

FABRICE MIDAL



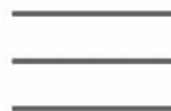
REPRENEZ **votre vie** EN MAIN

L'art de régler ses problèmes



édito

FABRICE MIDAL



REPRENEZ **votre vie** EN MAIN

L'art de régler ses problèmes



ēdito

Comment trouver le courage, la force et la confiance dont nous avons tous besoin ?

Comment transformer nos difficultés ? Comment surmonter nos peurs ? Comment dire non ? Comment s'assumer sans se mentir ?

Dans ce nouvel ouvrage, Fabrice Midal nous guide pour nous aider à faire face aux problèmes du quotidien et à créer des occasions de nous réaliser, de nous dépasser et de nous réinventer. Il nous invite à retrouver les ressources et les forces que nous avons souvent oubliées ou négligées, et que nous avons pourtant à notre disposition. Ce livre regorge de solutions simples et efficaces pour ne plus jamais baisser les bras.



Philosophe et écrivain, **FABRICE MIDAL** est reconnu comme l'un des principaux enseignants de la méditation en France. Il a étudié auprès des grands maîtres du bouddhisme et fondé l'École occidentale de méditation. Il a publié de nombreux livres à succès, dont les best-sellers *Foutez-vous la paix !* et *commencez à vivre* et *Sauvez votre peau ! Aimez-vous enfin*, traduits dans le monde entier et publiés chez Édito.

FABRICE MIDAL

REPRENEZ
votre vie
EN MAIN

L'art de régler ses problèmes

édito

Infographie: Michel Fleury
Adaptation de la couverture: Ann-Sophie Caouette

ISBN: 978-2-924959-26-8
ISBN Epub: 978-2-924959-49-7
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2019

© Flammarion, 2019
© Versilio, 2019
© Gallimard ltée – Édito, 2019 pour la présente édition

Tous droits réservés

TABLE DES MATIÈRES

PROLOGUE

Chapitre 1

LA VIE N'EST NI DOUCE NI PARFAITE

Chapitre 2

SAVOIR DIRE NON

Chapitre 3

COMMENT DEVENIR FORT?

Chapitre 4

LA VERTU DU BONJOUR

Chapitre 5

ARRÊTONS DE VOULOIR ÊTRE AUTHENTIQUES, SOYONS INTELLIGENTS

Chapitre 6

COMMENT MARCHER SUR LE FIL DE L'ÉPÉE SANS TOMBER

Chapitre 7

SE DÉFENDRE FACE AU LION

Chapitre 8

LE RENARD EST-IL UN IMPOSTEUR?

Chapitre 9

SE DÉCOURAGER EST TROP FACILE

Chapitre 10

LE LOUP EST SOUS LE LIT

Chapitre 11

QUAND JE ME MARCHE MOI-MÊME SUR LES PIEDS

Chapitre 12

LA VOIE DE L'ESCARGOT ET CELLE DU CHIEN

Chapitre 13

COMMENT RECONNAÎTRE LE BON MOMENT

Chapitre 14

QUE FAIRE QUAND LA PORTE EST FERMÉE?

Chapitre 15

SI TU AS PEUR D'APPELER, ENVOIE UN TEXTO

Chapitre 16

MÉFIONS-NOUS DES GRANDS PRINCIPES

Chapitre 17

DE L'ART DE DIRE LA VÉRITÉ

Chapitre 18

VA CHEZ LE COIFFEUR!

