de répondre fièrement : « Oui, c'est fort possible ! ». Notre culture est prise dans un engrenage tel qu'avoir un ego surdimensionné semble être une qualité. Et pourtant, c'est bien ce même ego qui génère toutes sortes de souffrances intérieures. Plus l'ego sera développé, moins l'âme sera en paix. Et l'ego ne vaut pas que pour les gens arrogants, cela s'applique aussi à ceux qui se sous-estiment. Dans les deux cas, c'est une construction mentale, un biais cérébral qui nous fait nous prendre pour ce que nous ne sommes pas.

Se départir de l'ego, c'est devenir plus humble, revenir à notre être essentiel.

J'ai longtemps entretenu un rapport ambivalent avec l'humilité. Je savais que ce mot avait une connotation positive, mais mon professeur de philosophie n'arrêtait pas de répéter : « Les humbles sont humiliés », ce qui ne me donnait pas tellement envie d'être humble. Je ne me rappelle plus exactement le contexte de son affirmation, mais ce professeur se trompait : l'humble ne peut pas être humilié. Dénudé d'ego, il tire une grande force intérieure. Rien ne peut le toucher, l'atteindre – même pas des insultes – il ne prend rien personnellement. Il agit avec lucidité, le cœur en paix, et non à partir d'un ego manipulateur de type « je suis le meilleur et l'autre ne vaut rien » ou bien « je ne vaud rien et l'autre est le meilleur ».

Un ami me dit un jour fièrement: « Quelle idiotie de vouloir tendre sa joue si on se prend une claque. Moi, si ça m'arrivait, je redonnerais une claque encore plus forte ». Il voulait probablement signifier par là qu'il ne se laissait pas marcher sur les pieds, qu'il cherchait à conserver son honneur. Intention tout à fait louable et pourtant le fait de rendre une claque plus forte ne relève pas de la force intérieure, mais de la faiblesse. C'est ce que beaucoup d'entre nous faisons : esclaves de nos instincts, nous réagissons en prenant les choses personnellement, en entrant dans une boucle destructrice – en utilisant la force physique ou des mots violents (contre autrui ou contre soi-même – « Je suis nul ! »). C'est un cycle sans fin, si, à chaque fois, il faut taper plus fort encore. La force intérieure consiste à aller au-delà de ses instincts primitifs, à répondre avec conscience et lucidité, avec humilité, tendresse, libéré de son ego. Cet élève confondait force intérieure et force physique, le soi et l'ego, la lucidité et la violence.

L'humilité, c'est cette force intérieure. Et la pleine conscience est un chemin d'humilité.

Ma plus grande fille devait avoir sept ou huit ans lorsqu'elle fit un rêve qui, fait rare pour elle, s'imprima dans sa mémoire au réveil et qu'elle me raconta avec force détails. Elle se trouvait en compagnie de son frère, elle rêvait qu'ils étaient sous l'eau, en possession d'un gros diamant rouge éclatant. Des adultes essayaient de le leur subtiliser. Avec difficulté, ma fille et mon fils tentaient de le conserver.

L'inconscient de ma fille lui indiquait qu'elle et son frère perdaient quelque chose de très précieux et que cette perte avait à voir avec les adultes, le monde des grands. Cette perte était la pleine conscience, cette capacité qu'ont les enfants d'être pleinement dans l'instant, d'y goûter le mystère de la vie. Elle entrait dans l'âge de raison, le moment où l'on dit au revoir à l'enfance pour se rapprocher un peu plus du monde des adultes. Le Père Noël n'existe plus, les anges tombent en disgrâce, les étoiles n'ont plus d'âme,

les arbres ne parlent plus. Ce diamant éclatant, c'était tout cela à la fois. Son inconscient la préparait à dire au revoir à l'enfance. La fin du rêve était floue. Il semble que les adultes n'aient pas réussi à subtiliser le diamant. Puisse-t-elle le garder et le faire briller encore et toujours.

LIBERTÉ CHÉRIE

Si vous êtes dépressif, vous vivez dans le passé.

Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur.

Si vous êtes en paix, vous vivez au présent.

Lao Tseu

Je suis à la recherche de quelque chose. La scène se déroule dans un bateau et une belle princesse n'est pas loin de moi. Quelqu'un pointe du doigt des rangées de dauphins voguant près du bateau et que nous pouvons observer depuis les hublots de la cale. Sur l'un des dauphins se trouve un diamant. Nimbée d'une aura envoûtante, la princesse apparaît dans la cale avec le même diamant au doigt. Je me retrouve sous l'eau – elle est d'un bleu profond et limpide – j'y vois également la princesse qui se dirige vers moi, nous nous unissons dans une longue étreinte. Les proches de la princesse la cherchent. Trois gardes placés sous la poupe (sous l'eau eux aussi) font le guet. À leur insu – l'eau est trouble pour eux, transparente pour moi – je me place entre eux, la princesse est enlacée à moi, je la leur restitue. Sentiment partagé avec la princesse de grande sérénité et de joie, au moment de l'étreinte.

On dit que des archétypes apparaissent dans nos rêves, des structures universelles issues de l'inconscient collectif. Ce sont les mêmes archétypes que nous retrouvons dans les contes. Pendant

très longtemps et jusqu'à récemment, je pensais naïvement que ces contes étaient des histoires un peu simplètes, pour divertir nos lointains aïeux crédules ou les petits enfants d'aujourd'hui. Je pensais que les princesses étaient à prendre pour argent comptant, je ne voyais pas la partie immergée, ne comprenais pas le second degré, la puissance évocatrice. Il est fort possible que ces histoires travaillaient sans que je le sache au plus profond de moi, à mon insu ; comme les rêves, elles aidaient à démêler les nœuds de ma psyché. Dans notre société mue en grande partie par la raison, les contes n'ont d'ailleurs pas vraiment fait partie de mon univers, j'ai découvert leur signification sur le tard.

Ce rêve de princesse fait indéniablement penser à ces contes de princes charmants. La princesse, c'est une allégorie de la félicité. Le diamant, c'est le cœur. La cale, c'est mon inconscient, la mer mon subconscient, les dauphins mon harmonie intérieure. Je suis comme tout un chacun en recherche de bonheur, ce bonheur passe par le cœur. L'étreinte avec la princesse, c'est la rencontre du bonheur qui ne se trouve nulle part ailleurs que dans mon cœur, à condition de le purifier – eaux limpides –, de mieux les comprendre. Peut-être aussi reconnaître que ces moments de grande félicité sont fugaces – la princesse doit partir – nous sommes rattrapés par les contingences de la vie, les vicissitudes du réel. Ça vient, et ça repart.

Je relis à l'envi l'histoire de Cendrillon à mes enfants : avant de rencontrer son prince/la félicité, elle est condamnée au dur labeur des travaux ménagers, opprimée par ses méchantes sœurs. Se frotter à ce que la vie a de plus âpre et difficile permet de s'élever vers les hauteurs célestes. Le poète Iréné-Maria Rilke l'exprimait ainsi : « Tous les dragons de notre vie sont peut-être des princesses qui attendent de nous voir beaux et courageux ». Les dragons de tous ces contes représentent les difficultés de notre vie, ils sont autant d'opportunités de nous transformer pour devenir plus résilients, pour rebondir, s'élever, se rapprocher de la joie et de la félicité.

Beaucoup d'entre nous n'ont connu ni la guerre, ni la contrainte de la faim ou de la soif, ni la recherche d'un toit pour passer la nuit. Alors quels sont donc ces dragons dont Rilke parle ? Ils sont bien souvent d'ordre psychique et sont peut-être encore plus nuisibles que les dragons du manque physique – faim, soif, toit, vêtements – tant ils nous harcèlent. Ils sont les émotions néfastes que nous avons tous les jours, ils s'appellent jalousie, colère, haine, culpabilité, honte, mépris, rancune, vanité, cupidité, infériorité, supériorité, mensonges, ressentiment, arrogance, angoisses, peurs. Ils créent des maux divers et des réactions parfois incontrôlées qui nourrissent d'autres dragons.

La vie est ainsi faite que nous avons connu et allons connaître des moments parfois extrêmement difficiles – même pour les plus chanceux d'entre nous – la perte d'un être proche, la vieillesse, des crises diverses pour n'en citer que quelques-unes. Il serait vain de chercher à savourer ces moments-là comme nous savourons un verre de vin. On peut cependant choisir de les vivre pleinement en les acceptant, de les accueillir comme des alliés faisant partie intégrante de notre condition humaine : oui il y a de la peur, de la colère, de la tristesse, mais *je ne suis pas* ces émotions, elles sont en moi. Les reconnaître comme telles permet de faire un pas de côté, de les regarder en observateur et ainsi, de faire place à autre chose.

Mes enfants viennent souvent me voir dans tous leurs états, submergés par leurs émotions. Ils sont tristes, ou en colère, ou malheureux. Mon ancienne réaction était de chercher à comprendre le pourquoi, qui souvent se trouvait dans une dispute avec le frère ou la sœur. Je m'enlissais dans des intrigues sans fin – « c'est lui/elle qui a commencé ! » – qui me devenaient impossibles de démêler sauf en m'énervant moi-même. Maintenant, je les accueille avec tout leur chagrin, je les prends dans mes bras, en pleurs. Je sens la chaleur de leur petit corps, tout contre moi, encore sanglotant. Je comprends leur chagrin, ne cherche pas à le réprimer ou à le nier. Il est là, ils sont tristes, marqués. La raison est peut-être complètement futile,

peu importe, cela ne l'est pas pour eux. Je puis ainsi leur transmettre ma bienveillance, les rassurer par mon étreinte douce et tendre. Accueillis de cette manière, ils sentent leurs émotions comprises. Leurs larmes s'estompent. Il se passe parfois une ou deux minutes, puis, l'émotion se dissipe, ils reviennent à leur état normal. Ce qui est absolument fascinant c'est de les voir repartir comme si rien ne s'était passé. Ce qui aurait pu être une escalade de violence verbale, se retrouve être un moment de grande tendresse avec mes enfants. Ensemble, nous avons partagé ce qu'ils ressentaient, et nous avons ainsi pu faire de la place pour autre chose.

Par quelque circonvolution du langage, le mot stress nous est revenu dans notre langue via la contraction de l'anglais *distress*, lui-même une évolution du français « détresse ». Le stress, c'est donc une sorte de détresse. Le corps au repos est dans un état d'équilibre appelé homéostasie. En stress, cet équilibre est perdu, notre physiologie se trouve grandement modifiée, dirigée par un noyau se trouvant sous le striatum, au cœur de notre cerveau primitif : l'amygdale. Adrénaline et cortisol sont à la fête, la première hormone entraîne une accélération du rythme cardiaque, une hausse de la pression artérielle, une dilatation des bronches ; cela répond à un besoin d'énergie. La seconde augmente le taux de glucose dans le sang et s'assure de mettre tous nos systèmes évoluant sur le long terme en attente, afin de ne pas perturber les besoins du court terme : digestion, immunité, reproduction et croissance sont altérées. Les anglo-saxons articulent les réactions du stress selon trois F : *Fight, Flight, Freeze*. Toute notre physiologie se met en état d'alerte et d'efficacité maximale pour pouvoir se battre, fuir ou se figer (traductions respectives des trois F). Nos muscles sont tendus, prêts à agir, nous sommes mieux oxygénés, avec plus de glucose et d'énergie dans le sang. Notre cortex préfrontal qui régule les émotions, gère les priorités à long terme, et s'assure de l'harmonie intérieure, il est déconnecté, il ne sert plus à grand-chose pour faire face au danger.

Nous sommes alors régis par un mécanisme aussi primitif que celui du striatum. Un danger se préparait, l'attaque d'une bête sauvage par exemple, et nous devons faire face, nous battre, fuir, ou nous figer, imitant la mort pour leurrer la bête. Notre espèce a beaucoup évolué en deux cent mille ans, il n'y a plus beaucoup de bêtes sauvages qui courent les rues. Nous pouvons, malgré tout, encore ressentir les effets positifs de ce mécanisme, lorsque nous avons un projet à boucler, une représentation importante ou un danger immédiat comme une voiture qui manque de nous renverser. C'est le stress et ses réactions qui nous permettent d'être plus alertes et affûtés, d'être plus performants. Le problème de cette amygdale, c'est qu'elle ne fait aucune différence entre le réel et l'imaginaire : que je perde mon travail, ou que je pense que je pourrais peut-être perdre mon travail crée la même décharge physiologique.

De ces décharges découle un stress chronique devenu le mal du siècle, cause majeure de quantité de maladies. Constamment stressés et ce sont tous nos systèmes à long terme qui en pâtissent : la digestion, la reproduction, l'immunité. Notre corps est en état d'alerte permanent, des tensions se créent, notre cœur s'emballe, nous sommes moins lucides, notre cerveau primitif prenant le dessus. À terme, cela crée des maladies auto-immunes et des ravages sur le plan psychologique – anxiété, blues, dépression, burn-out – notre cortex préfrontal n'est plus en état de gérer l'afflux d'émotions.

Qu'est-ce que la pensée ?

Des idées surgissant de nulle part ? Des monologues de l'esprit ? Des opinions ? Des souvenirs ? L'imagination ? La conscience objective ? Probablement un peu de tout cela à la fois ou, pour le dire autrement, ce qui a trait au cérébral. En tant qu'humains, nous pouvons chérir cette pensée qui nous distingue des autres animaux. Elle peut atteindre des hauteurs d'une grande beauté, d'un grand raffinement ou tout simplement nous être utile. A contrario, elle peut être basse et mesquine, nous jouer quelques tours, nous faire croire

qu'elle est la réalité alors qu'elle n'est qu'une simple construction de l'esprit.

Nous sommes assaillis de pensées toute la journée (plusieurs dizaines de milliers en moyenne), elles viennent sans arrêt inonder notre cerveau et nous ne sommes pas tous égaux face à elles. Certaines personnes ont des pensées plus ou moins négatives, plus ou moins répétitives, plus ou moins pratiques. Des études montrent que la grande majorité de nos pensées sont d'ordre négatif et l'immense majorité sont des répétitions de choses auxquelles nous avons déjà pensé avant¹⁷. On dit que le cerveau est comme du velcro pour ce qui est négatif et du téflon pour le positif: nous avons tendance à nous laisser envahir par les pensées négatives, à voir plus le mal que le bien, plus la pluie que le beau temps, à se faire des scénarios catastrophe, à revivre des situations désagréables. Dans ce contexte, on peut prôner la méthode Coué, contrecarrer notre biais négatif en ressassant à dessein le positif, créant ainsi de nouvelles connexions neuronales, de nouvelles manières de penser. On peut, par exemple en se couchant, penser aux moments agréables de la journée – aussi petits soient-ils, une rencontre, un rayon de soleil, un bon film, un bon plat – ou en famille, partager ces instants qui ont fait notre journée. Je suis toujours très surpris par l'inégalité de nos cerveaux lorsque je demande aux gens de raconter des bons moments. Deux personnes ayant vécu la même journée auront deux ressentis opposés: l'une aura été subjuguée par sa beauté et l'autre aura de grandes difficultés pour se rappeler du moindre rayon de soleil. Plus on entraîne son cerveau à voir le verre à moitié plein, plus c'est facile et cela vient tout seul.

17 En 2005, une étude de la National Science Foundation a conclu que nous avons entre 12 000 et 60 000 pensées par jour. Environ 80 % de ces pensées seraient négatives et 95 % des répétitions de pensées que nous avons déjà eues. Même si l'exactitude de ces chiffres est depuis remise en question, ils donnent une idée de la place phénoménale que prennent les pensées.

Ce biais est aussi culturel : mon éducation m’a entraîné à voir le verre à moitié plein, a contrario, celle d’Ági, à moitié vide. Il arrive souvent que quelqu’un nous demande combien de temps cela prend pour aller ici ou là. Optimiste, je réponds en exagérant – sans en être vraiment conscient – c’est à trois pas d’ici, cinq minutes tout au plus. Ma femme, elle, prendra le contre-pied, il faut au moins quinze minutes pour y aller. C’est là toute la limite de la psychologie positive, à force de voir du positif partout, on peut aussi se masquer la vérité. En fait, l’endroit en question est à dix minutes, nous avons tous les deux déformé la réalité par le biais de constructions mentales. Si nous voyons trop de négatif partout, il convient de rectifier le tir, de contrebalancer ce biais sans pour autant chercher à masquer nos dragons et nos difficultés qu’il ne s’agit pas d’éluder : ils risqueraient de réapparaître avec plus de force ou sous d’autres formes.

Les émotions ne sont que la continuité physiologique des pensées – conscientes ou inconscientes¹⁸. Je pense que je peux perdre mon travail ? Cela engendre des décharges d’hormones diverses et variées qui agissent sur mon corps comme autant de flux que nous nommons peur. Ces flux durent en moyenne quatre-vingt-dix secondes avant que notre corps revienne à son état d’équilibre d’homéostasie, jusqu’à ce que la prochaine pensée en remette une couche et nous fasse repartir pour quatre-vingt-dix secondes. Très bien, pourrions-nous dire ; si ces pensées sont positives, nous sommes envahis d’ocytocine, de dopamine, de sérotonine et d’endorphine, autant d’hormones qui jouent sur notre bien-être. Par contre, si nos pensées sont négatives, elles provoqueront du stress nuisible sur le long terme.

18 Voir *Voyage au-delà de mon cerveau*, du Dr Jill Bolt Taylor. Cette neuroanatomiste a la particularité d’avoir vécu une attaque cérébrale, devenant ainsi son propre cobaye.

En réalité, même la pensée positive peut nous être néfaste. Si je pense par exemple à mes vacances au soleil, aux moments délicieux que nous allons vivre en famille ou entre amis, à la culture que je vais découvrir ; non seulement je me prive du cerisier en fleurs qui se trouve à mes côtés, et de surcroît, je risque fort d'être déçu tant la réalité ne reflète jamais ce que l'on attend d'elle : il pleut, la réservation est annulée, un pickpocket me vole mon argent, les enfants se chamaillent à n'en plus finir, un incendie se déclare dans la région, etc. Cela arrive que quelqu'un fasse l'éloge d'un film ou d'un livre que je m'empresse de voir ou de lire... puis je réalise, déçu, qu'il ne valait pas à mes yeux les louanges proférées. À l'inverse, on peut tomber par le plus grand des hasards sur une œuvre qui nous paraîtra merveilleuse justement car nous n'avions aucune attente. Les attentes – et les pensées que cela génère, aussi positives qu'elles puissent paraître – nous éloignent de la quiétude intérieure et donc de la joie. L'état naturel d'homéostasie, celui où se trouvent le bébé et nous-mêmes en ce vide, sans pensées, sans émotions, est un état de bien-être, de quiétude et de sérénité.