Chapitre 19

EMBRASSER LE CRAPAUD

Chapitre 20

NE GUÉRISSEZ PAS DE LA RÉVOLTE

ÉPILOGUE

DE L'ART D'ÊTRE HEUREUX DANS LE MONDE

ANNEXE BIBLIOGRAPHIQUE

Aristote

Nietzsche

Bergson

Hegel

Wittgenstein

Vladimir Jankélévitch

Pensée chinoise

Stratégie

L'école de Palo Alto

Neurosciences

Littérature

Épanouissement personnel

REMERCIEMENTS

DU MÊME AUTEUR

PHILOSOPHIE

POÉSIE ET ART

MÉDITATION

PROLOGUE

Dès l'école, un principe nous est aujourd'hui inculqué: pour régler ses problèmes, pour réussir, il faut être fort, savoir se battre, écraser les autres avant qu'ils ne nous écrasent, être un salaud. Être le coq triomphant dans l'excitant combat auquel se réduiraient nos existences.

On n'y arrive pas? Une alternative nous est proposée: apprendre à «laisser tomber», à lâcher prise, à être «zen», à rester «calme», à grimper dans les nuages, à se réfugier dans une bulle pour atteindre une sorte de sérénité.

Telles sont devenues nos deux seules références d'existence. Nos deux pièges mortifères. Tuer ou abandonner...

Mais moi, je n'ai pas envie de détruire les autres – cela me détruirait.

Je n'ai pas non plus envie de renoncer à mes responsabilités, à ma révolte, à mes envies profondes, à mes aspirations.

Je ne peux pas vivre dans ce monde-là.

Je ne veux pas me détacher des réalités. J'ai besoin d'être. J'ai besoin de me déployer. J'ai besoin de me sortir des problèmes sans dévier de la voie éthique de l'engagement, celle qui me grandit. J'ai cherché une autre voie possible: je savais qu'elle existait. Pendant des années, j'ai cheminé parmi les sagesse, parmi les philosophies. J'ai découvert des trésors. Le Petit Poucet, l'enfant le plus faible qui se révèle tellement fort de sa capacité d'attention à ce qui l'entoure. Aristote, Nietzsche ou Kant qui m'ont appris une morale libératrice

et m'ont révélé des ressources dont personne ne m'avait jamais parlé. Je cherchais ces ressources en moi. J'ai compris qu'elles existent d'abord dans mon ouverture au monde, aux autres, à moi.

J'ai appris à défaire ce qui doit être défait, à libérer ce qui doit être libéré, à apaiser ce qui doit être apaisé, à construire ce qui mérite d'être construit. À dire bonjour à ce qui est.

Dans les pages qui suivent, je propose une profonde remise en question de notre manière d'être au monde. Un déplacement de notre curseur. Une reprise en main de nos existences, avec les problèmes qui en font partie et qui sont autant de clés offertes à notre sagacité.

Mon propos implique de repenser la méditation, et je le tenterai en filigrane.

Mon propos n'est pas l'apaisement, il est l'allant.

Chapitre 1

LA VIE N'EST NI DOUCE NI PARFAITE

«Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque.»

René Char

La vie est belle, c'est vrai. Je suis assis devant mon bureau, une tasse de thé parfumé à portée de main, dehors il fait froid, je jubile à la perspective d'entamer un nouveau livre.

Ce moment m'est d'autant plus précieux que, ces dernières semaines, j'ai cru ne jamais y arriver. Les éléments semblaient déchaînés contre moi. L'ordinateur où j'avais consigné mes notes s'était transformé en écran noir et le technicien m'avait mené en bateau. Un incident de métro avait eu raison d'un rendez-vous avec mon éditeur. Mon compagnon avait dû être hospitalisé en urgence et il avait besoin, c'est bien normal, de ma présence à ses côtés.

Les «calme-toi» et autres «tu vas y arriver» que me répétait mon entourage ne m'étaient d'aucune utilité. Ils me rappelaient cette anecdote que m'avait racontée le psychiatre et psychanalyste Jean-Jacques Tyszler dont l'une des patientes, une jeune réfugiée, avait traversé l'enfer et ne voyait pas le jour se lever. Après l'avoir écoutée égrener ses malheurs, fatigué par une journée harassante, il avait lâché: «Tu es courageuse.» L'enfant avait rétorqué: «Ça ne suffira pas.»