René Descartes, philosophe français du dix-septième siècle, en était venu à la conclusion que, comme il pensait, il était. Rien n'est plus erroné, j'en fais l'expérience tous les jours. C'est même l'inverse, c'est au moment où mes pensées cessent que je me sens être plus pleinement. En y prêtant attention, nous faisons tous cette expérience. Prenons un coucher de soleil. Il y a un moment – qui peut être extrêmement bref – où on est touché par quelque chose qui nous dépasse, nous ravit. Ce moment est avant que nous dégainions notre Smartphone pour prendre la photo, avant que nous ayons la pensée qu'il faudrait prendre le soleil en photo, avant que nous ayons la pensée de nous dire que c'est très beau... avant tout cela. Cela peut être de l'ordre de la milliseconde, ce petit moment où nous ne pensons pas et pourtant nous sommes, pleinement, entièrement, en communion avec ce qui nous entoure. C'est ce petit moment,

cet espace fait de rien et de tout, que la pleine conscience cherche à accroître.

Notre civilisation a placé la pensée comme valeur suprême de notre être. J'ai longtemps pensé (encore une) que plus mon mental travaillerait, plus je serai intelligent ; délaissant ainsi mon corps et mes sens. Descartes va plus loin dans sa réflexion, il suggère que l'âme est indépendante du corps, que le corps est en quelque sorte une mécanique bien huilée qui se met au diapason de l'esprit, de la pensée, du cérébral. Cette pensée a été déterminante pour faire entrer notre civilisation dans l'ère industrielle, gouvernée par le règne du quantitatif. Si nous sommes de simples mécaniques, nous pouvons être traités comme du bétail – lui aussi une mécanique –, nous devenons des statistiques qu'il est possible de cloisonner, ranger, trier, maximiser. Cette vision va à l'encontre d'une approche holistique de l'être. Heureusement, le succès grandissant des médecines alternatives, des livres et des pratiques de spiritualités orientales où le corps est partie intégrante de l'âme, de la qualité plus que la quantité, sont autant d'indices qui montrent que cette réflexion de Descartes a peut-être fait son chemin.

Que voulons-nous faire de nos pensées ? Dans quelles pensées voulons-nous investir ?

De ces pensées découleront toutes sortes de conséquences, des décisions que nous allons prendre aux émotions que nous allons ressentir. Pratiquer la pleine conscience, c'est essayer d'y voir un peu plus clair. On ne peut arrêter ses pensées, on peut par contre en prendre conscience et les laisser, si besoin, glisser ou éclater comme des bulles de savon qui s'envolent dans l'air. En les regardant ainsi s'envoler et éclater, elles finissent par diminuer en intensité et en taille, et laissent entrevoir l'espace qui se trouve au-delà, fait de quiétude... et de joie.

Le spectre des émotions – les agréables comme les désagréables – est exactement ce qui fait notre humanité. Elles sont autant de

messagers qui viennent nous indiquer quelque chose. S'il y a de la peur, c'est qu'il y a une menace, il faut probablement que je prenne les devants. S'il y a de la tristesse, c'est un signe que j'ai besoin de prendre soin de moi, de montrer aux autres que j'ai besoin de réconfort, etc. Les accueillir toutes, c'est faire de la place à notre vulnérabilité, les intégrer dans notre vécu et ainsi pouvoir faire advenir autre chose, transmuter le dragon en princesse.

Je rencontre beaucoup de gens qui sont persuadés d'être leurs dragons ou en tout cas, de ne pas pouvoir les transformer. « Je suis quelqu'un de stressé, d'anxieux, de colérique, de malheureux, de jaloux », se persuadent-ils, tout en alimentant une prophétie auto-réalisatrice : plus je pense que je suis stressé, anxieux, colérique ou malheureux et plus je le deviens vraiment, chaque pensée négative se transmettant au corps par une émotion.

Avec le temps et la pratique, nous apprenons à dompter nos dragons, nous pouvons les regarder avec équanimité : observant ces pensées et les émotions qu'elles génèrent comme on observerait du haut d'une colline toute l'agitation d'une ville en contrebas. Ainsi détaché, notre cœur peut rester calme et serein, nous voyons les choses avec plus de lucidité, ne nous identifiant ni avec la pensée ni avec l'émotion. Ce sont des phénomènes passagers qui me traversent. *Émotion*, c'est littéralement le « mouvement intérieur » : il y a des mouvements intérieurs, je peux les observer, les investiguer, les accueillir. Mais je ne suis pas ces mouvements intérieurs.

Les addictions et les dépendances ne sont que des stratégies mises en place pour ne pas avoir à affronter nos dragons et nos émotions. Pour faire face à la peur du vide ou du manque, pour se masquer la vérité, nous préférons prendre une cigarette, un verre de vin, un café, de la nourriture, faire des exercices (aller courir de manière compulsive, en manque de sérotonine), partir ailleurs, voyager (c'est toujours mieux ailleurs qu'ici... jusqu'à ce que l'on s'aperçoive que notre moi angoissé, triste ou colérique est aussi parti avec nous),

travailler (*workaholic* disent les Anglais). Toutes ces activités en elles-mêmes, peuvent être tout à fait louables. Elles le sont moins lorsqu'elles deviennent une fuite. Pour certains, elles deviennent même des dépendances, ou des addictions. Nous pourrions même dire que toute notre société de consommation et de divertissement se nourrit de cette fuite : pour se masquer nos peurs – solitude, incertitudes, vieillesse, finitude, mort – nous nous divertissons.

Certains voient ce cheminement comme un endormissement ; en prenant du recul par rapport à ses émotions et ses pensées, on ne vivrait plus pleinement, on resterait dans un état apathique. C'est exactement l'inverse : la pleine conscience est une invitation à *s'éveiller* à sa vie, pour le meilleur et pour le pire, goûter l'instant tel qu'il se présente. Les émotions sont ce qui fait de nous des êtres humains. Même difficiles, elles sont touchantes et nous font grandir, comme en attestent ces œuvres d'art qui se sont nourries de cœurs brisés.

J'entends certains intellectuels chérir leurs émotions négatives comme la colère. C'est une énergie, disent-ils, qui les pousse à se battre pour la bonne cause, à prendre part à des combats politiques. Selon eux, sans colère, plus de combat, et sans combat, finies les espérances de justice et de lendemains qui chantent. Comme toutes les émotions, la colère a une fonction précise, elle est là pour nous secouer, pour produire de l'adrénaline, du cortisol, de la force pour se battre... Soit. La colère peut aussi nous faire surréagir ; c'est une énergie tellement puissante qu'elle nous fait sortir de nos gonds. Qui n'en a pas été victime, lançant un mot de trop, une pique qui envenime une situation au-delà de tout contrôle, avec nos proches, amis, conjoints, enfants par exemple et que l'on pourrait même regretter à vie tant les conséquences peuvent être néfastes ? Ne pourrait-on pas préférer l'indignation ? N'est-il pas possible de transformer la colère en une énergie plus maîtrisée, plus savamment dosée, pleinement

consciente de ses actions? Ou bien ne pourrait-on pas apprendre à faire un pas de côté, notre colère se révélant être une fausse alerte?

D'illustres politiciens ont su transmuier leur colère et agir ainsi avec un cœur calme et serein pour des combats qui étaient pourtant gigantesques: ce sont les Marc Aurèle, Gandhi, Mandela, Luther King.

Être colérique, angoissé ou haineux n'est pas une fatalité, c'est un choix. Nous avons la capacité de nous transformer, cela nous appartient. C'est un travail intérieur.

Pratiquer la pleine conscience revient à prendre le taureau par les cornes pour mieux le dompter; c'est une invitation à se métamorphoser. Cette maladie qui m'a accompagné est un exemple de ce processus: ma peur et mon angoisse se sont transmues en joie et en confiance. Si j'avais nié la maladie, cette transformation intérieure n'aurait pas eu lieu, je me serais masqué la vérité, j'aurais continué à prendre mes médicaments comme si de rien n'était, perpétuant un cycle de toxines physiques et mentales, continuant avec ce mal-être qui n'aurait fait qu'empirer. Certains passent leur vie ainsi: martyrs du destin. Pire, ils peuvent ressentir une certaine satisfaction à se sentir victimes, j'en ai fait l'expérience: les regards se portent sur nous, on reçoit plus d'attention de la part des autres – proches, docteurs, amis, institutions, famille. Sortir de ce cycle, affronter ses dragons, accueillir ses émotions – si difficiles soient-elles – demande du courage et des sacrifices: s'aventurer dans l'inconnu, perdre sa sécurité, prendre des risques.

En prenant conscience de ses pensées, de ses émotions et de ses comportements, nous sommes plus à même de nous donner le choix. Soit en être esclaves ou bien les accepter, les observer, les laisser-aller, y répondre consciemment. Ce choix est la plus belle des libertés que nous puissions avoir: à quoi cela me sert-il de vivre dans une société libre si je suis esclave de mes pulsions les plus primaires, de mes comportements, de mes réactions? À quoi cela

me sert-il de connaître une liberté matérielle, de posséder des biens en abondance, si j'en suis asservi, si je ne puis en jouir pleinement et consciemment, si j'en veux toujours plus ? Nos ancêtres se sont battus pour obtenir ces libertés, chérissons-les pour ce qu'elles sont, améliorons-les si nous le pouvons, mais soyons conscients que l'ultime liberté se trouve en nous.

Cette liberté-là est le cœur de la spiritualité, ce vers quoi tout ce cheminement tend, ce que certains appellent l'éveil ou encore le salut ou l'illumination. C'est une quête probablement vaine, nous n'atteindrons peut-être jamais cette totale liberté, nous serons toujours rattrapés par notre corps, la faim, la soif, la vieillesse, la douleur. Nous pouvons aussi cheminer vers elle, s'en rapprocher un peu chaque jour, osciller autour. Elle est source de plus de quiétude et d'harmonie. Elle procure une joie qui n'a pas de limites. Elle attendrit l'âme et fait briller les cœurs. Je crois que ce que nous appelons sagesse, ou encore humilité, c'est uniquement cela : la liberté intérieure. Sérénité, quiétude, bonheur, lucidité, présence, vérité, résilience, amour bienveillant. Toutes ces notions ne sont que les conséquences de cette liberté.

La liberté est ce diamant sans prix. Ses cristaux les plus purs sont à l'intérieur.

Dans la pratique, il y a deux manières de se rapprocher de cette liberté : en passant par des crises, comme cela a été le cas avec cette maladie, ou en travaillant sur soi. On ne peut souhaiter à personne de tomber malade ou de vivre une intense rupture, et ce serait du dolorisme que de s'auto-flageller, de chercher consciemment ces crises en pensant que cela nous élèvera. Et pourtant, la vie est ainsi faite que nous allons en connaître, nous traverserons des moments de grande difficulté et de remise en question. Nous n'avons pas besoin de provoquer ces moments-là, ils font partie intégrante de la vie : changements de situation, ruptures diverses, divorces,

maladies, vieillesse, pertes matérielles, pertes d'êtres chers. Ces moments, même s'ils peuvent nous faire grandir, peuvent aussi être extrêmement douloureux et causer de grandes souffrances. En dépit des circonstances, nous pouvons aussi nous prendre en main pour travailler en amont sur nous. La pleine conscience est cette invitation. Ainsi, lorsque surviennent ces crises, nous sommes mieux armés pour les affronter et certaines n'en seront plus puisque le travail aura déjà été fait.

Le plus difficile sur ce chemin, c'est de s'en rappeler, tant nous sommes sans arrêt *divertis* par les sirènes du plaisir, tant nos dragons intérieurs nous éloignent du moment présent. Telle la vigie qui, du haut du mât, passait son temps à scruter l'horizon, nous sommes invités à être *vigilants* aux horizons sans fin du vécu de l'instant présent.

Le sportif, pour se muscler, va à la salle de sport soulever quelques poids, le marathonien enchaîne les kilomètres, le musicien répète ses gammes encore et encore. Il en est de même pour la pleine conscience : cela s'exerce.

La méditation est cet exercice qui consiste à écouter le silence avec son cœur. Il ne faut pas confondre cette méditation avec le verbe « méditer » utilisé au cours des siècles dans la langue française – par nos philosophes par exemple. Méditer sur une idée, sur la vie, sur une thématique donnée, c'est commencer un début de réflexion. La méditation, elle, ne demande aucun thème extérieur, juste notre corps et nos sens afin d'être.

Il y a dans la pratique une multitude de méditations qui tendent à la même finalité : s'entraîner à être présent dans l'instant, affûter sa vigilance, polir son cœur, « muscler » ses neurones de l'attention. C'est une des grandes découvertes qu'a faite la neuroscience ces dernières années : s'apercevoir que nos milliards de neurones – nous en avons à peu près autant qu'il y a d'étoiles dans l'univers – même s'ils ne semblent pas se régénérer, sont en perpétuelles

interactions, créant sans cesse de nouvelles connexions. On appelle cela la neuroplasticité. Nos neurones, comme le plastique, peuvent se modeler à l'infini. Jusque très récemment, nous pensions que tout se jouait pendant l'enfance et qu'ensuite, adienne que pourra, nous étions formés, notre intelligence, notre personnalité, nos capacités étaient en quelque sorte gravées. Ce n'est pas du tout le cas ! Chaque chemin de traverse que nous empruntons au cours de notre vie crée de nouvelles connexions neuronales, les fameuses synapses. Si j'apprends une nouvelle langue, si je m'initie à un nouveau sport ou un nouvel instrument de musique, si je visite un nouvel endroit ou fais quelque chose de nouveau, je crée de nouvelles connexions qui, avec le temps et la pratique, deviendront des sillons : ce qui s'avère fastidieux la première fois, devient avec la pratique plus facile, le sillon se crée et s'élargit, il devient sentier, chemin, route. Le virtuose n'a plus à réfléchir ou à se forcer, au fin fond de son cerveau, des trillions de connexions neuronales s'occupent de coordonner son cerveau et ses mouvements corporels, ses bras et ses doigts. Pour moi qui n'ai jamais appris ni pratiqué du piano, essayer d'exécuter deux rythmes asynchrones avec ma droite et ma main gauche est un supplice. À l'inverse, ne pas pratiquer une activité que l'on a développée et, avec le temps, le sillon diminue, la connexion synaptique est rompue : nous rouillons.

Une autre découverte majeure de ces dernières années est d'avoir mis en avant le fait que nos neurones sont comme des miroirs. Lorsque je regarde quelqu'un manger par exemple, mes neurones qui correspondent à l'acte de manger – amener la fourchette à la bouche, déguster, sécréter de la salive – se mettent en action. Je raisonne avec ce qui m'entoure. C'est l'explication scientifique de l'empathie : si quelqu'un est heureux, mes neurones du bonheur s'activent. Et cela marche dans les deux sens, quelqu'un est malheureux et cela déteint sur moi. Il en découle toutes sortes de conséquences : si nous avons été élevés dans un environnement bienveillant et tolérant, tous mes neurones et mes sillons correspondants à ces régions

auront été largement activés et développés d'eux-mêmes, par effet miroir. À l'inverse, si je suis entouré de personnes stressées, médissantes, intolérantes, impatientes, colériques... il y a de grandes chances que je le sois devenu moi-même, bien malgré moi, ou en tout cas que toutes ces notions me paraissent être naturelles, ancrées en moi.

La méditation, c'est cette salle de gymnastique qui permet – en portant notre attention sur le souffle, notre corps, nos sens, notre monde intérieur – d'élargir les sillons de l'attention et de la vigilance afin de pouvoir plonger dans la vie active plus pleinement présent, être à même de répondre aux difficultés et de mieux savourer les petits plaisirs qui s'offrent à nous. Méditer est un acte radical de coupure avec sa vie, où l'on met de côté toute action pour se retrouver pleinement dans l'être. Nous sommes tellement conditionnés pour être dans l'action productive que cela peut paraître difficile au début, pour celui qui n'a jamais pratiqué. Certains essaient quelques minutes et devant la difficulté, y renoncent : « la méditation, ce n'est pas pour moi » (et je pense que j'aurais dit la même chose il y a dix ans). Il me semble que cet aveu cache une vérité plus profonde, celle d'une sorte d'addiction à l'action, aux pensées et à tout ce qui a trait au cérébral. Sortir de ce mode de fonctionnement mental est un réel défi pour celui qui a été nourri toute sa vie et s'est construit sur son unique raison.

Puis, tel le joueur qui commence ses premières tentatives dans la difficulté et avec le temps pourra augmenter les kilomètres, ce qui était au début un effort quasi insurmontable devient avec l'entraînement un plaisir. Avec la pratique, on apprend à rester avec soi, à écouter le silence, à explorer ses sensations. Il en résulte souvent – mais pas nécessairement – un état de bien-être, de sérénité et de quiétude. On en ressort revitalisés, mieux armé pour affronter le va-et-vient du quotidien, pour observer nos réactions, nos comportements, nos sillons intérieurs.

Dans la pratique, il s'agit de s'asseoir dans un endroit relativement confortable et d'incarner une position alerte qui reflète notre attitude. Les « experts » préconisent la position dite du lotus (assis en tailleur, éventuellement avec quelques coussins) qui peut être très inconfortable pour l'homme « civilisé » que nous sommes, habitué au confort molletonné d'une chaise. Peu importe dans les faits, ce qui compte c'est la position intérieure plus qu'extérieure. Certains, comme les pratiquants du bouddhisme zen, recommandent de garder les yeux ouverts, dans la pleine continuité de notre vie diurne. D'autres, à l'inverse, invitent à fermer les yeux pour mieux voir à l'intérieur, sans être dérangés par des stimuli visuels. De même, un relatif calme est préconisé, sans stimuli auditifs. Puis une fois la position et le lieu identifiés – finalement propre à chacun – l'on pourra s'entraîner à naviguer sur le cours intemporel du moment présent, à porter notre attention sur un ancrage qui nous relie à l'ici et maintenant. Le souffle est bien souvent l'ancrage utilisé. Sentir son souffle aller et venir, c'est comme si on observait les vagues infinies venant rouler sur le sable. Nous n'avons pas besoin de le contrôler pour qu'il advienne. Quelque part, quelque chose le guide. Observer notre souffle se déployer, c'est regarder en nous le mystère de la vie, boire à la source sacrée, s'assainir l'esprit. Je me sens, en ces instants, comme bercé, en état de grande relaxation, de grande sérénité, léger, sans pensées, sans autres émotions que la quiétude de l'être. Je sens comme un halo de plénitude qui m'entoure. Je suis en ces moments en pleine communion avec l'instant, le tout, le rien, l'être, la conscience. Ces moments sont hors du temps, je serais incapable de donner le laps de temps qui s'écoule ; hors de l'espace, je ne me sens pas avoir un corps physique à proprement parler, ni avoir des dimensions particulières ; hors de toute identité personnelle, je ne me sens pas être Rémy, quarante-cinq ans, habitant ici ou là, avec un diplôme ou des médailles en poche. C'est une expérience que nous pouvons tous vivre, chacun à sa façon.

Je pratique encore régulièrement le yoga, deux à trois fois par semaine, dans les parcs l'été ou chez moi l'hiver avec un peu de musique douce. Ces séances sont des sortes de méditations ancrées sur mes sensations corporelles. Néanmoins, ce mouvement ne me permet pas d'atteindre les mêmes états mystiques que je goûte en position assise. Je pratique aussi la marche, seul, si possible dans la nature ou dans un parc. Lorsque je marche extrêmement lentement, au ralenti, sans aucun but, que je suis pleinement avec chaque mouvement de mon corps, de mes jambes qui marchent, de la sensation de l'air sur les mains, des sons qui m'entourent, de ce qui m'est donné à voir, alors dans ces moments, mon moi n'existe plus, je communie avec ce qui m'entoure, les arbres, les nuages, les fleurs. Dès que j'accélère le pas, ou bien dès qu'il y a un but à ma balade – aller d'un point A à un point B par exemple (effort intéressé) – je perds cette connexion. Je crois que la vitesse, dont notre civilisation aime à s'enivrer, est un autre facteur qui nous éloigne de la pleine conscience. Certains amis, m'ayant vu marcher en cet état, me disent que j'ai l'air de danser. C'est cela je crois, sans en être conscient, sans en avoir l'intention, lorsque je m'oublie et que je m'ancre dans mes sens, je danse. C'est une conséquence de la pleine conscience : danser sa vie, se laisser aller à sa vitalité créatrice.

Méditation, médecin, médicament, remède. Autant de mots qui prennent leurs racines dans le latin *med* : prendre soin, guérir. La méditation est une sorte de médicament de l'âme, un médecin du cœur, un remède pour calmer nos agitations intérieures, nous purifier, panser nos maux, prendre soin de notre moi profond.

En état de jeûne, lorsque la lipolyse est bien établie et que mon corps et mon cerveau carburent aux corps cétoniques, il m'est encore plus aisé d'atteindre ces états qui m'emmènent encore plus loin. Je ressens comme un magma intérieur d'énergies, des formes polychromes qui me donnent l'impression de survoler l'univers. Je

n'ai jamais pris de drogues mais j'imagine bien les effets similaires des psychotropes que la poésie de Baudelaire a décrits¹⁹ :

*Au-dessus des étangs, au-dessus des vallées,
Des montagnes, des bois, des nuages, des mers,
Par-delà le soleil, par-delà les éthers,
Par-delà les confins des sphères étoilées,
Mon esprit, tu te meus avec agilité,
Et, comme un bon nageur qui se pâme dans l'onde,
Tu sillones gaiement l'immensité profonde
Avec une indicible et mâle volupté.*

Puis, invariablement, à un moment de ma méditation, je suis rattrapé par une pensée, ces moments extraordinaires s'évaporent, et il me faut de nouveau réunir toute mon attention pour laisser passer la pensée, revenir à mon corps, mes sens ou mon souffle... et peut-être retoucher du doigt cet état mystique.

J'aurais beau lire toute la littérature qui existe sur la musique, connaître par cœur les livres des plus grands virtuoses, commentateurs et pédagogues, si je ne pratique pas, je ne serais jamais très doué avec un piano. Ainsi en va-t-il du cheminement spirituel. Les livres peuvent éclairer, mais ils ne nous feront pas devenir meilleurs. Ce qui compte, c'est la pratique. Il est assez remarquable qu'il y ait un consensus de la société quant à notre hygiène dentaire ; tout le monde passe quelques minutes matin et soir pour se brosser les dents. En revanche, lorsqu'il s'agit de l'hygiène de notre esprit, c'est une autre histoire : peu sont prêts à passer quotidiennement quelques minutes pour en prendre soin. Non que les dents soient moins importantes que l'esprit, mais tout de même. C'est peut-être une histoire de temps. Hier, la science démontrait qu'il était

19 *Élévation, Spleen et Idéal.*

bon pour notre santé de faire de l'exercice, si bien que l'on peut aujourd'hui observer nos citadins courir à la queue leu leu dans les parcs, situation impensable il y a encore quelques décennies.

Le Dalaï-Lama est le représentant spirituel d'un petit peuple d'à peine quelques millions d'âmes se trouvant perché au fin fond du monde : le Tibet. Lorsqu'il a fui son pays il y a soixante ans, chassé par les Chinois, il était un parfait inconnu. Aujourd'hui, beaucoup de chefs d'État et de personnalités sont honorés de le recevoir. Il a acquis, en l'espace de quelques décennies, une aura internationale. Lorsque certains chrétiens désenchantés par leur religion, viennent le voir, ce dernier leur répond qu'ils ont déjà une tradition spirituelle magnifique, et il les invite à revenir dans leur giron. C'est ainsi que lui, et d'autres moines bouddhistes exceptionnels²⁰ – se sont mis à lire les Évangiles, pour mieux guider et ramener ces brebis égarées. C'est probablement là une des clés de son incroyable succès, sa faculté à s'ouvrir et à accueillir les autres religions plutôt que de prétendre posséder la vérité.

Le Dalaï-Lama est en part à l'origine des récentes découvertes de la neuroscience, il a encouragé la communauté scientifique à s'intéresser à ce qui se passait dans le cerveau des méditants si bien qu'aujourd'hui, les plus éminents neuroscientifiques américains travaillent en étroite collaboration avec lui²¹. Scientifiques et bouddhistes sont clairs sur le fait que leurs chemins divergeront à un moment donné mais pour l'heure, cela permet de mieux nous comprendre, d'appréhender les mécanismes de l'attention, de la régulation des émotions, du stress, de la compassion. Les dernières recherches scientifiques cherchent à savoir ce qu'il se passe après la mort. Beaucoup de personnes ont connu des expériences de mort clinique puis sont revenues à la vie. Malgré leur

20 Comme le vénérable Thích Nhất Hạnh – moine vietnamien installé un temps en France.

21 Voir les travaux de Richard Davidson notamment.

électroencéphalogramme plat, ils continuaient à percevoir des images absolument incroyables – lumières, visions, paix profonde, amour indescriptible. Ce qui était chasse gardée de la religion fait irruption dans la science et il est fort possible que ces nombreuses découvertes préfigurent les révolutions de demain.

Un jour viendra où la mesure de notre cerveau sera démocratisée. Connectés à notre montre Apple Watch, nous pourrions mesurer notre activité cérébrale, connaître notre niveau de stress, de plénitude, de joie. Ce jour-là, des compétitions de bonheur s'organiseront, des championnats du monde d'humilité auront lieu, des médailles de sagesse seront décernées. Lorsque ce jour viendra, nous autres occidentaux, nous nous jetterons dans la brèche pour méditer comme jamais – comme aujourd'hui certains partent courir des courses de fond toujours plus longues en mesurant pouls, volumes d'air, tension. En chemin ils réaliseront que le Graal de cette quête n'est plus d'avoir une Apple Watch, une médaille ou des honneurs, mais de pratiquer pour soi, se faire du bien, connaître la paix intérieure, la sérénité, la joie, la gratitude.

Nous pourrions définir la prière comme un mouvement adressé à l'extérieur – Dieu, l'univers, l'Un – alors que la méditation est, elle, une écoute intérieure. Peu d'études ont été réalisées sur les grands prieurs, les religions monothéistes n'étant pas franchement enclines à mélanger spiritualité et science. Il semble toutefois que les résultats sur le cerveau soient similaires à ceux de la méditation. Les mêmes régions du cerveau semblent être mises à contribution et, avec le temps et la pratique, augmentées (zones de l'attention et de la compassion par exemple) ou diminuées (amygdale qui régit le stress).

Cette gymnastique qu'est la méditation ne doit cependant pas faire oublier que la meilleure pratique, c'est celle de la vie. Pratiquer, seul dans son coin, même tous les jours, n'a que très peu d'utilité si ce n'est pas appliqué à ce que l'on fait. Mieux vaut

mille mini-méditations de quelques secondes au cours de sa journée qu'une méditation de mille secondes. Pratiquer en marchant dans la nature ou dans la rue, en observant la beauté de ce qui nous est donné à voir, en écoutant ou en parlant à notre entourage, en portant notre attention sur notre corps et notre ressenti, en savourant son repas, en appréciant son café, son verre de vin, en prenant conscience des pensées et des émotions qui nous traversent, en y répondant de manière intelligente, consciente, responsable plutôt qu'instinctive et réactive, c'est un engagement de chaque instant.

Beaucoup d'entre nous ont tendance à déléguer leur santé, pensant que c'est le travail du médecin d'en prendre soin. Ainsi en va-t-il de la spiritualité : on la délègue à des médecins de l'âme, pensant qu'aller pointer une fois par semaine entre quatre murs – fussent-ils imprégnés de sacré – suffise à combattre ses dragons et élever son âme. La spiritualité ne se délègue pas, pas plus que la santé : elle est une quête intérieure propre à chacun et que nous nous devons de nous approprier. Bien entendu, une institution établie peut être le moyen de mieux progresser dans cette quête via ses rites, ses pratiques et ses dogmes, mais ce n'est pas l'institution en question qui fera le travail à notre place, elle peut au mieux être un guide. La religion, c'est littéralement ce qui relie, sous-entendu ce qui relie au sacré, au ciel. En ce sens, elle est synonyme de spiritualité. En un deuxième sens, nous utilisons aussi ce mot pour désigner des institutions qui en tant que telles sont dirigées par des hommes, et donc faillibles, imparfaites. Elles peuvent être un vecteur pour pratiquer et s'élever ; à l'inverse, elles peuvent aussi devenir un frein quand elles font croire que notre adhésion au programme suffira à sauver notre âme, que ceux qui ne pointent pas au temple sont nos ennemis, que le mal c'est les autres mais pas nous, qu'il suffit d'être assidus pour que le divin intercède en notre faveur. Les mystiques de tous bords et de tous horizons, bien qu'ayant été élevés au sein de religions, ont bien souvent dérangé leurs autorités. Ces hommes

et femmes exceptionnels ont touché du doigt ce que la vie a de plus subtil et de plus sacré. Ils nous invitent à dépasser le cadre, à aller voir plus loin, à faire prendre l'air au divin, à se jeter seul dans les mystères de l'inconnu, armé de sa conscience et guidé par son cœur.

On me demande souvent le rapport entre méditation et contemplation. C'est très similaire : contempler, c'est littéralement être dans son temple, intérieur s'entend. Regarder le monde avec son cœur, écouter avec son âme. C'est exactement ce vers quoi tend la méditation ; la différence, c'est que souvent on contemple la nature, un paysage, une fleur ou un papillon qui virevolte, alors que la méditation se fait généralement sans cet ancrage extérieur, en regardant l'intérieur du temple.

J'aime m'asseoir sur un banc et regarder le paysage se déployer, les nuages danser, les oiseaux planer sous la course impassible de l'astre divin. Il y a dix ans de cela, j'étais incapable d'accomplir cet acte pourtant si nourrissant, j'avais des fourmis dans les jambes après quelques secondes. Il a fallu que je l'apprenne ou plutôt que je le réapprenne car cela était ancré quelque part au plus profond de moi. Tous les bébés du monde sont les maîtres incontestables de la pleine conscience : ils ne jugent pas, ils sont pleinement dans l'instant, dénués de tout oripeau cérébral. Ils accueillent pleinement leurs émotions et ont même cette grande capacité de les exprimer clairement, beuglant ou riant de tout leur saoul, plutôt que de les cacher sous le tapis comme nous autres adultes sommes trop souvent habitués à le faire. Puis l'émotion passée, tels de grands sages, ils reviennent en état parfaitement contemplatif, prêts à découvrir tout ce qui les entoure, sans autre a priori que la joie simple d'être. Pratiquer la pleine conscience, c'est retrouver ce bébé que nous avons été.

Un peu naïvement, j'en viens parfois à regretter cette maladie tant elle était pour moi une vigie qui me ramenait à l'essentiel, au moment

présent. Alors que les symptômes sont bel et bien derrière moi, je sens cette nécessité de suivre une discipline. Du mieux que je le peux, quotidiennement, je médite, m'ancrant dans mon for intérieur, rasséréné par le silence. Cette discipline a remplacé d'une certaine manière ma maladie, elle me rappelle combien ce moment présent est sacré, et me permet de mieux prolonger la méditation lors de mes journées : je ne pratique plus seulement assis sur mon coussin, mais aussi lorsque je marche, je pédale, je conduis, j'échange avec mon entourage, j'étreins mes proches, je bois un breuvage, je mange, je me réveille, je m'endors. Et lorsque la période n'est pas propice à prendre ce temps pour méditer – vacances avec les enfants et week-ends – j'essaie de compenser avec des moments de contemplation. Prendre un peu de temps seul dans la nature, sur une terrasse, sur mon balcon, dans une forêt ou un parc, je me laisse ravir par la beauté de ce qui m'est donné à voir et à recevoir.

La langue française parle de « retraités » pour définir les gens qui, après un certain âge, se retirent de la vie active. C'est, je trouve, faire insulte au grand âge ; dans la pratique, nous voyons beaucoup de personnes âgées qui ne sont pas du tout retirées du monde, bien au contraire : elles participent activement à toutes sortes d'associations, ou en profitent pour embellir leur jardin, créer un potager, jouer avec leurs petits-enfants. Autant d'activités extrêmement nobles et bienfaitrices pour les autres et la Terre. Dans mon cas, je sens le besoin de me retirer du monde, tous les ans, j'essaie de prendre quelques jours pour des « retraites » qui me revitalisent et me permettent de revenir dans le monde plus ressourcé, et plus apaisé. En ce sens, je deviens pour quelques jours un *retraité* : mes activités cérébrales sont en *vacances* – c'est peut-être cela les vraies vacances –, afin de me reconnecter à mon corps, à mes sens, à mon âme. Et je fais le souhait de pouvoir être toujours de plain-pied dans la vie : retraité intermittent et actif jusqu'à ma fin.

Une étude parue récemment titrait que la pleine conscience rendait asocial. Le terme est maladroitement choisi, mais il y a malgré tout une certaine vérité. Ma vie maintenant extrêmement simple et réglée ne me fait manquer de rien. Épanoui, je ne me sens pas le besoin de sortir ou d'aller voir ailleurs. Je n'ai plus cette agoraphobie qui me fatiguait tant lors de ma maladie et pourtant je continue d'éviter les grandes réunions de groupe : la camaraderie et les mondanités génèrent pour moi de l'ennui. Bien sûr j'apprécie toujours de retrouver quelques amis, mais je préfère les petits comités, plus propices pour parler de cœur à cœur. J'aime passer du temps avec ma femme et mes enfants qui me procurent des plaisirs continuellement renouvelés, ou avec ma solitude, un terrain d'exploration infiniment riche et sans limites.

QUI EST JE

Connais-toi toi-même.

Socrate

La maladie dont j'ai souffert a été pour moi cette main tendue qui m'a aidé à ouvrir de nouvelles portes. La pleine conscience – dont je suis maintenant instructeur – m'a permis de mieux cerner ce monde nouveau grâce à des mots et des concepts. Il y a un avant et un après. Avant je cherchais sans le savoir et sans savoir quoi exactement. Je me cherchais, je manquais de sérénité, je cherchais un but à la vie. Je cherchais le bonheur et croyais qu'il passait par les plaisirs, le paraître, le pouvoir, le savoir, l'avoir. Je confondais plaisir avec bonheur, bien-être avec être, savoir avec intelligence, souffrance avec douleur.

Maintenant, je ne cherche plus, ou différemment. Je sais qu'il n'y a pas de but à cette vie, juste vivre, et que cette activité-là, aussi difficile soit-elle, peut aussi nous enivrer de beauté et de joie. Fort de cette assurance, je chemine et je me sens plus fort que je n'ai jamais été. Ce que je recherche n'est plus du même ordre. J'ai trouvé ma boussole, je cherche maintenant à me diriger vers mes pôles intérieurs, à m'ouvrir toujours plus.

Je repense à cet adolescent Rémy plein de complexes. L'adolescence est un âge difficile où l'on doit trouver sa place dans la société en dépit de son corps qui grandit à vue d'œil, des attentes

et du regard des autres. J'ai beaucoup de sympathie pour les ados et les jeunes adultes rebelles – aussi difficile que cela puisse être pour leurs tuteurs – ils crient leurs difficultés, sortent du paradis de l'enfance et se trouvent plongés dans ce monde des grands sans aucun mode d'emploi. Je crois que c'est une étape initiatique, c'est un moyen pour eux de faire advenir ces questionnements existentiels, de se poser des questions de fond sur leur être même, ils en ressortent grandis. Plus tard dans la vie, lorsque l'on s'est posé, que l'on a un rôle social établi, c'est la crise de la quarantaine qui guette. C'est un peu la même chose, il s'agit de sortir de cette enveloppe qui nous a construits et de chercher plus en profondeur : qu'est-ce que la vie ? Qui suis-je ? Où vais-je ?

Tous les Hongrois que je connais prennent une douche le soir avant de se coucher, pour s'endormir propres et purifiés. La plupart des Français, eux, préfèrent le matin pour démarrer la journée tout frais. Il n'y a pas de bien ou mal, juste une construction établie par des normes sociales et qui devient notre réalité. Ainsi en va-t-il de toutes nos traditions : « Nous sommes Chrétiens au même titre que nous sommes Périgourdins ou Allemands » disait Montaigne, ou que nous prenons une douche le matin ou le soir, aurait-il pu ajouter. Pratiquer la pleine conscience, ce n'est pas renier les limites, les traditions, les normes qui sont les nôtres, mais prendre conscience qu'elles sont là et qu'elles sont des constructions qui nous ont permis de grandir et devenir ce que nous sommes. En tant que telles, elles peuvent aussi nous aveugler, nous faire prendre la limite pour quelque chose d'objectif qui peut nous jouer bien des tours : penser que sa culture, sa manière d'être est supérieure à celle des autres par exemple, ou de manière plus intime, être pris dans un engrenage sans s'apercevoir que ce n'est qu'une construction subjective ou culturelle – comme la culpabilité par exemple ou l'« effort intéressé ».