Il avait été ébranlé par cette réponse si profondément juste, j'avais été renversé par son histoire. Oui, cette petite était courageuse, mais l'en féliciter ne changeait rien à sa situation. Au fond d'elle-même, elle n'attendait pas qu'il la console ou l'apaise avec un carré de chocolat, mais qu'il l'aide à ouvrir un chemin, qu'il lui redonne de la vie, du souffle. Or, pour cela, les belles paroles d'encouragement ne suffisent pas. Elles ont même souvent l'effet inverse: elles sont une manière de ne pas affronter le réel, elles nous enfoncent dans la plainte, nous coupent de nous-mêmes, nous laissent perdus.

L'histoire de cette fillette m'a confirmé ce que je pressentais depuis longtemps: on ne peut pas prétendre aider avec, pour seul argument, le moment présent. Oui, cette petite est courageuse, mais après?

«Ici et maintenant» est devenu une sorte de slogan que l'on se répète comme un mantra, comme s'il suffisait à nous sortir des problèmes. «Ici et maintenant», c'est mon enfant qui a 40° de fièvre juste le jour où je suis attendu au bureau pour une réunion importante. J'en prends acte, je ne vais pas tempêter inutilement, mais je ne m'accomplis pas en restant prisonnier de ce moment présent. Je ne grandis pas en m'y enfermant. Je grandis en m'ouvrant à la réalité dans sa globalité: et maintenant, que faire?

La réalité, c'est tout ce qui forme mon existence, y compris ces petits grincements dont je pense qu'ils m'entravent: pourtant, ils sont la réalité même. C'est à eux que je dois poser des questions en regardant vers demain, vers la vie, vers ce qui fait sens pour moi. À cette condition, je retrouverai le désir de faire qui va me porter, me rendre heureux.

Notre rapport à la réalité est troublé par nos habitudes, par nos représentations, par nos constructions mentales et intellectuelles qui

nous isolent dans une bulle illusoire, nous laissent à la marge de la vie. La réalité, ce sont ces fulgurances qui surgissent par effraction, qui sont parfois douloureuses, parfois simplement déstabilisantes, parfois extrêmement émouvantes. C'est ce métro qui n'avance plus et me met dans l'embarras, c'est mon patron qui me harcèle, mais c'est aussi mon filleul qui me reçoit ce jour-là en me tendant un dessin qu'il a spécialement réalisé pour moi et qui me remplit d'émotion. Ce sont ces mille choses de la vie, y compris les problèmes, qui nous bousculent et qui en font partie. Nous craignons la réalité? Sans doute. Mais nous ne pouvons pas nous opposer à elle, sous peine d'être perdants – et perdus. La seule attitude à adopter avec la réalité consiste à lui dire bonjour.

Retirons la ouate: la vie n'est ni douce ni parfaite, on y rencontre des arêtes, des dénivelés, des fêlures, des montagnes, des crevasses. Nous rêvons d'un monde «disneylandisé» où nous évoluerions sans aucun souci et toujours détendus. Nous écoutons avec ravissement ceux que Nietzsche nommait (déjà!), dans son splendide *Par-delà le bien et le mal*, «les nouveaux philosophes»: ils «aimeraient réaliser de toutes leurs forces le bonheur du troupeau pour tout le monde, le bonheur du troupeau qui pâture sa prairie dans la sécurité, le bien-être, l'universel allègement de l'existence. La souffrance elle-même à leurs yeux est une chose qu'il convient d'abolir», ironisait-il en dénonçant la tristesse de cette promesse. Non seulement ce rêve ne nous apaise pas, mais il nous ronge, il nous déprime, il nous prive de nos forces. Il nous empêche de trouver le courage et l'intelligence de nous mouvoir, d'avancer.