Les rebelles et les artistes en général, à l'instar de ces rockers des années soixante-dix qui surfaient sur la vague de déconstruction

hippie, explorent ces « murs » érigés par la société (Pink Floyd, *The Wall*), et ouvrent des portes (The Doors, groupe mythique américain) pour aller voir au-delà et élargir leur horizon de potentialités nouvelles, découvrir autre chose. C'est, je crois, aussi ce que font ces jeunes rappeurs aujourd'hui : ils tentent par leur créativité de mettre à bas les murs au sein desquels ils se sentent à l'étroit. En étant plus conscients de nos propres limites intérieures, celles érigées par notre éducation, la société, nos parents, nous devenons plus *lucides* et nous nous donnons le choix : continuer avec nos limites ou les dépasser et aller voir plus loin si cela s'avère nécessaire.

Adolescent je ne me rappelle pas avoir été très rebelle, mais ultrasensible et rancunier. Je m'imaginais, pour des raisons qui paraîtraient risibles, que les autres m'ostracisaient de manière consciente. J'ai conservé longtemps en moi cette rancune. Je pouvais en vouloir à quelqu'un plusieurs mois durant, pour finalement oublier la cause même du méfait. Aujourd'hui, cela m'est complètement passé. C'était lié à cette confiance qui me manquait ; j'avais besoin que les autres me flattent, me caressent dans le sens du poil pour compenser. Étant habité par la confiance, la vie devient plus facile : soit il y a un malentendu et on ne peut que tenter d'y remédier avec bienveillance, soit il se peut que quelqu'un veuille effectivement nous nuire pour quelque raison, mais cela n'affecte en rien notre bonne humeur qui ne dépend plus des autres.

Très jeune, j'ai commencé à boire de l'alcool ; je devais avoir dans les quinze ans lors de ma première « cuite » et j'ai continué ainsi à boire beaucoup jusqu'à ma maladie. Je ne buvais que lors de soirées, de fêtes et d'autres événements mondains. Mais lorsque je buvais, la limite était lointaine, souvent jusqu'à devenir inconscient, me réveillant le lendemain sans souvenirs de ce qui s'était passé. Heureusement, j'avais l'alcool joyeux. Avec le temps, je le tenais mieux, lucide jusqu'à la fin. Je sais maintenant ce que je recherchais dans ces beuveries, cette sensation incroyable que procure l'alcool :

on oublie le passé, nos soucis, notre timidité, notre rancune, notre manque de confiance, nos problèmes. On arrive dans le moment présent, libéré. C'est un breuvage extraordinaire, quelques molécules suffisent à surpasser ce que tous les programmes de bien-être réunis ont du mal à atteindre. L'inconvénient, c'est la redescende, le retour sur terre ; alors, on en remet une couche et cela peut devenir une dépendance. Dans mon cas, même si je n'ai jamais été alcoolique, j'avais une réelle dépendance : il me fallait un verre pour monter dans les tours, chanter, danser. Je sais aujourd'hui que c'était en grande partie lié à ce manque de confiance que je compensais en buvant ; cela me permettait pour quelques heures d'accéder à la plénitude de l'être, quelques heures seulement. Aujourd'hui, je peux passer une soirée entière, danser et chanter sans boire une goutte, je ne suis plus dépendant. L'alcool préparé avec amour – vin, bière, rhum, whisky, cognac, etc. – reste un délicieux nectar que je ne boude pas, mais il ne me manque pas. Je passe des semaines sans lui et je préfère le prendre en petit comité pour l'honorer comme il se doit.

En tant que parents ou éducateurs, nous nous devons d'établir *des limites* qui permettent à l'enfant de trouver des appuis fermes pour pouvoir grandir et *s'élever*. Les limites peuvent être claires et nettes : ne pas s'approcher d'un feu pour le petit enfant, ou beaucoup plus subtiles et toucher à notre inconscient. Cela devient une sorte de norme. La plupart des portes que nous avons à ouvrir sont en fait liées à notre enfance lors de laquelle tellement de choses se sont construites à notre corps défendant : des sillons neuronaux ont émergé, des manières de faire, des comportements. Avec le temps, ces sillons sont devenus clôtures puis murs. Il est aujourd'hui assez clairement démontré, et notamment grâce à la neuroscience, que ce qu'un adulte peut dire à un enfant peut s'avérer très destructeur : « Tu es bête, tu n'es bon à rien », « tu es un voyou », « tais-toi, tu chantes mal », « tu es nul en mathématiques », autant de sentences

qui deviennent, dans la tête d'un petit, réalité et qu'il s'évertuera à entretenir : « Je suis bête, je suis né ainsi », « je suis un voyou, allons donc pour d'autres bêtises », etc. Ce qui pouvait être une remarque anodine, devient sillon neuronal, clôture, limite, mur. Ainsi en va-t-il de toute notre personnalité, chacun de nos traits a été développé pour une raison particulière – bien souvent comme réponse à une stratégie de survie, pour faire face à l'adversité ou comme une mémoire implicite ancrée au plus profond de nous, sans que nous en soyons conscients. Nos comportements, nos réactions, nos modes de pensées, tout cela a été influencé par des schémas qui se sont mis en place dès notre petite enfance. Par exemple, untel sera autoritaire car il a dû au cours de son enfance développer des mécanismes pour se faire entendre et respecter ; ou un autre, convaincu qu'il ne peut avoir confiance en personne, aura probablement été élevé dans une fratrie où les rapports manquaient de confiance, etc. Ce sont ces murs-là que nous avons à explorer et pourquoi pas à déconstruire. La difficulté, c'est que bien souvent nous ne sommes pas conscients de ces mécanismes, ils font tellement partie de nous qu'il peut nous être très difficile de réaliser qu'ils existent. Une aide extérieure, des amis bienveillants, une famille soudée peuvent nous aider à y voir plus clair. Et de là, commencer un travail sur soi pour se transformer, créer un nouveau sillon qui inhibera l'ancien. Et comme nous l'avons vu, c'est la pratique qui créera ce nouveau sillon : il ne suffit pas de prendre conscience de nos schémas intérieurs, il faut s'exercer pour les déconstruire. Cela demande du temps et de la patience.

En classe de primaire, notre maîtresse nous avait demandé d'imaginer et d'écrire une histoire. Je m'étais surpassé, inventant tout un tas d'aventures d'un petit garçon qui voyageait avec son chien, en bateau (le chien s'appelait Rémy, il y aurait probablement eu une belle étude psychologique à faire). Après avoir remis fièrement mes plusieurs feuillets, j'attendis impatiemment le verdict de la maîtresse qui tomba quelques jours plus tard : cela ne valait rien ! Il est fort

possible que ces feuilles étaient truffées de fautes diverses, que l'expression écrite laissait à désirer ou que ma créativité n'allait pas chercher très loin. Néanmoins, ce jugement sans appel résonna dans la tête du petit garçon que j'étais comme une sentence irrémédiable. Sans le savoir, et probablement sans le vouloir, cette maîtresse avait semé en moi quelques graines qui m'indiquaient que ma créativité était limitée et que mes talents de rédaction étaient à peu près nuls. Un sillon neuronal s'était créé qui devint au cours de ma scolarité et de ma vie d'adulte une véritable route emmurée, me persuadant que je n'avais rien de créatif ni de littéraire.

À l'image de cette histoire, je peux dire que toute ma personnalité était faite de ce kaléidoscope de différents traits que je croyais gravés dans le marbre : boute-en-train, toujours partant pour être dans l'action, pour faire la fête, pour les bonnes tables, grand mangeur de viandes, de camembert, d'huîtres, bon en maths, nul en français, etc. J'étais même esclave de cette personnalité, je me persuadais que c'était ma raison d'être. Ma maladie a tout fait voler en éclat : je ne suis rien de tout cela, c'était juste des constructions acquises avec le temps, des sillons tracés à force de les répéter.

Ainsi en est-il de beaucoup de nos comportements et de nos manières de penser : être plus préoccupés par la manière dont on est perçu par l'autre que par l'autre ; chercher à impressionner les autres par ses possessions, son savoir, son statut social, ses qualités physiques ; réclamer de l'attention pour parler de ses problèmes et de ses histoires ; donner son opinion alors que personne ne l'a demandée et que cela n'ajoute rien à la teneur de la discussion ; penser que l'on a toujours raison et l'autre tort ; penser que « les gens sont bêtes, peu intelligents », se persuadant ainsi d'être au-dessus des autres ; tenter de paraître important en vantant ses qualités ; poser sans arrêt des questions sans vraiment écouter les réponses, etc. Tous ces schémas comportementaux peuvent être inscrits au plus profond de nous. Ils sont des sillons que nous avons superposés, nous éloignant de

notre être essentiel. Avec beaucoup d'attention et de vigilance, nous pouvons en prendre conscience et, pourquoi pas, les déconstruire.

Habiter loin de ma mère patrie me permet de prendre un peu de recul, de mieux voir les cloisons qui m'ont construit. Vivre à l'étranger, c'est s'adapter à des coutumes qui sont différentes des nôtres, être plus lucides sur nous-mêmes. Parler d'autres langues, c'est ouvrir de nouvelles portes qui donnent accès à de nouveaux royaumes. J'aime cette vie d'exilé en cela qu'elle est un rappel permanent de la porosité de mes frontières intérieures. Cela me rend plus tolérant, plus humble, plus humain. On me demande parfois d'où je viens et où sont mes racines. Ayant déménagé plusieurs fois, il m'est difficile de répondre à cette question. Je sais juste que je suis avant tout un homme qui, comme tous les autres, est mû par les affects de mon cœur. J'aurais pu habiter ma vie durant au même endroit, les circonstances en ont décidé autrement, mes racines restent ancrées dans les profondeurs de mon âme, ou comme le dit joliment Romain Gary, au ciel.

Notre vie durant, nous cherchons à nous re-connecter, à nous res-sourcer, nous re-lie. Autant de *re-* qui indiquent notre besoin de retrouver le goût de l'enfance et du paradis. La nostalgie est ce sentiment mélancolique qui nous fait regretter les choses du passé. Nous confondons bien souvent la nostalgie d'une époque ou d'un lieu – « c'était mieux avant » – avec la nostalgie d'un âge. Bébés ou enfants, nous étions plus à même de vivre le moment présent et d'en goûter la joie inhérente. C'est bien souvent de cela que nous sommes nostalgiques, et non d'un lieu ou d'une époque. Nous avons tous en nous ce souvenir d'un âge d'or, un âge où nous étions connectés à la source, insoucians et joyeux. Notre quête est d'y revenir. En ce sens, nous sommes peut-être des exilés, à la recherche de ce paradis perdu, de ce royaume intérieur, de notre Ithaque.

Ce chemin sur lequel je me trouve, qu'on l'appelle pleine conscience ou quête de liberté intérieure, me permet d'être plus clairvoyant sur ce que je suis. J'apprends à mieux me connaître, à corriger certains comportements qui peuvent être si néfastes – comme cette rancune, ce manque de confiance, cette dépendance à l'alcool – ou bien en réguler d'autres, mon hypersensibilité, des colères, des peurs. Je suis tout sauf parfait mais je vois bien ce chemin parcouru, la capacité acquise à prendre du recul par rapport à une situation, à être plus en conscience. Et en général, ce cheminement est tout sauf une comparaison avec l'autre ; la seule personne avec qui l'on peut se comparer, c'est soi-même. Je me mesure à l'aune de ce que j'ai été, et avec beaucoup de fierté, je constate mon évolution. De l'extérieur, très peu de choses changent. Je continue à être la même personne, avec un rôle social et une certaine personnalité. Il est même probable que certains qui me connaissaient comme le gai luron de la bande, me voient maintenant comme quelqu'un d'austère et d'ennuyeux. Je sais, moi, que de l'intérieur, je suis habité par cette indéfectible confiance en la vie qui me nourrit de joie et de quiétude.

Une amie aux dons un peu chamaniques m'invita un jour à effectuer une constellation familiale à propos de ma maladie. Les constellations familiales sont ces thérapies, pour le moins surprenantes, où quelques parfaits inconnus se réunissent, et sous les auspices d'un maître de cérémonie – une maîtresse dans mon cas –, se mettent dans la peau de personnages morts ou vivants qu'ils ne connaissent ni d'Ève ni d'Adam, autour d'une thématique donnée. Untel joue le père, l'autre la mère, les frères et sœurs ou oncles et tantes, voire grands-pères et grands-mères selon les cas, et puis quelqu'un joue le rôle de celui qui a soulevé la problématique. Dans mon cas, quelqu'un était Rémy adulte et il y avait aussi un Rémy enfant. De manière absolument incroyable, les personnages se mettent sans vraiment le choisir à se mouvoir et à vivre des émotions reflétant

ce qui a pu se passer dans la vraie vie – la maîtresse de cérémonie orientant les protagonistes à coups de questions savamment posées (« Oncle d'untel comment te sens-tu lorsque X s'approche de toi ? », « C'est insoutenable » pourrait répondre la personne... sans avoir jamais croisé ou entendu parler de l'oncle en question ni de X). Pour un esprit complètement cartésien, ce que je raconte là est inconcevable. J'ai moi-même du mal à comprendre ce qui peut faire se mouvoir ces gens à tel point qu'ils incarnent parfaitement le personnage qu'ils sont supposés jouer. Peut-être notre subconscient perçoit-il des messages subliminaux, des informations inscrites au plus profond de nous ? Dans mon cas, cette constellation révéla un lien entre ce petit Rémy, habité par une certaine souffrance intérieure, un mal de vivre, et cette maladie qui se développa bien plus tard. Une somatisation de ma psyché, le mal qui s'insère dans l'esprit déteint sur le corps.

Ma tendre mère est décédée trop jeune, j'y vois là encore une somatisation des épreuves de la vie qui ne l'ont pas épargnée et qui seront indirectement et intimement miennes. Je pense que ma mère manquait de confiance en elle, peut-être même m'a-t-elle en partie transmis ce manque, malgré elle ? Au-delà des malentendus qu'il y a pu avoir entre nous, de l'extrême tristesse que j'ai ressentie lors de sa disparition, ma mère reste et restera au plus profond de moi. Elle m'a transmis sa sensibilité aux choses, à la vie, à la nature, son sourire bienveillant, son ouverture sur l'autre. Ces trésors continuent à briller en moi au-delà de la mort ; j'en transmets indirectement quelques rayons à mes enfants et à mon entourage qui eux-mêmes les transmettront. Sa venue parmi nous résonne au-delà des rivages du temps. Alors que je m'affranchissais de ma maladie, elle m'est apparue une nuit, rayonnante de beauté et de sérénité. C'était jusqu'alors assez fréquent qu'elle se trouve dans mes rêves, mais je la voyais à chaque fois souffrante, à l'image de ses dernières semaines à combattre la maladie. Cette nuit-là, elle m'est apparue

tout autre : tout au fond d'un lac de montagne, je me suis approché, elle était là, avec son beau sourire, le visage apaisé, rayonnante. Il n'y a eu aucune parole d'échangée ou de communication formelle. Son aura m'enveloppait de bienveillance, et je me sentais incroyablement bien, heureux. Au-delà de sa mort, en paix, ma mère rayonne encore et toujours.

Je ne suis jamais allé voir un psychologue. Je crois cependant qu'ils offrent un autre moyen d'explorer nos frontières intérieures et de mieux les comprendre. Néanmoins cette exploration peut aussi devenir une des limites de la psychologie : à trop se focaliser sur le pourquoi, sur les raisons, les causes, le passé, on en oublie de cultiver l'instant et de savourer la vie. Certains, et c'est tout à leur honneur, se lancent dans ce qu'ils appellent un développement personnel. Cela leur permet d'être plus conscients de ce qui les a façonnés. Grâce à des thérapies, des outils et des techniques diverses, ils touchent à ce monde intérieur. Mais c'est aussi une des limites de ce développement : ils ne cherchent pas à accéder au cœur, juste à mieux comprendre leur personnalité. Cela peut même devenir, pour eux, un moyen de devenir plus efficace au travail, plus autoritaire à la maison, plus rapide à la course à pied, plus performant, plus éloquent... et s'apercevoir, ce faisant, qu'ils ne sont pas plus heureux ou accomplis intérieurement. Ce n'est pas notre personnalité que nous avons à développer, mais notre capacité à vivre la vie pleinement, notre moi profond. Ce n'est en fait même pas un développement, mais plutôt un délestage, pour mieux faire briller l'intérieur.

Je devais avoir dans les sept ans lorsque je fis une de mes premières expériences métaphysiques. Je me revois monter sur le tabouret de la salle de bain et me regarder dans la glace. Pendant de longues secondes j'ai soutenu mon regard. Je ne sais pas trop ce que j'ai vu mais j'ai pris peur. Très peur. À tel point que jusqu'à récemment, je

n'osais pas me regarder trop longtemps dans un miroir. Était-ce le décalage qu'il y avait entre l'image que je reflétais et l'enfant Rémy que je sentais être ? Ou bien ai-je vu quelque partie sombre de mon âme ? Je n'ai pas de réponses à ces questions, je sais seulement que cet enfant qui avait peur, qui ressentait un certain mal-être, subsiste dans l'adulte que je suis devenu.

Grâce au chemin parcouru, je pense être plus lucide sur les raisons de cette souffrance. Je cherche à mettre en lumière ce qui m'a permis de transmuier mes dragons en princesses et non de m'appesantir sur mes dragons. C'est une quête perdue de comprendre la cause de la cause de la cause. Aujourd'hui, je vois cet enfant Rémy qui, comme la plupart des enfants, a connu des moments de bonheur, d'amour, de joie, mais qui était habité par ce manque de confiance, ce mal qui le rongeaient de l'intérieur. Je le prends dans mes bras avec tendresse en lui souriant, sans chercher à le changer, l'accueillant tel qu'il était avec toutes ses difficultés. Je revois cet adolescent que j'ai été, probablement comme bon nombre d'adolescents, se cherchant, mal dans ses baskets, désobligeant avec sa mère. Lui aussi, je lui souris avec affection, lui tends la main. Lui non plus n'avait pas de mode d'emploi pour la vie. C'est justement grâce à ces épreuves de la vie que j'ai pu devenir ce que je suis aujourd'hui. Comment aurais-je été si je n'avais pas eu de maladie ? Personne ne peut répondre à cette question bien sûr, je peux juste imaginer que j'aurais continué à vivre à demi assoupi, me contentant de plaisirs hédonistes et des nombreux divertissements qu'offre notre société, me réchauffant de temps à autre à la chaleur du foyer familial. Comment aurais-je été si j'avais été habité dès le plus jeune âge par une grande confiance en moi ? Peut-être aurais-je même basculé dans l'orgueil et l'arrogance, ou bien me serais-je embarqué plus jeune, comme d'autres avant moi, sur ce cheminement spirituel ? En fait, toutes ces conjectures ne mènent nulle part, je suis aujourd'hui ce que je suis et la tâche qui m'incombe est de faire du mieux que je le peux, de me

découvrir, de mieux me connaître, avec gratitude pour mon père et ma mère qui m'ont donné cette vie si riche et si belle.

Ce qui compte, ce dont nos proches se rappelleront à la fin, ce n'est pas tant ce que nous avons dit, ni ce que nous avons fait, mais *qui nous avons été*. Je n'essaie de convaincre personne autour de moi, et en général je ne crois pas que la pleine conscience ou n'importe quel cheminement spirituel soit une injonction. Elle est une invitation à faire un travail sur soi, à se bonifier. *Être*, c'est ce qui importe. Faire ce que l'on dit et non dire ce que l'on ne fait pas. C'est en étant plus accompli soi-même que l'on peut briller. Je crois que c'est la plus belle chose que l'on puisse offrir à son entourage et à la terre : s'accomplir, actualiser son potentiel vital et briller un peu plus.

La relation à mes enfants n'est plus la même aujourd'hui que ce qu'elle était avant la maladie. J'étais, je crois, victime de nos constructions sociales et culturelles, comme la célèbre psychanalyste Françoise Dolto le rappelait aux Français dans les années quatre-vingt. Je les considérais comme des êtres inférieurs, je projetais sur eux mes attentes, sans vraiment le savoir. Je sais aujourd'hui qu'ils ne m'appartiennent pas. Ils sont, comme moi, des bijoux de la Création, des trésors à chérir et je ne suis que leur modeste géniteur. *Éduquer*, c'est littéralement *conduire* vers l'extérieur, élever. Je n'essaie pas de les changer mais juste d'ériger des appuis fermes afin d'élever leur âme (dans la pratique c'est souvent eux qui élèvent la mienne). Je ne suis surtout pas un papa parfait, et je ne croirais pas celui qui se prétendrait tel au vu de la difficulté de la tâche à accomplir : nous sommes sans arrêt sollicités pour des arbitrages alors que l'enfant recherche le plus de liberté possible, quitte à s'en intoxiquer. Et l'intoxication, si elle est contenue, est bien souvent un bien meilleur guide que toutes mes paroles : ils apprennent bien mieux par l'expérience que par la théorie. Ma tâche de parent est de trouver un espace où l'enfant peut s'épanouir sans être brimé.

Mes enfants ont suivi leur scolarité à l'École française de Budapest frappée en son fronton de notre bel idéal de société : liberté, égalité, fraternité. Je tenais beaucoup à ce qu'ils se nourrissent de culture française. Je sais aujourd'hui que la qualité d'une âme ne dépend ni d'une culture, ni des notes que l'on a ou de l'instruction technique que l'on reçoit. L'école est importante, et comme les parents, l'entourage, les événements de la vie, elle est un facteur parmi tant d'autres qui influe sur le développement d'un enfant. Mais ce qui touche à notre capacité d'attention, à la liberté intérieure, au cœur et à son intelligence, à l'épanouissement de l'être, à la compassion, au bonheur, est à peine abordé – voire complètement ignoré – entre les murs de l'Éducation nationale. Ce qui reste, c'est une instruction technique – fort utile, sans aucun doute – qui servira, entre autres, à mieux nous fondre dans le moule de la société, pouvant même nous persuader que c'est là le but de la vie, au risque de nous éloigner un peu plus encore de notre être profond.

Mon rôle est finalement assez limité dans l'éducation de mes enfants. Je suis comme la corde d'un instrument de musique qui résonne à l'archer de la vie. Du mieux que je le peux, je m'accorde pour produire des sons harmonieux qui embelliront leur âme. Je leur donne ma présence sans chercher à les juger, je tente d'être pleinement à l'écoute de leurs émotions, de leurs peurs, de leurs passions, de leurs rires. Je pratique avec eux ce que j'enseigne dans ma vie et m'efforce de les éduquer non par décret, mais par l'exemple. Ce que je peux leur offrir de plus beau, c'est de m'accomplir moi-même et d'être capable d'aimer.

Un petit groupe de bons et loyaux amis de mes années lycée vint à ma grande surprise fêter mes quarante ans à Budapest. J'étais extrêmement gêné ; ces bons poteaux avec qui j'avais fait les quatre cents coups, j'allais devoir leur dire que je n'étais plus le même homme, ne pouvais plus sortir, boire, c'en était fini de nos bacchanales. Alors que nous commençons la première soirée, je m'ouvris

à eux et partageai ma gêne de ne pouvoir les accompagner plus loin. « Je suis désolé, je suis devenu spirituel », leur dis-je maladroitement. L'un d'eux, celui qui avait sauté dans le port de Houat pour rattraper le pare-battage, le regard pétillant d'espièglerie, le cœur sur la main, me répondit sans ciller une seconde – Mais Rémy, tu as toujours été spirituel ! C'est, je crois, et sans qu'il le sache, le plus beau cadeau qu'il pouvait me faire. Les sorties éthyliques et autres artifices ne changent rien pour ceux que l'on aime. Je restais, je reste et je resterai le même Rémy. Tel le fleuve toujours changeant, l'être profond reste dans sa globalité et au fil du temps le même, immuable.

Dans le fond, je crois que nous sommes tous des êtres spirituels, prêts à nous accomplir, à révéler ce qu'il y a de meilleur en nous, à polir notre cœur pour qu'il brille. Si la plupart de nous l'ignorons, c'est par négligence.

À la faveur d'une restructuration de la multinationale dans laquelle je travaillais, et de l'obtention d'un généreux chèque de départ, j'ai sauté le pas, je me suis lancé dans l'aventure, malgré mes trois enfants en bas âge et les charges que cela occasionne. Je me suis dit qu'il serait dommage de ne pas essayer autre chose que le chemin professionnel que j'avais suivi jusqu'alors : une activité qui me permettrait de travailler non avec ma tête mais avec mon cœur, un travail qui me comblerait pleinement. C'est probablement le rêve de tout un chacun d'avoir ce genre de travail. C'est peut-être complètement utopique à l'échelle d'une société, je n'en sais rien, mais pourquoi ne pas le tenter à titre personnel ?

Il fallait pour s'orienter dans une telle direction trouver ce qui me passionnait, ce qui me faisait vibrer. Cette question aurait été extrêmement difficile avant ma maladie – savoir ce qui me passionnait. J'avais des attirances pour quelques domaines que je conserve intacts – la voile, le vin, le voyage – mais était-ce vraiment des passions qui me tiendraient éveillé et motivé malgré vents et marées ?

De manière plus vaste, je me posais la question de savoir pourquoi travailler. La racine de ce mot est d'ailleurs plutôt perverse, c'est le latin *torturer*.

Travailler pour se torturer? Probablement de manière inconsciente, nous sommes un peu résignés, nous savons que ça va faire mal, que ça va être pénible.

Mais au-delà de la peine, y aurait-il d'autres motifs plus nobles? Utilitaire bien sûr, travailler pour pouvoir payer mon loyer, nourrir des bouches. Mon généreux chèque de départ me donnait une certaine latitude sur ce sujet, au moins pour un temps.

Travailler pour accéder à un statut social, vouloir s'élever dans l'échelle sociale? C'était, avant, une de mes principales motivations, dominé que j'étais par mon striatum primitif. Étant plus lucide, cette quête est devenue caduque.

Travailler pour se payer des loisirs, pour « vivre » comme disent certains? Vivre ne demande pas de loisir ou de confort particulier, si ce n'est le minimum. Ce n'était plus vraiment une motivation première.

Travailler pour ne pas s'ennuyer? Assurément, que ferais-je de mon temps sans occupation? Me retirer du monde pour aller dans un ermitage? Pourquoi pas pour un temps, comme le fit le poète Henry David Thoreau à Walden. Je voulais, malgré tout, être dans le monde, avec ma famille. Peut-être le ferai-je plus tard dans ma vie, bien conscient que même seul dans un ermitage, le travail ne manque pas – il faut se concentrer sur les choses essentielles, cultiver pour se nourrir, se protéger des intempéries, se chauffer. L'idée de faire un tour du monde à la voile m'avait aussi traversé l'esprit. Beaucoup de familles prennent une ou deux années sabbatiques, puis se lancent. Dans notre cas, je ne suis pas sûr non plus que cela aurait été judicieux. D'une part, Ági n'étant pas passionnée de voile comme je le suis, n'était pas vraiment prête. Ensuite, passer tout son temps avec trois jeunes enfants demande une énergie folle dont je manquais compte tenu de ma maladie. Enfin, ce voyage aurait été

un divertissement, une sorte de fuite. C'est d'ailleurs bien souvent une des raisons pour laquelle nous travaillons, sans nous l'avouer : fuir nos problèmes. Pour ne pas avoir à se poser de questions – qui suis-je ? où vais-je ? –, nous préférons rester la tête dans le guidon. C'est tellement plus simple de se laisser bercer par le ronron du quotidien, en toute sécurité. Il n'y a pas à affronter ses peurs, ni le temps qui passe, ni la vieillesse, ni le sens de la vie... jusqu'au jour où le malaise se manifeste au grand jour.

Travailler pour s'épanouir ? C'est peut-être la plus belle chose qu'il puisse nous arriver. Joindre l'utile à l'agréable, faire quelque chose en adéquation avec ses aspirations, avec courage, avec enthousiasme. Peut-être que le mot travail n'est plus vraiment approprié dans ces cas-là ? Est-ce que Van Gogh travaille lorsqu'il peint une toile qu'il est incapable de vendre de son vivant ? Est-ce que Newton travaille lorsque lui vient l'idée de la relativité qui révolutionne le monde ? Est-ce que Jésus travaille lorsqu'il vagabonde, avec sa bande de va-nu-pieds, sur les routes de Galilée ? Est-ce que le ver de terre travaille lorsqu'il avance et de ce fait aère la terre ? Faire des choses, mû par son cœur, par son esprit, par son dieu intérieur, c'est probablement ce que nous pouvons offrir de plus beau à la société, être pleinement nous-mêmes.

J'hésitais entre plusieurs domaines. La permaculture me plaisait beaucoup : me rapprocher de la terre nourricière, chercher à mieux la comprendre pour qu'elle donne ce qu'elle a de meilleur. La danse aussi était une motivation, notamment la biodanza venue d'Amérique du Sud : pouvoir enseigner une manière de se retrouver en adéquation avec notre corps et notre rythme intérieur, en faisant émerger toute la vitalité de notre être. Ma maladie me donnait une autre motivation qui justifiait amplement le changement, un nouvel élan découvert sur le tard : transmettre tout ce que j'avais appris sur moi-même en ce petit laps de temps, sur mon corps, mon esprit, mon âme. Ce chemin, je le sentais bien, serait sans fin. Enseigner et guider des gens tout en continuant à l'appliquer à moi-même.

Continuer à me découvrir, m'entraîner à vivre plus intensément, et finalement incarner ce que j'enseignerai. Je décidais de me former, au départ plus pour acquérir une certaine crédibilité. Je m'aperçus que ces formations venaient étayer, compléter et articuler cette connaissance apprise par l'expérience de la maladie. Adolescent, l'étude de sujets imposés m'avait profondément ennuyé; étudier à quarante ans des sujets qui m'intéressaient devint passionnant. Avec ardeur et jubilation, je m'attelais à mes cours et c'est ainsi que je devins naturopathe d'une part et instructeur de pleine conscience de l'autre; la naturopathie pour comprendre le corps, la pleine conscience pour l'esprit: une approche holistique de l'être.

Âgi m'avait soufflé la dimension symbolique que représentent les libellules dans plusieurs civilisations. Avec leurs ailes légères et sensibles, elles s'adaptent au moindre mouvement d'air, ayant la possibilité de voler dans les six directions tel un hélicoptère. Elles vivent près de l'eau qui est l'image de notre subconscient. Elles ont une vie très courte qu'elles honorent en virevoltant en tous sens. Elles symbolisent le changement dans la perspective de la réalisation de soi; une *trans-formation* qui prend sa source dans la maturité psychique et émotionnelle et la compréhension du sens profond de la vie. Elles nous invitent à vivre notre courte vie pleinement. La libellule est devenue le symbole de ma petite entreprise: offrir aux gens le moyen de réaliser leur potentiel vital, de mieux comprendre leurs états d'âme afin de se transformer, d'être plus émancipés et épanouis.

J'emmène des petits groupes jeûner pour quelques jours, dans des endroits relativement retirés où la beauté de la nature vient nourrir notre esprit; j'y mêle quelques séances de pleine conscience, invitant par là chacun à la bienveillance, pour soi et pour les autres. Le jeûne nous met dans cet état paradoxal de vulnérabilité et de force. Vulnérable car hors du confort et des plaisirs qui rythment notre quotidien, et fort car on s'aperçoit que sortis de notre routine, de nos

obligations quotidiennes et par la magie du jeûne, nous gagnons en vitalité. Dans cet état d'esprit, il se crée une alchimie de groupe tant au niveau individuel que collectif. Chacun est là pour aider l'autre, l'écouter sans juger, pour soi aussi, se faire du bien. Nous passons ainsi du temps à nous écouter et à mieux comprendre nos dragons intérieurs.

Lors de ma formation de pleine conscience, j'avais effectué une retraite de dix jours dans un lieu qui respirait le sacré. Tout de suite le groupe s'était soudé et les séances de méditation répétées, les discussions intimes à explorer l'âme humaine, avaient créé en moi cet état incroyable que je n'ai pas revécu depuis de manière si longue et si intense. Lors de la dernière méditation, submergé par des émotions extrêmement fortes, je ne pouvais m'arrêter de pleurer comme un petit enfant : gêné, je me cachais tant bien que mal et ceux qui me voyaient ne savaient s'il fallait me prendre en pitié ou sourire. Avec le recul, je sais que c'étaient des larmes de pure gratitude, d'extase et de joie. Gratitude pour les autres qui m'avaient accompagné pendant le séjour, pour la nature si belle qui nous entourait, pour la chance incroyable d'avoir une famille comme la mienne, pour l'incommensurable beauté de la vie.

À la fin des séjours que j'organise, j'ouvre le cercle aux participants et leur demande de partager ce qu'ils veulent, ce qu'ils ont sur le cœur. C'est toujours un moment chargé d'émotions et certains ne peuvent retenir leurs larmes. Ceux-là ont du mal à exprimer ce qu'ils ressentent – c'est difficile de penser et de parler lorsque l'on est submergé de la sorte – je pense que cela a trait aux mêmes types d'émotions que celles que j'ai vécues, de la gratitude pour eux-mêmes, pour les autres, pour leurs proches, pour la vie.

C'est un sentiment tellement nourrissant de pouvoir faire un travail qui fait du bien aux autres. Dans ma vie professionnelle précédente, je n'avais jamais vécu cela – difficile de s'extasier sur un montage financier ! Les artisans et les artistes le connaissent probablement : du fruit de leur labeur naît un bien qui ira combler

quelqu'un par son utilité ou sa beauté. Je suis devenu une sorte d'apprenti-boulangier : je fais lever un pain céleste qui nourrit l'âme de quelques curieux. Je n'ai aucune condescendance pour mon ancien métier, bien que les banquiers soient de nos jours discrédités. Faire crédit, cela veut dire littéralement donner confiance, croire en quelqu'un. Les banquiers sont ceux qui accordent leur confiance à des citoyens ou à des entreprises pour qu'ils puissent investir dans l'avenir, acheter une maison ou créer un projet ; ils croient en notre bonne étoile pour mieux la faire briller. J'ai voulu, dans un premier temps, intituler ce livre *Le banquier et la libellule*. En plus du clin d'œil à mon parcours, je trouvais que ces deux termes, a priori antinomiques, peuvent aussi cohabiter. Nous pouvons, je crois, danser comme une Libellule dans une banque, nous épanouir intérieurement même en brassant de l'argent. Ce qui compte, c'est la libellule qui vole en nous.

En tant qu'instructeur de pleine conscience, l'une des premières choses que nous apprenons est d'enseigner en cercle, montrant par là que nous sommes tous au même niveau. Nous nous installons autour du cercle – ni au-dessus, ni au milieu – reconnaissant par cette position que nous sommes tous des apprentis de la vie, l'instructeur aussi bien que les participants. On dit que l'instruction en elle-même vient de ce que l'instructeur peut dire ET de ce que les instruits ajoutent. C'est un *apprentissage* : nous *apprenons en tissant* des idées, des expériences, des ressentis. Je dois beaucoup aux participants, que ce soit lors des séjours de jeûne ou des cursus de pleine conscience que j'instruis également. Ce qu'ils partagent est d'une grande valeur, cela fait partie de l'expérience humaine et donc de la mienne. Beaucoup de ce qui est dit dans ce livre, d'images utilisées, vient directement d'eux et je les en remercie. L'écueil pour nous, instructeurs, serait de nous croire supérieurs, de nous prendre pour des Sages. C'est un écueil classique et l'on entend toutes sortes d'histoires d'abus de pouvoir spirituel : sexuel,

financier, vital, montrant que, comme le banquier, l'instructeur est un être faillible. Je ne suis pas celui qui produit la farine ou qui fournit l'eau ou le sel, je suis juste un artisan qui, par une certaine alchimie, fait lever un pain qui nourrira quelques âmes.

Dans mon enfance jusqu'à ma vie d'adulte, j'ai eu honte de mon nom de famille : Segretain. Mes petits camarades me lançaient du « ce crétin » ou encore « ce crottin de cheval », autant de quolibets enfantins qui me suivirent toute ma scolarité et que je ne pouvais m'empêcher de prendre personnellement ; j'aurais tout donné pour pouvoir changer de nom, changer de peau même. Segrétain. Segrestain. Sacristain. Ce serait une origine de ce nom. Un de mes aïeux, à une époque lointaine, aurait été un sacristain. Les sacristains sont ces personnes qui font resplendir les églises. Ils reluisent l'or des tabernacles, allument des cierges, préparent l'encens, dressent des vases de fleurs. On dit que notre nom peut, de manière très inconsciente, devenir l'objet même de ce que nous allons devenir. C'est cela je crois. Je suis, par la force des choses, devenu un sacristain des temps modernes. Je tente de faire briller le beau de quelques temples intérieurs ; purifier les corps, reluire les cœurs, embaumer les âmes. Boulanger de l'âme ou sacristain des temps modernes – peu importe le nom – je suis extrêmement fier de ce que je fais.