Ce n'est pas nouveau: les philosophes de l'Antiquité et même les scribes des pharaons ronchonnaient déjà, il y a 2000 ou 3000 ans de

cela, déplorant la rapacité ambiante et se plaignant de la dureté de l'existence. Leur constat n'était pas faux, ils se défoulaient par la parole (ou l'écriture), cela leur faisait certainement du bien, mais après? «La plainte est un refus de la réalité. Un événement qui est venu rompre le cours de mon existence et mon système relationnel exigerait tant de modifications et de fatigue que je ne peux m'y résoudre. Je préfère nier que quelque chose ait eu lieu. Rien n'est arrivé, je laisserai dans l'état mes habitudes de penser, de sentir et d'agir», notait François Roustang, le maître de l'hypnothérapie.

Ce monde idéal que nous vendent les gourous du bonheur n'existe pas pour une raison très pragmatique: la vie est mouvement et le mouvement nous contrarie.

J'aurais, moi aussi, aimé commencer mon livre sans les problèmes qui l'ont précédé. J'aurais aimé le poursuivre sans risquer de m'égarer, de me tromper, de m'angoisser, de ne pas rencontrer mes lecteurs, de ne pas être à la hauteur. Mais, dans ce cas, je n'aurais même pas dû l'entamer. Je n'aurais alors effectivement couru aucun risque, et encore moins celui de conquérir, de créer et de réussir. Je n'aurais pas eu d'angoisses, mais je serais passé à côté du bonheur que j'éprouve à cet instant.

J'aurais aimé que ma relation de couple soit parfaite, qu'il n'y ait jamais de heurts, de frustrations, de malentendus. Mais serait-ce encore une relation? Nous pensons ces tensions, ces égarements comme des ratages, pourtant ce sont eux qui construisent la relation dans sa profondeur, dans sa solidité.

La vie est un chemin tissé de risques: le risque d'aimer, le risque d'avancer, le risque de se sentir vivant. Elle n'est pas toujours rose, tout le monde n'est pas toujours gentil. Accepter ces risques reste

cependant la meilleure recette que je connaisse contre le renoncement, la fatigue et l'épuisement. Le meilleur moyen de m'inventer, de me construire et d'apprendre mon métier d'humain.

Ma grand-mère, excellente cuisinière, me l'avait appris à sa manière. Quand elle recevait, elle inventait des recettes compliquées. C'était souvent délicieux, mais c'était parfois l'échec. Nous lui demandions quelle mouche l'avait piquée. Elle répondait, énigmatique: «Cuisiner les mêmes plats me tue d'ennui...» Plutôt que de s'enfermer dans les mêmes recettes et de s'ancrer dans ses habitudes, elle prenait le risque de bousculer, de défricher de nouvelles voies, de surprendre et de se surprendre. Elle avait l'audace de l'émerveillement.

J'ai vu la prise de risque à l'œuvre avec Luc dont le frère, souffrant d'angoisses profondes, était hospitalisé dans un établissement réputé, entre les mains d'un psychiatre dont les louanges étaient partout vantées mais qui, par son obsession à suivre des protocoles sans jamais lui parler pour de bon, le conduisait droit dans le mur. Dans son entourage, tout le monde s'accordait à dire que le traitement ne convenait pas... mais personne ne se sentait autorisé à agir. Jusqu'au jour où Luc est allé en voiture, a sorti son frère de la clinique, et l'a conduit chez un autre médecin, dans une autre clinique. Il a eu une phrase prodigieuse: «Moralement, je ne peux pas laisser faire.»

Luc avait pris le temps de voir que son frère n'allait pas bien. De chercher des alternatives. Il n'avait pas joué la carte du réconfort («ne t'en fais pas, ça ira mieux»), mais il avait agi en direction de ce qu'il estimait être bien («j'agirai pour que ça aille mieux»). Il avait surtout accepté de ne pas être dans la certitude: son initiative aurait

pu être un échec, amplifier les angoisses de son frère, créer des dissensions. Mû par une aspiration morale profonde, il avait accepté ce risque, il s'était engagé, du mieux possible, dans la réalité. Et il avait réussi.