Mes revenus sont sans comparaison avec ce que je gagnais dans ma multinationale. En plus d'être bien moindres, ils sont incertains. Nous avons dû changer nos enfants d'école, nous n'allons plus jamais au restaurant, nous passons nos vacances dans les maisons familiales ou au camping, nous faisons le ménage nous-mêmes, bref nous nous serrons la ceinture. Mais ce que j'ai perdu de ma vie d'antan, je l'ai amplement regagné ailleurs. J'ai la liberté incroyable de faire ce qu'il me plaît quand il me plaît, je ne compte pas les heures travaillées puisqu'elles sont un plaisir. Chaque jour est un samedi. Je peux profiter de mes enfants à loisir, les voir grandir, m'enivrer de leurs fulgurants éclairs de sagesse, les emmener à l'aventure – le

camping étant probablement ce qu'il y a de plus exotique pour un enfant, même celui du coin.

Je vois notre vie modeste comme une aubaine : un rappel à l'essentiel, à la sobriété, à une vie simple et joyeuse. Ce que j'ai perdu en sécurité financière et en confort, je l'ai amplement regagné en sécurité intérieure et en liberté.

L'été et à Noël nous continuons d'aller en France, l'occasion de rendre visite à ma famille et de faire goûter aux enfants un peu de cette belle culture française. Ironie du sort, l'endroit qu'ils préfèrent à l'unanimité, c'est la campagne limousine, cet endroit que je jugeais si froidement étant plus jeune et où ma mère a terminé ses jours. Mon beau-père y a gardé ma chambre intacte, celle que j'avais étant adolescent. Sur les murs il y a de vieux posters de glisse, un drapeau du pays de Galles, des photos encadrées de bateaux, quelques photos de moi, jeune, avec des copains. Sur l'étagère, mes vieux magazines de *windsurf*, mes bandes dessinées. Moi aussi, je prends énormément de plaisir à retourner là-bas, des pans entiers de ma vie se rouvrent. Et cette campagne que ce petit Parisien toisait avec dédain, je la regarde maintenant comme un cadeau des dieux : les grands arbres séculaires, la forêt teintée de mystère, l'étang où nous nous baignons l'été, aux couleurs toujours changeantes, le potager prodigue.

Nous retournons aussi, avec beaucoup d'enthousiasme, dans la propriété familiale, non loin de la Baule, là où je passais mes vacances enfant, où j'ai bu mes premiers verres, où je chevauchais ma planche infatigablement. Je ne suis plus très attiré par la baie où j'ai passé jadis tant de temps. Je lui préfère la côte sauvage. Parfois, j'observe avec admiration ces jeunes intrépides surfer sur le flux des vagues ou du vent, défier les lois naturelles et jouer avec les éléments – ce *flow* aussi je l'ai vécu, un *flow* où l'on se sent être pleinement. Du haut de mon rocher je les regarde, amusé, et inlassablement, happé par l'air saturé d'iode, par le sel des embruns effleurant ma

peau, je tourne ma tête et m'enivre de la vue des vagues roulant sur les rochers, des mouettes dansant dans le vent, du reflet du soleil sur les flots argentés, des dégradés de nuages plongeant dans l'océan.

Plus jeune, j'avais des ambitions folles : diriger des gens, des organisations, avoir du pouvoir. J'étais accro à la dopamine. Avec le recul, mon style de vie de l'époque me paraît toucher à la vanité, une inflation de l'ego. Mon ambition aujourd'hui peut apparaître très modeste pour celui qui est confit dans la casserole du conditionnement social. Je crois qu'elle est au contraire immense. Je voudrais *vivre*, être le plus possible, *redevenir* le nouveau-né que j'ai été, pourvoyeur de béatitude, d'ouverture, de joie.

J'ai aussi des responsabilités et un rôle social à tenir, je suis père, époux, je suis ami, voisin, fils, frère, instructeur, entrepreneur, apprenti, ingénieur, naturopathe.

Je suis Rémy Segretain, boulanger et sacristain. Je suis tout cela à la fois et j'essaye de jouer chaque rôle du mieux que je le peux dans ce grand jeu qu'est la société.

Dans le fond, je sais surtout que je suis au-delà de tous ces rôles :
je ne suis ni ma personnalité, malléable et conditionnée,
ni mes pensées qui s'éclatent comme des bulles,
ni mes émotions qui passent comme les nuages.

Je suis un vagabond de la vie,
un chercheur de vérité,
un cueilleur de mystères,
un amoureux de liberté.

Je suis la vie même.
Je suis conscience.
Je suis un et multiple.
Je suis présence.

Je suis, tout simplement :
Je Est.

LA TERRE DU CŒUR

L'univers entier est la terre du cœur.
Maître Dôgen

En cette période où notre terre est mise à mal par les activités humaines, la pleine conscience prend une autre dimension ; elle nous aide à nous libérer de nos instincts les plus primaires et les plus nocifs. Ce striatum se logeant au cœur de notre cerveau nous a permis de nous accroître en tant que race, mais il a ses limites. Nous nous retrouvons dans cette situation où notre cortex préfrontal – cette partie qui nous distingue des autres animaux, qui fait notre humanité et nous permet de planifier sur le long terme – est devenu esclave de nos instincts primitifs : avoir une voiture plus grosse et plus moderne que son voisin, s'acheter des vêtements toujours plus beaux et plus neufs, voyager à l'autre bout du monde et se prendre en photo pour montrer via Facebook et Instagram qu'en plus de se payer des voyages, on se prélassa sur la plage à siroter des Cuba libre...

Beaucoup reposent tous leurs espoirs dans le pouvoir politique. Certes, la réponse doit être politique, mais elle doit aussi être un travail sur nous-mêmes. Dès le mois de mars, nous, Français, avons

utilisé les ressources que la terre peut produire en un an²². Nous vivons à crédit. Alors on peut se consoler en se disant que le voisin consomme encore plus que nous et que même si l'on continue à voyager aux quatre coins du continent, avoir deux maisons, manger viandes et avocats, on fait quand même attention à utiliser un peu moins de sacs en plastique. Mon intention n'est surtout pas de faire la morale ni de m'étendre sur des considérations écologiques qui sont loin d'être simples mais juste d'établir le lien entre la spiritualité et l'écologie.

Des études montrent que nous sommes de très mauvais juges de nous-mêmes, persuadés que c'est l'autre le pollueur en série et que d'acheter quelques tomates bios suffira à compenser notre mode de vie écocidaire. Moi qui, désormais, ne consomme plus de viande, fais peu de voyages en avion, utilise peu la voiture (quinze mille kilomètres par an pour toute la famille), n'ai pas de maison de vacances (plus on a de mètres carrés habitables, plus ça pèse), fais très peu d'achats (meubles, électronique ou vêtements), je pensais fièrement être dans le peloton de tête, sorte de champion du monde de l'écologie. Je suis allé voir un calculateur pour en avoir le cœur net. À mon grand désarroi, j'ai constaté que si l'ensemble de la population mondiale (soit 7,5 milliards d'habitants) avait le même mode de vie que le mien, il nous faudrait l'équivalent de « 1,2 planète Terre » pour satisfaire nos besoins²³ !

Bien sûr, comme toute modélisation, on peut critiquer ce calculateur qui a ses faiblesses, mais qui a tout de même le mérite de nous sensibiliser sur notre impact, via une série de trente-huit questions

22 Le jour de dépassement, c'est quand l'empreinte écologique dépasse la biocapacité de la planète. Autrement dit, le jour à partir duquel nous avons pêché plus de poissons, abattu plus d'arbres, construit et cultivé sur plus de terres que ce que la nature peut nous procurer au cours d'une année. Cela marque également le moment où nos émissions de gaz à effet de serre par la combustion d'énergies fossiles auront été plus importantes que ce que nos océans et nos forêts peuvent absorber.

23 J'ai utilisé le calculateur de WWF Suisse — <https://www.wwf.ch/fr/calculateur-dempreinte-ecologique>.

assez détaillées. Dans mon cas, ce qui pèse fortement dans la balance, c'est, dans l'ordre : l'avion – mes deux allers-retours en Europe pèsent à eux seuls l'équivalent de « 0,2 Terre » – ; les kilomètres parcourus en voiture – je me suis alloué trois mille kilomètres sur les quinze mille que nous faisons en famille (c'est une des limites de ce calculateur : plus on a d'enfants, plus on répartit la charge et moins on semble polluer... alors que plus on fait d'enfants, plus on crée de nouveaux pollueurs), cela consomme « 0,2 Terre » aussi ; et enfin, le chauffage au gaz de notre appartement (lui aussi réparti avec toute la famille) – « 0,1 Terre ». La seule consolation que j'ai est que mon mode de vie d'avant me faisait engloutir l'équivalent de plus de « 5 Terres » : pris dans la ronde de la matrice, je consommais, accumulais, voyageais. Les heures d'avion ont un très gros impact sur le calculateur, bien plus que la consommation de viande par exemple (les gros consommateurs de viandes et de produits laitiers épuisent « 0,7 Terre ») ; or, homme d'affaires pressé, il m'arrivait régulièrement de voler toutes les semaines. La moyenne mondiale est, elle, de « 1,7 Terre », et celle des Français de « 2,5 Terre »²⁴. La vie à l'occidentale, avec tout le confort que cela implique, est nocive²⁵. On a beau jeu de juger quelques pauvres

24 Voir le site officiel développement durable en France pour plus d'informations sur l'empreinte carbone des Français. J'ai effectué une règle de trois pour obtenir l'équivalent « planète Terre » : <https://ree.developpement-durable.gouv.fr/themes/defis-environnementaux/changement-climatique/empreinte-carbone/article/1-empreinte-carbone-de-la-france>.

25 Le site WWF précise : « Il existe divers types de pollution sur lesquels les individus n'ont pas de prise directe car ils sont causés par l'ensemble de la population. Il s'agit par exemple de la construction et de l'entretien des routes et des réseaux de transport, de la distribution d'eau, de l'élimination des eaux usées, de l'éclairage public, de la gestion des déchets, de l'appareil étatique et de l'ensemble de ses collaborateurs, de la police, de l'armée, des services de secours, des médecins, des hôpitaux, des maisons de retraite, etc. En Suisse, ces services, et beaucoup d'autres, sont à votre disposition, que vous y ayez recours ou non. Or, ils nécessitent des ressources et génèrent des pollutions que la nature doit éliminer. Ce score de base, que les individus ne peuvent influencer à moins de se lancer dans l'action politique ou de voter, est intégré au calcul de l'empreinte écologique de chaque utilisateur. »

âmes de pays en voie de développement jetant leurs sacs plastiques dans les rivières, sans aucune conscience des dégâts que cela cause. Au moins leur vie simple ne requiert pas plus « d'une Terre » à satisfaire. Faire ses courses au vrac avec ses propres sacs et récipients réutilisables, faire son dentifrice, ses produits ménagers, manger local et de saison, réduire ses achats, sont autant de petits gestes probablement nécessaires, mais qui ne doivent pas nous faire oublier que si nous habitons l'Europe (et a fortiori l'Amérique du Nord) et toutes ses infrastructures énergivores, si nous effectuons un minimum de voyages en voiture ou en avion, nous sommes de très gros pollueurs.

Indéniablement, il y a eu au cours des dernières années une prise de conscience collective de notre impact sur la planète. J'entends certaines personnes constater que l'accumulation de biens matériels ne mène en aucun cas au bonheur, et de conclure que finalement ce qui compte c'est l'expérience et non l'*avoir*. Plutôt que d'acheter voitures, polos et baskets, ils se mettent à consommer de l'expérience : aller voir un zèbre en Afrique, courir un marathon à Lisbonne, manger un couscous à Marrakech ou escalader le Mont-Blanc. Ce genre d'expériences – aussi incroyables soient-elles et pourvoyeuses de plaisirs, d'adrénaline, de dopamine – ne seront, à terme, pas plus génératrices de bonheur que posséder Porsche et châteaux. L'expérience qui importe, c'est celle de tous les jours, ici et maintenant, et non là-bas et dans un mois.

Les pèlerinages ont le vent en poupe, il n'y a qu'à constater le succès incroyable du chemin de Saint-Jacques de Compostelle. On comprend bien pourquoi, conscient de notre mode de vie néfaste, nous ressentons le besoin de marcher en toute simplicité dans la nature. C'est un moyen qui permet de se recentrer sur son corps, ses ressentis, d'être pleinement en conscience de ce qui nous entoure, et finalement de se reconnecter à son moi profond. Les Américains ont, eux, instauré le pèlerinage en voiture, moins

fatigant. Probablement à la suite du roman phare et initiatique de Jack Kerouac, *Sur la route*, véritable ode à l'éphémère. Rythmé par des envolées mystiques, Kerouac et ses potes traversent à plusieurs reprises le continent d'est en ouest, pour finalement trouver la grâce au sud. On ne compte plus, depuis, les films et récits initiatiques où tout se passe sur la route, en voiture. Indéniablement, le voyage a quelque chose d'initiatique, on y fait des rencontres, on découvre d'autres cultures, des paysages, des gens et finalement un peu plus sur soi-même... un peu seulement.

Ella Maillart est cette voyageuse écrivaine – décédée en 1997 – qui a parcouru des milliers de kilomètres à pied et à dos de chameau, notamment sous les climats rudes d'Asie centrale. Elle concède elle-même, en repensant à tous ses périples et alors qu'elle écrit avec le recul du temps « j'étais égoïste, obsédée par moi-même, dans l'impossibilité de voir où me conduisait la vie²⁶ ». Cette constatation l'amènera à passer cinq ans en Inde, auprès de grands maîtres spirituels, pour se trouver soi et se rapprocher du réel. Plus proche de nous, Sylvain Tesson, autre poète écrivain voyageur, contemporain ayant lui aussi beaucoup baroudé, va même plus loin que son aînée : « Nous avons besoin de traverser les mers, de décrocher les lunes, de bouffer toutes les routes. Et, une fois passé les caps, nous saisissons que notre bien se tenait là, à portée du regard » et de continuer « L'intelligence eût consisté à désirer ce que l'on possédait déjà²⁷ ». Le bonheur ne se trouve pas ailleurs, il est ici. Un pèlerinage, au même titre qu'une expérience, se fait ici et maintenant. C'est avant tout intérieur, le voyage n'est qu'une excuse, un marchepied. Pire, il peut être une fuite du moment présent, de notre être impatient et insatisfait. Kerouac le beatnik, lui, mourut à quarante-sept ans, des suites de son alcoolisme. Sa longue « route », aussi mystique fût-elle, ne l'avait pas préparé à affronter la vie.

26 MAILLART Ella, *Croisières et Caravanes*, Payot, 1951.

27 TESSON Sylvain, *Un été avec Homère*, Équateurs, 2018, p 140.

Compostelle, c'est littéralement le champ d'étoiles en espagnol, que nous appelons voie lactée en français. Il n'y a pas besoin d'aller au bout du monde pour la contempler. Il n'y a qu'à lever sa tête dans les profondeurs de la nuit pour s'en émerveiller.

Le vrai voyage est intérieur.

Le vrai voyage, c'est la vie.

Les politiciens de nos pays et du monde entier auraient beau se mettre d'accord pour intégrer le coût écologique dans les biens de consommation – en imposant des sortes de quota carbone par personne par exemple, ou en multipliant, dans le désordre, le prix des bananes par deux, des vêtements par trois, de la viande par quatre, de l'essence par cinq, des billets d'avion par six – l'homo sapiens que nous sommes, soumis à ses désirs primitifs et pulsions de dopamine, trouverait d'autres moyens de contourner les règles, de consommer à outrance, d'exploiter notre terre nourricière. De plus, de tels accords paraissent de toute façon hautement improbables, lorsque l'on sait qu'une réunion de copropriété a déjà du mal à se mettre d'accord sur un immeuble, alors ne parlons même pas d'une terre entière.

Il faut dire aussi qu'en plus de notre striatum primitif, notre culture judéo-chrétienne n'est pas d'une grande aide : « Remplissez la terre et dominez-la » ordonne Dieu dans la Genèse. « Soumettez les poissons de la mer, les oiseaux du ciel et toute bête qui remue sur la terre ! »²⁸. On pourra arguer de la traduction ambivalente, du sens exact de soumettre et dominer, du fait que l'auteur de ces lignes, écrites il y a plus de vingt-cinq siècles, à une époque où les hommes avaient besoin d'animaux pour se nourrir et se couvrir, n'imaginait pas que nous serions un jour plus de sept milliards sur terre à vouloir

28 Genèse 1.28, TOB.

tout industrialiser. Il n'empêche : autant nous semblons avoir de grandes difficultés à collectivement appliquer les dix commandements – notamment le sixième (« Tu ne tueras point ») – autant nous nous appliquons à exécuter à la lettre les ordres « divins » de la Genèse, eu égard aux soixante-cinq milliards d'animaux abattus par an (soit deux mille par seconde²⁹) afin d'exalter nos délicates papilles gustatives.

Nous pourrions nous inspirer des cultures animistes, celles de nos lointains aïeux les Gaulois ou des tribus africaines et américaines. Voir des esprits dans tout ce qui vit peut faire sourire, et pourtant cela engendre un profond respect pour la nature. Un arbre devient un sage qui murmure à notre oreille, une montagne doit être respectée pour son mystère, une rivière est une entité sacrée, un animal notre égal. Ces peuples dits primitifs ne sont pas là pour « dominer » et « soumettre », mais bien pour vivre en harmonie avec l'environnement, respectueux de tout. En fait, ils n'ont de primitif que le nom ; ces myriades d'esprits créent des mondes enchantés et féeriques, leur vie intérieure surpasse probablement tous les récits fantastiques dont nous aimons nous divertir au cinéma. Certaines communautés d'Asie – les jaïns ou les Tibétains, entre autres – ont une grande considération pour tout être vivant. Le moindre animal, le moindre insecte est respecté comme nous autres Occidentaux respectons nos chiens. Que diraient-ils en voyant le combat sans merci que nous menons contre les insectes ? Tapettes, pièges à mouche, pièges à guêpes, insecticides, pesticides ; tout est bon pour éradiquer ces nuisibles... sans se rendre compte qu'ils sont pourtant à la base de toute la chaîne alimentaire.

Mon nouveau mode de vie réduit considérablement mon empreinte, même si ce n'est pas un but en soi, juste la conséquence

29 <https://www.planetoscope.com/elevage-viande/1172-nombre-d-animaux-tues-pour-fournir-de-la-viande-dans-le-monde.html>.

d'un recentrage intérieur. Aujourd'hui je n'ai plus besoin d'aller à l'autre bout du monde pour chercher un peu de soleil, escalader une montagne, courir un marathon, manger un plat exotique, renouveler mon véhicule tous les trois ans, m'acheter toujours plus de vêtements, m'élever coûte que coûte dans la hiérarchie, entretenir un certain train de vie : je me contente de ce que j'ai au pas de ma porte. Le soleil viendra l'été venu, la colline à la sortie de la ville recèle déjà mille trésors, mes vieux vêtements sont encore solides, ma voiture peut encore avaler de nombreux kilomètres et être moi-même est la plus belle consécration. Je vis mieux que n'importe quel empereur en son temps. Je mange des fruits et légumes que le grand Alexandre n'a jamais savourés – tomates, pommes de terre, poivrons, aubergines ; je goûte à des délices que l'Auguste César ignorait – café, chocolat, épices ; je soigne mes dents infectées à coups d'antibiotiques, notre Louis solaire s'en serait évanoui de jalousie ; je file sur des bolides à quatre roues à des vitesses vertigineuses qui auraient décoiffé Bonaparte et son bicorn. Même sobre, je vis mieux qu'un roi, et suis probablement plus heureux.

Notre société est obnubilée par la croissance : accroître ses revenus, la taille de sa voiture, de sa piscine, de son téléphone, de sa batterie, de sa carte mémoire, de son frigidaire, de sa garde-robe, de sa maison, du PIB de son pays (mais pas de celui des autres), de la démographie de son pays (mais surtout pas de celle des autres), des réserves de pétrole, des ressources d'énergies, des ressources humaines. La croissance en tant que telle peut être magnifique, elle est la promesse de beaux lendemains. La croissance de la lune de laquelle nous avons tiré nos viennoiseries favorites ; la croissance des jours, une fois passé le solstice d'hiver, que nos aïeux païens célébraient avec un arbre, symbole de vie, et récupéré ensuite par les premiers chrétiens (le sapin) pour en faire le symbole de la nativité, du renouveau ; croissance de la vie, symbolisée par un œuf et célébrée au printemps, fête vieille comme le monde, qui évolua en

Pâque pour les juifs puis les chrétiens. Toutes ces croissances font partie de cycles rythmés par la nature – lune, soleil, terre, saisons. Elles sont finies : un moment viendra l’apogée, puis une décroissance s’amorcera ; et en même temps infinies : sans cesse renouvelées dans un cycle éternel. Nous continuons à célébrer ce cycle éternel en omettant la partie finie, décroissante, comme si les ressources, la Terre et le soleil étaient exploitables à souhait. Entraînés dans un tourbillon d’hubris, nous nous croyons affranchis des lois naturelles, nous prenant pour les maîtres du temps, contrôlant l’alignement des astres, niant les apogées. Notre nouveau Dieu s’appelle Argent. Il s’incarne chaussé de crampons et tapant dans un ballon ; en homme d’affaires important traitant de choses très sérieuses ; en icône de mode à l’esthétique plastique et au don d’ubiquité.

Gouverné par son striatum primitif, l’homme a de tout temps cherché la démesure, comme en attestent les mythes anciens ; les Grecs s’étaient entre-déchirés à Troie ; Icare s’était brûlé les ailes en volant trop près du soleil, le courroux divin s’était abattu sur les habitants de Babel qui voulaient tutoyer le ciel. Ce qui est inédit aujourd’hui, c’est que, bien malgré nous je crois, victimes de notre ambition et de nos prouesses technologiques, nous avons réellement réussi à influencer sur le cours des astres : nous modifions le climat. Un jour, Dame Nature tapera du poing et nous rappellera à l’ordre. Ce jour risque d’être très douloureux et l’est déjà pour beaucoup, souffrant de la soif ou de la faim, fuyant la sécheresse, cherchant asile mais rejetés partout. Ce jour sera peut-être une étape nécessaire pour nous faire réaliser que la croissance qui compte n’est pas extérieure, que toutes ces fêtes, ces dieux et ces mythes ancestraux pointent vers une seule chose : l’intérieur.

Ce que nous avons à accroître, c’est notre présence au monde, notre vitalité, notre être, notre conscience. Et accepter la décroissance comme partie intégrante de la vie, pourvoyeuse aussi de bienfaits : les forêts ne sont jamais si belles que lorsqu’elles se vêtissent d’or et de carmin ; les longues nuits fraîches de l’hiver sont propices

à de longs sommeils réparateurs ; alors que les arbres sont nus et paraissent morts, leurs racines poussent et s'affermissent.

Quid des autres dans tout ce voyage intérieur ?

Ils sont partout ! La pleine conscience n'est surtout pas une invitation à se retirer de la vie dans une tour d'ivoire, elle est au contraire une invitation à y être de plain-pied, dans l'action, avec les autres.

On dit que le plus beau cadeau que nous puissions offrir à quelqu'un est de l'écouter. Pas écouter quelqu'un vitupérer ou faire du bruit, mais l'écouter parler de ce qu'il a sur le cœur, de ses états d'âme, chercher à le comprendre. Cela fait du bien d'être entendu, de pouvoir déballer son sac sans se sentir jugé. On trouve parfois cela auprès d'un bon ami qui, sans autre intérêt que d'être avec nous, peut offrir cette oreille attentive qui nous déleste d'un poids. C'est dans la pratique très difficile d'écouter pleinement. Nous avons tendance à juger, ou à formuler dans sa tête ce que nous allons répliquer, à s'imaginer que l'on sait déjà ce que l'autre va dire et qu'il n'y a pas vraiment besoin de l'écouter. Ou alors, on ne peut s'empêcher de donner des conseils du type « Ha oui, je vois très bien ce que tu veux dire, il faut que tu fasses ceci ou cela » ou bien poser des questions suggestives « As-tu pensé à faire ceci ? ». Répliquer ainsi risque de fermer la discussion, de signifier inconsciemment à l'autre que l'on projette nos propres pensées et attentes sur lui, de saisir l'occasion pour parler de soi plutôt que de comprendre l'autre. Les problématiques soulevées n'ont pas forcément de réponses. L'écoute attentive peut en soi être une réponse.

La pleine conscience nous apprend à être plus attentifs et plus présents à notre entourage, à poser des questions ouvertes qui aident l'autre à y voir plus clairement, à ne pas projeter sur l'autre nos besoins et nos attentes, à laisser advenir de fructueux silences.

Elle nous apprend aussi à ne pas déteindre sur notre entourage avec notre mauvaise humeur. Non qu'il faille la cacher, mais en

en prenant conscience et en l'accueillant, on devient plus capable d'alléger l'atmosphère. Je suis toujours très surpris de voir à quel point une personne qui a une certaine autorité – manager, chef d'entreprise, père ou mère de famille – a le pouvoir d'influencer psychologiquement les autres : renfrognée, d'humeur exécrationnelle, stressée, elle contamine tout son entourage. Nos capteurs empathiques se mettent au diapason de la mauvaise humeur. À l'inverse, quelqu'un rayonne et ses rayons viennent nourrir chacune des personnes qui l'entourent. Il ne s'agit pas d'essayer de changer l'autre, nous n'avons aucune prise sur l'âme des autres : *la seule personne à changer c'est nous-même*, être capable de faire briller son cœur pour plus de présence bienveillante.

Nous utilisons le mot amour aussi, c'est toutefois compliqué, il a plusieurs facettes : j'aime le chocolat noir, j'aime mes enfants, j'aime la poésie de Christian Bobin, trois manières très différentes d'aimer. Ce dernier décrit en ces termes ce qu'est aimer l'autre :

« Faire sans cesse l'effort de penser à qui est devant toi, lui porter une attention réelle, soutenue, ne pas oublier une seconde que celui ou celle avec qui tu parles vient d'ailleurs, que ses goûts, ses pensées et ses gestes ont été façonnés par une longue histoire, peuplée de beaucoup de choses et d'autres gens que tu ne connaîtras jamais. Te rappeler sans arrêt que celui ou celle que tu regardes ne te doit rien, ce n'est pas une partie de ton monde, il n'y a personne dans ton monde, pas même toi. Cet exercice mental – qui mobilise la pensée et aussi l'imagination – est un peu austère, mais il te conduit à la plus grande jouissance qui soit : aimer celui ou celle qui est devant toi, l'aimer d'être ce qu'il est, une énigme. Et non pas d'être ce que tu crois, ce que tu crains, ce que tu espères, ce que tu attends, ce que tu cherches, ce que tu veux³⁰. »

30 BOBIN Christian, *Autoportrait au radiateur*, Gallimard, 1997, p. 83.

Bien souvent nous confondons amour et amour-propre. Nous pouvons penser, à tort, que l'amour c'est recevoir. Recevoir de la tendresse de la part de nos proches par exemple, s'attendre à ce que l'autre nous emplisse de quelque chose : « Tu me manques, j'ai besoin de toi ici et maintenant, que tu fasses ceci ou cela, que tu me donnes ton temps, de l'attention, de la bienveillance, des cadeaux, pour combler mes attentes ». De telles pensées ne sont pas de l'amour, elles cherchent de manière égocentrée à se faire du bien, sans s'intéresser à ce que pense l'autre. L'amour c'est donner, pas recevoir. Et ce qui est à donner, ce n'est pas son temps – on a vu des couples passer leur vie ensemble et finir par s'entre-déchirer – ni des cadeaux – on peut les offrir pour se donner bonne conscience – mais notre attention. L'amour vrai consisterait à se réjouir du bonheur de l'autre, même à l'encontre de nos attentes. Ma conjointe me quitte pour un autre qui la rend plus heureuse, me réjouir du fait qu'elle soit plus épanouie. En ce sens, l'amour n'est pas une émotion, elle est le résultat d'une certaine disposition intérieure que l'on peut atteindre par l'exercice mental dont Christian Bobin nous parle. Je crois qu'en plus de cet exercice mental, c'est aussi et surtout un exercice des sens, se retrouver en communion avec la personne en face de nous, en polissant son cœur, en s'approchant du moment présent. Lorsque nous avons fait tomber tous les jugements et épluché les oripeaux de l'ego, alors nous devenons disposés à donner notre bienveillante Présence, notre tendresse, notre pleine attention. Alors nous sommes dans l'amour.

Il y a une certaine confusion de l'expression : « tomber amoureux », dans le sens du coup de foudre. Les émotions que cette chute génère sont de l'ordre de l'excitation, de la passion, elles expriment une envie de posséder l'autre. Il y a une attente, que l'autre soit là pour combler quelque chose. Ce qui engendre ce sentiment absolument incroyable est d'ailleurs assez mystérieux. Pascal le résu-mait ainsi « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point ».

Cela peut générer beaucoup de tristesse et de déception aussi. Une fois l'autre parti, non possédé et celui qui est tombé amoureux se morfond de tristesse, il est en manque. Ce sentiment a sa beauté, sa noblesse, peut-être est-il un marchepied qui nous permet justement d'élire une personne ? Cette passion amoureuse, nous pouvons la métamorphoser en amour vrai, qui n'attend rien et ne fait que donner. Ou à l'inverse, nous pouvons prendre conscience que cette passion est fugace et ne pas s'en rendre esclaves, sachant que l'honorer pourrait à terme nous faire souffrir, nous ou notre entourage.

De même en est-il des rapports physiques : faire l'amour non pour sa propre jouissance, mais pour celle de l'autre, sans attente, transfigurer un simple coït en acte sacré. Élever la relation physique sur les hauteurs divines d'Éros. Et paradoxalement, en cet état de don, la jouissance – déjà intense – n'en devient que plus belle et savoureuse.

De manière plus large, ainsi en va-t-il de la beauté. C'est bien souvent la beauté qui déclenche le coup de foudre. Qui n'a pas rencontré une personne magnifique de prime abord, se trouvant après considération être une vraie peste ou un bel imbécile. La beauté est bien subjective – les goûts et les couleurs ne se discutent pas, dit-on –, elle ne me semble pas être un guide très sûr. Le lion et sa noble crinière sont d'une beauté sans pareil, tentons de le caresser et nous serions transformés en amuse-gueule. Plutôt que de chercher la beauté, mieux vaut chercher le réel, tel qu'il se présente, sans jugement. On appelle cela aussi la vérité : le réel du réel. Cherchons la vérité, soyons attentifs au réel, présents à l'instant, et la beauté qui ravit les cœurs jaillira d'elle-même.

Le mot ami a la même racine qu'aimer. L'ami est celui que l'on aime. Cet amour peut, à bien des égards, devenir plus pur que l'amour que se voue un couple, en cela qu'il est moins chargé – enfants à élever, traites à payer, mésententes physiques. Notre société a placé le modèle de la famille et du couple sur un piédestal, faisant penser

qu'il est la source de l'amour véritable. Certes, la sainte famille, dans laquelle règnent des rapports harmonieux, bienveillants et ouverts, est capitale pour établir une société stable et épanouie. Mais elle n'est pas la seule source d'amour, elle est même bien souvent la source d'irréconciliables conflits qui engendrent des êtres malheureux aux psychologies fragiles, et en ce sens, moins capables d'ouvrir leur cœur. Prisonniers de ce modèle, certains célibataires en viennent à culpabiliser, ou à vouloir trouver un partenaire coûte que coûte, plutôt que de rester seuls. Je crois que les personnes les plus accomplies que cette terre n'ait jamais enfantées sont justement des célibataires, ce sont les Bouddha, les Jésus, les Saint-François d'Assise, les Amma pour n'en citer que quelques-uns. Ils avaient compris que l'amour n'est ni exclusif, ni possessif. Il n'a pas à se focaliser sur une personne, une famille, une communauté ou un pays. Il est destiné à tous, à tout ce qui nous entoure, aux animaux, à la nature, à l'univers. Ce n'est pas la famille que nous avons à mettre sur un piédestal – pas plus que le célibat – mais la bienveillance, la compassion, l'amour qui donne sans calcul. En fait, ce n'est même pas l'amour qu'il nous faut mettre en avant, mais ce qui se trouve derrière : la faculté d'être pleinement présent, de percevoir les êtres et les choses sans les juger, avec tendresse et bienveillance. De cette présence découlera l'amour. Le reste suivra, couple, famille, communauté, pays, nature, animaux, terre et tout l'univers. Tout nous deviendra un ami, une famille ; frère Soleil, frère Vent, frère Feu, sœur Lune et les étoiles, sœur Eau, mère la Terre disait Saint François d'Assise qui avait pour amis un loup et des oiseaux. À quelques dizaines années d'intervalle et pourtant à l'autre bout du monde, au Japon, le maître zen Dôgen chantait sur les mêmes accords : « L'univers entier est la terre du cœur ».

Ainsi, le couple et la famille peuvent devenir des opportunités fabuleuses de s'accomplir. Chaque mésentente, chaque dispute, chaque vexation sont autant de chances de se transformer, de mieux

prendre conscience de nos zones d'ombre et, par conséquent, de se donner le choix de travailler sur elles, de les transmuier en princesse, d'accroître notre présence. Pleinement dans le réel et sans jugement, le corollaire suivra : le cœur qui brille, l'amour bienveillant. À l'inverse, rompre une relation peut être un geste très courageux, à condition de ne pas être une fuite de nos dragons intérieurs. Aller à l'encontre des constructions sociales et savoir dire non, conscient que l'autre n'est peut-être pas la bonne personne pour s'épanouir pleinement. Certains couples se séparent de manière exemplaire, ils restent en très bonne relation, sans rancune, bons amis. Ils ne sont plus amants mais restent aimants.

Pleine conscience, présence pure, attention vigilante, cheminement spirituel, voyage intérieur, chemin de sagesse, yoga, zen, tao... peu importe le nom, peu importe la méthode – pourvu qu'elle nous convienne –, la conséquence est invariablement la même : ouvrir le cœur, rayonner, accueillir l'altérité, aimer les autres, aimer la Vie, aimer la Terre et l'univers.

ÉPILOGUE

La vie est un voyage, pas une destination.
Ralph Waldo Emerson

Cela fait longtemps que je pense à écrire ce récit, donner à voir aux autres un chemin qui m'a été si bénéfique. Mais quelque chose m'en empêchait, la gêne de ne rien avoir à dire de très nouveau, de le faire maladroitement. Mon histoire, même si elle est unique, est aussi assez banale, c'est l'histoire des hommes, c'est l'histoire de la vie, c'est l'histoire d'Ulysse. À quoi bon la raconter, elle a déjà été dite mille et une fois.

Il m'a fallu un coup de pouce du destin pour prendre la plume. Tout d'abord un cadeau de ma fille : elle m'offrit un carnet vierge et y écrivit sur la couverture noire, en grosses lettres blanches, « le livre de Papa ». Son instinct d'enfant avait perçu, mieux que moi, qu'il était temps de me jeter à l'eau. Sollicité par son cadeau et par ses demandes répétées (« Alors tu en es où Papa ? »), l'idée a fait son chemin. Mais je ne savais pas comment attaquer, par quel bout prendre les choses. Puis un deuxième événement survint. Alors que nous visitions le musée archéologique de Thessalonique, se tenait à la sortie une exposition temporaire sur l'art de copier. Plusieurs artistes y racontaient, entre autres, ce qu'ils devaient aux autres et ce qu'ils avaient copié dans leurs œuvres. L'exposition se terminait

par une citation de David Bowie qui disait que tout ce qu'il avait produit dans sa vie avait été copié : il avait pris tout ce qui résonnait avec son cœur et son talent était de l'avoir assemblé, un peu comme ces moines zen qui, tous les jours, peignent un cercle à l'encre selon des gestes ancestraux. Le cercle, toujours le même en théorie, est cependant tous les jours différent. Le peindre demande beaucoup d'attention, de pratique et de lâcher prise pour arriver à bien l'exécuter et chaque moine développera avec le temps son style propre. Écrire ce livre, c'est apprendre à dessiner un cercle, le même que tous les autres, un peu de travers et pourtant unique. Je donne à lire un témoignage de notre siècle avec des mots et des images de notre temps. Je me rends bien compte de la difficulté de dire avec mes mots ce que j'ai traversé et qui est en somme infiniment plus complexe que ce que j'ai pu écrire ici, tant cela touche à l'indicible. Le vocabulaire que j'ai utilisé est empreint du langage que j'ai appris, celui de la pleine conscience notamment, ainsi que des auteurs qui m'ont touché et aidé à mieux percevoir mon vécu. Parfois j'en cite certains, d'autres fois je paraphrase leurs idées. Finalement, eux aussi ont dû copier sur d'autres auteurs qui eux-mêmes avaient copié. Et tous ont été inspirés, comme moi, par quelque chose qui les dépassait et qu'on appelle la vie.

Le processus qui a permis d'aboutir à ce récit est, du reste, complètement fascinant. Je me suis jeté à l'eau, un peu au hasard, écrivant les idées comme elles me venaient. J'avais une vague trame en tête – raconter cette maladie –, puis, au fur et à mesure, des idées apparaissaient, des inspirations. Lorsque j'écris, le temps s'arrête, je suis dans un *flow* qui émerge de l'intérieur. Hors de ces moments d'écriture, cela m'a pris une énergie psychique assez incroyable. Mes méditations étaient extrêmement propices. J'étais obligé de me munir d'un carnet et d'un crayon, tellement cela bouillonnait : écrire ce qui jaillissait de l'intérieur me permettait de ne pas l'oublier et de pouvoir revenir tranquillement à l'instant présent, à l'espace de quiétude intérieur... jusqu'au prochain jaillissement. Au

cœur du récit, il m'était même difficile d'être pleinement présent à ma famille et à ce qui m'entourait : des idées, des constructions de phrases à revoir, des utilisations de mots particuliers à modifier me surprenaient.

Fasciné par le processus de créativité qui avait cours, j'ai tenté d'honorer ces moments. Cela a duré en tout plus d'un an, le confinement dû au Covid ayant été particulièrement fructueux : en ayant très peu de choses à faire, très peu de contraintes, je trouvais de longues plages propices à l'écriture. Je ne pense pas avoir passé tant de temps que cela à écrire, néanmoins ces jaillissements hors de l'écriture m'ont pris beaucoup de mon attention. J'ai tenté de lire le moins possible durant cette période, pour ne pas être influencé par d'autres auteurs, pour avoir des idées plus fraîches, plus neutres. Je me rends compte que le peu que j'ai lu m'a d'ailleurs influencé, ou conforté dans certaines articulations d'idées. Et puis, il y avait des périodes de gestation où je laissais le livre tel quel, pendant quelques mois, attendant que mes admirables correcteurs me donnent un retour par exemple. Ces périodes étaient aussi extrêmement fructueuses : quelque part en moi germaient d'autres idées qui s'articulaient et se cristallisaient petit à petit, si bien qu'après le retour du correcteur je modifiais le livre jusqu'à sa structure. La relecture est également un *flow* très plaisant, bien que moins intense. Je tente d'alléger les phrases qui me paraissent lourdes et chargées, je lis à haute voix pour tenter de faire émerger une certaine fluidité. Je pensais, en me lançant dans ce récit, avoir une solide compréhension du sujet dont j'allais parler. Je me suis aperçu, au cours de l'écriture, que ce livre me poussait à aller plus loin. Lorsque j'écris mon journal, je sais que je suis l'unique lecteur. J'y couche des idées, des sensations, des émotions, que j'écris à demi-mot : c'est entendu, pas besoin de s'étendre. En écrivant un livre, je suis dans la contrainte d'imaginer un lecteur extérieur, et donc de me pousser dans mes retranchements, pour être sûr d'articuler clairement ce que j'ai au fond de

moi. Cela m'a permis de mieux comprendre certaines choses, sur moi notamment.

Je ne suis ni un écrivain, ni un artiste, mais je comprends que beaucoup aient pu être malheureux dans leur vie. Romain Gary, par exemple, que je porte sur un piédestal de lucidité, est décrit par son fils comme quelqu'un qui n'était pas présent. Il était physiquement là, avec sa famille, et en même temps ailleurs, dans ses pensées. Assujetti à son travail d'écrivain, il n'a probablement pu jouir pleinement de son entourage. Pris par leur quête de lucidité, et probablement emportés par la notoriété, certains artistes s'éloignent du moment présent et ce qui en découle, la joie dans la vie.

Alors que j'écris ce paragraphe, je n'ai aucune idée de la date à laquelle se terminera ce récit, quand faudra-t-il que je dise « stop ! » ? J'ai encore de petites touches que j'aimerais apporter ici et là, le faire lire encore une fois par quelqu'un, peut-être que cela créera encore une autre version. Les peintres doivent avoir le même souci ; à coups de petites touches successives, ils avancent. Un coup de vert par ci, du jaune par là. Puis, à un moment, cette même magie venue des profondeurs doit leur signifier que c'est tout, c'est fini, ils doivent laisser leur toile, ça ne leur appartient plus. J'attends ce moment que je sens proche.

Lavoisier nous dit que « rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme » : je suis littéralement fait de nuages, d'arbres, de terre. Je transpire et cette molécule d'eau sur ma peau s'évapore. Elle rejoint l'air, les nuages, pour finalement aller arroser un pommier la prochaine pluie venue. L'arbre se nourrit des rayons du soleil, de la terre pleine de nutriments, de cette goutte de pluie, qui viendront enrichir la sève puis le fruit. Cette pomme qui contient la molécule d'eau sera croquée par un homme et le nourrira à son tour. Nous sommes tous liés physiquement – humains, animaux, végétaux, minéraux. De même en va-t-il des idées, des pensées, de la conscience. Nous faisons tous partie de ce grand tout, et notre tâche

consiste à s'y insérer le plus délicatement possible, en faisant briller le trésor qui est en nous et en aidant celui des autres à briller. Notre monde intérieur est d'une vastitude sans limite, source de joie sans fin. Il s'agit d'aller à la découverte de ce monde-là et par là même, de se relier au monde environnant, aux autres, à la nature, à ce que les anciens appelaient le *cosmos*.

Ce qui est fabuleux avec un tel cheminement, c'est qu'il est sans fin, sans cesse renouvelé. Chaque moment de sa vie, chaque défi devient une nouvelle opportunité de redécouvrir, de rebondir, d'apprendre et de s'émerveiller. La mort elle-même prend une tout autre dimension : je la voyais comme le mal absolu, l'opposé de la vie. Je sais maintenant *qu'elle est la vie*. Nous allons tous mourir, peut-être demain même, c'est un fait. C'est précisément cette mort qui peut nous faire apprécier la vie pour ce qu'elle est : un miracle.

Alors que j'écrivais ce livre, j'ai voulu en avoir le cœur net : je suis allé faire une coloscopie, sans anesthésie, pour mieux observer. Comble du destin qui semble prendre un malin plaisir à nous rappeler à l'essentiel, j'avais le jour de la coloscopie le coronavirus qui s'est manifesté avec quelques symptômes le surlendemain. L'écran montrait encore des signes dans mon intestin, de petites inflammations. La biopsie ne confirmait toujours pas la rectocolite-hémorragique, mais elles étaient bien là, peut-être mises en exergue par le Covid qui semble aussi impacter l'intestin, ou plus probablement par la consommation de gluten, que je n'avais pas encore arrêtée à ce moment-là. Sur le chemin du retour, j'ai ressenti cette sensation qui m'accompagnait tous les jours au cœur de ma maladie. Je me rendais compte de ma vulnérabilité. Tout ce que je fais, ce que je possède, ce que je suis, tout cela est bien peu et pourrait s'évanouir en un clin d'œil. La nature m'entoure, impassible. Je suis un petit bonhomme de rien marchant sous l'ample voûte céleste. Il est donné à ce petit bonhomme de vivre cette grande aventure. J'inspire l'air, pleine d'oxygène, d'énergie. Cette maladie a été mon compagnon

de route, celui qui m'a réveillé dans mon sommeil, pour m'avertir des dangers de la vie. Je la chéris. Peut-être chemine-t-elle à mes côtés, discrète, prête à me redonner une tape dans le dos en cas de faux pas ? J'expire, léger, serein, empli de gratitude pour cette vie.

Lors de méditations guidées, je répète à l'envi : « Respirons comme si c'était la première fois, respirons comme si c'était la dernière fois ». Quelle attention prêterions-nous à notre respiration si nous savions que c'était la dernière ? Pouvons-nous considérer chaque nouveau souffle, chaque nouveau pas, chaque nouvelle journée comme unique et précieuse ? Peu importe la destination – vivre le moment présent, comme ce qu'il est, un présent reçu des dieux.

La volupté de la danse m'exalte au plus profond de moi. J'aime voir ces corps musclés, souples, élancés être mus par une indicible force créatrice, osciller en cadence aux pulsations de la musique, sauter, virevolter, fuir, revenir, s'évanouir, exploser.

D'une course impétueuse et délicate, un danseur traverse la scène puis, soudain, par une énigmatique impulsion, s'élève dans les airs. Il monte et, pour un instant, défiant les lois de la gravité, flotte tel un oiseau, libéré de son propre poids. Il est en cette seconde pure grâce. Rattrapé par les lois naturelles, il redescend, léger, atterri avec élégance et repart dans sa course folle.

Puissions-nous danser notre courte vie, oscillant entre la grâce des hauteurs sacrées et la pesanteur de notre quotidien.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier quelques personnes sans qui cet ouvrage ne serait pas ce qu'il est.

Tout d'abord Paul Froment qui a gentiment accepté de relire le premier jet. Son amitié sincère m'a accompagné alors que je cherchais ma nouvelle voie, son intelligence fine, son goût pour l'aventure sous toutes ses formes et sa maîtrise de la langue française en faisait une personne idéale pour relire mon texte. Je lui dois notamment d'avoir corrigé un nombre incalculable de fautes d'orthographe et de m'avoir aidé à clarifier certains passages obscurs ou trop subjectifs.

Merci à Joseph et sa rayonnante épouse Béatrice Aguetant. Le premier, qui fut d'abord un de mes élèves rencontré sur le tard, est rapidement devenu un ami proche. Son regard extérieur et bienveillant m'a poussé dans mes retranchements, m'a invité à aller voir plus loin, à rendre le livre, selon son expression, atemporel. Je lui dois un deuxième jet plus complet. Les talents d'éditrice de Béatrice – qui a suivi un de mes séjours de jeûne – ont permis de fluidifier le phrasé et d'apporter plus de rigueur dans l'approche intellectuelle. Après avoir passé leur vie professionnelle à sillonner le globe, dans l'humanitaire pour Joseph, ils sont revenus dans le giron lyonnais pour transformer la maison familiale en maison bienveillante : ils accueillent des gens et des projets avec l'intention de faire advenir ce qu'il y a de meilleur en chacun d'eux. J'y ai déjà mené un séjour « jeûne et pleine conscience », et je souhaite que ce soit là le début d'une longue relation, tant le lieu et les hôtes sont merveilleux.

Merci à mon parrain Jean-Louis Pollet. Je tenais à faire lire le manuscrit par quelqu'un qui connaisse toute mon histoire, ma mère notamment – dont Jean-Louis était si proche –, afin de me donner un retour d'ensemble. Je le revois à l'enterrement de Maman, alors que je regardais, posté sur le parvis, le cercueil quitter l'église, seul avec ma tristesse. Il s'était placé juste derrière moi. Je sentais sa bienfaisante présence. Assez discret pour me laisser mon espace intérieur, en communion avec ma mère, et cependant là, me réconfortant par sa seule présence. Ainsi en fut-il de notre vie au cours de laquelle on ne s'est finalement pas beaucoup vus, mais où il a distillé des trésors qui m'ont fait grandir : livres de poésie, ouvrages de peinture ou de cultures orientales... À bien des égards, Jean-Louis représente pour moi le parrain idéal. Il m'a éveillé, sans m'encombrer. Son retour m'a aussi invité à aller voir plus loin, notamment en creusant mon conditionnement, en rendant également le livre plus atemporel.

Merci à Yannick Sicre. Mordu d'ovalie, je l'ai épaulé durant plusieurs saisons pour entraîner les enfants de l'École française de Budapest. Également passionné par la langue française, Yannick s'est toujours attelé à produire un compte rendu après chaque tournoi de rugby. Sa plume transcende l'action. Le lire c'est imaginer nos petits farfadets touchant des hauteurs olympiques qui feraient se retourner Antoine Blondin dans sa tombe. Il a accepté de bonne grâce de jeter son dévolu sur l'ouvrage en phase finale et a pu ainsi relever quelques fautes et tournures intempestives. Quelle fascination que de rester avec lui sur un mot ou une expression, afin d'en extraire toute la moelle. Lorsque Yannick enseigne le Rugby, il me fait penser à un poète déclamant son ode. Lorsqu'il prend la balle pour montrer le geste juste, je vois un danseur développer ses gammes. Nos discussions sur la langue française étaient du même ordre : alchimiques.

Merci à mon vieil ami Florian Mage. Il fait partie de ces amis rencontrés dans ma jeunesse avec qui j'ai partagé fêtes et beuveries. Il est devenu au fil du temps un de mes élèves. Son regard plein de

bienveillance, sans le moindre jugement, avec beaucoup de curiosité, m'a invité, sans qu'il le sache, à explorer certaines parties, à pousser certains raisonnements plus en profondeur. Qu'il est bon d'avoir un ami de longue date dont les existences respectives les rapprochent un peu plus années après années.

Merci à Michel Levai. Professeur de lettres, amateur de littérature et auteur de plusieurs ouvrages, son œil exercé a permis de lisser la version finale en suggérant ici et là des formulations plus élégantes. Au-delà de son travail, il m'a offert le plus beau cadeau qu'un auteur puisse recevoir : il a effectué un jeûne et débute une formation de pleine conscience. Toucher un lecteur au cœur est une chose formidable, l'influencer dans ses actions, et ce pour le meilleur, est inestimable.

Merci à Emmanuel Saincaize. L'ouvrage était à point mais il restait quelques coquilles que la minutie et l'attention aux détails d'Emmanuel ont permis de ramasser. Ce fidèle ami rencontré lors de ma transition a lui-même eu le courage de faire sa propre transition professionnelle il y a quelques années pour devenir coach. J'ai en plus l'honneur de l'avoir comme élève, venant régulièrement jeûner et pratiquer la pleine conscience, guidé par l'envie constante d'actualiser son potentiel vital.

Enfin, ce livre ne serait pas non plus ce qu'il est sans la tendre présence de ma femme. Depuis notre rencontre, elle a toujours été derrière moi. Aux troisièmes mi-temps du Rugby, ou plus tard au cœur de ma maladie, elle était là, avec douceur et patience. Elle m'a toujours encouragé à écrire cette histoire, m'a toujours soutenu dans ce projet – et plus globalement dans mon changement radical de parcours – même lorsque cela semblait ne porter aucun fruit. À mon épouse, Ági, du fond du cœur, merci !

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur le jeûne :

Pour en savoir plus sur le jeûne, ses pratiques, d'où il vient, comment il a évolué :

- *Le Jeûne, une nouvelle thérapie*, excellent documentaire diffusé sur *Arte* et que la chaîne rediffuse régulièrement.

- Du même auteur (Thierry de Lestrade) et tiré du documentaire, le livre du même nom *Le Jeûne, une nouvelle thérapie*.

- Voici deux ouvrages pratiques pour aborder la détoxination et le jeûne, comment s'y prendre :

- De Thomas Uhl qui dirige l'un des plus grands centres de jeûne en France, *Et si je mettais mes intestins au repos ?*

- *Le Manuel de détoxination*, de Christopher Vasey, une référence en la matière.

- Enfin, si vous avez envie d'aller jeûner en groupe supervisé :

- La Fédération Française de Jeûne & Randonnée (ffjr.com) recense un grand nombre de lieux à travers toute la France. Ces séjours sont supervisés par des naturopathes certifiés et associent la randonnée.

- Le site Jeûne et Bien-être (jeune-bienetre.fr) est plus axé sur le bien-être. Également supervisé par des naturopathes certifiés.

- Rémy Segretain propose des séjours alliant Jeûne et Pleine conscience, actualisés sur centrelibellule.com.

Sur la pleine conscience :

De très nombreux ouvrages ont été écrits. Voici une petite sélection d’auteurs contemporains à lire sans modération : Thich Nhat Hanh, Eckart Tolle, Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn, Christophe André.

Lire un ouvrage est une chose, pratiquer en est une autre. Des instructeurs certifiés dans toute la France sauront vous guider lors de vos premiers pas, notamment pour apprendre le maintenant réputé programme de huit semaines MBSR – *Mindfulness-based Stress Reduction* – qui, ayant fait ses preuves, est une bonne mise en bouche (programme que j’enseigne également, en présentiel ou en ligne, voir centrelibellule.com). L’appellation du programme, un peu accrocheur, peut d’ailleurs porter à confusion. Il donne en effet l’impression de verser dans l’effort intéressé : la réduction du stress. C’est en fait un véritable apprentissage de la pleine conscience, alliant exercices pratiques, enseignement didactique et exploration, compréhension des ressentis et des émotions.

Pour des séjours pleine conscience et plus globalement spirituels, suivez vos instincts, vos traditions, vos croyances.

En France, une multitude d’options s’offrent à vous, par exemple nos belles abbayes bénédictines, séculaires, dans le silence et au rythme des chants grégoriens. Si vous voulez en plus bénéficier d’un enseignement spirituel, contactez le Centre Durkheim (zen occidentalisé), l’ashram d’Hauteville avec le fils du grand Arnaud Desjardins (enseignement laïc), le centre Béthanie de confessions chrétiennes, les bouddhistes du village des Pruniers (fondé par le vénérable Thich Nhat Hanh), pourquoi pas effectuer un séjour Vipassana très en vogue et assez exigeant (dhamma.org/fr/), ou un séjour avec votre instructeur de pleine conscience, comme ceux que

j'organise également. La liste est longue, n'hésitez pas à fouiller, à en trouver d'autres : *trouvez votre voie*.

TABLE DES MATIÈRES

PROLOGUE	7
LA DOLCE VITA.....	9
VOIR AVEC LE CŒUR.....	31
GASTRONOMIE DE L'ESPRIT.....	59
CONSCIENCE.....	79
LIBERTÉ CHÉRIE.....	113
QUI EST JE	139
LA TERRE DU CŒUR	163
ÉPILOGUE.....	179
REMERCIEMENTS.....	185
POUR ALLER PLUS LOIN.....	189