Nous nous laissons souvent entraver dans nos vies par nos peurs, par nos habitudes, par les incertitudes, et nous en sommes malheureux. Or, agir est une exigence morale parce que c'est la seule manière de permettre à un être humain de s'accomplir. L'action est la vie même.

Au fond, la morale n'est que cela: ne pas renoncer, ne pas se laisser écraser, essayer de faire au mieux dans la situation qui se présente, telle qu'elle est. Prendre le risque d'aller avec ce que l'on pense être juste, après avoir regardé, avec vigilance et curiosité, les arêtes, les crevasses, les montagnes qui se dressent sur notre chemin et qui, si on accepte de les voir comme elles sont et non comme on appréhende qu'elles soient, se transforment en points d'appui pour avancer.

L'action morale est ce risque qui, nous dit Aristote, se tente dans le juste milieu (*mesotes*) entre les deux extrêmes que sont l'excès et le manque, l'acharnement et la démission. C'est l'équilibre à tenir face aux problèmes, grâce auquel se dégage un possible. Jeune étudiant, la perspective du «juste milieu» me semblait tiède, fade; j'ai mis du temps à comprendre qu'elle est héroïsme.

Il y a près de trente ans, j'ai commencé à méditer dans l'espoir d'atteindre le détachement et la sérénité – j'étais en vénération devant ceux qui me donnaient l'impression d'avoir conquis ce Graal; leur vie, me disais-je, devait être si douce... Je m'en voulais de ne pas faire partie de leur cercle, et donc de ne pas avoir accès au bonheur.

Avec le temps, j'ai compris que la vie n'est pas une plage déserte plantée de cocotiers. Elle est un lieu d'exercices où le bonheur n'est ni une parenthèse ni l'absence de toute adversité. Le bonheur ne s'éprouve que dans notre capacité à relever des défis, à accepter le risque, à embrasser le réel, y compris avec ses épines. À trouver l'équilibre toujours à reprendre entre le trop et le trop peu.

Nous n'avons d'autre choix que d'avancer. D'apprendre à affronter les injustices et les problèmes, de trouver des solutions avec ce qui est. Des moyens existent. Ils demandent finesse et intelligence, présence et conscience, souplesse et radicalité, mais ils sont faciles d'accès: il suffit d'en détenir quelques clés.

Pour que la vie cesse d'être une tragédie. Pour se mettre en chemin. Pour cesser de se faire marcher sur les pieds.

Chapitre 2

SAVOIR DIRE NON

LE RETOURNEMENT

*Cesse de t'écouter.
Ne lâche pas ce qui est juste.*

Sur Facebook et les autres réseaux sociaux, Marine a une vie idyllique. Une belle situation, un compagnon aimant, des vacances toujours fantastiques. Sa réalité est beaucoup moins rose: elle est sous le joug d'un pervers qui la manipule à sa guise, la harcèle avec une cruauté tout étudiée puis, quand elle fond en larmes, lui jette un «en plus tu es susceptible, regarde-toi» ou, dans le meilleur des cas, un «tu es vexée?», autre manière de lui dire «le problème, c'est toi».

Avec le temps, elle a intégré que le problème, c'est elle, avec son passé chaotique, ses parents qui avaient oublié d'être aimants, ses fragilités. Se sentant, de ce fait, quelque part coupable, elle a multiplié les stages dits de développement personnel et de pseudo-travail sur soi où, en lui apprenant à «s'écouter», selon le terme usité, on l'a enfermée dans le cadre rigide d'une identité précaire définie par des étiquettes: «je suis fragile parce que je n'ai pas été aimée», «je suis angoissée parce que j'ai été négligée», «je suis susceptible parce qu'on ne m'a pas appris à maîtriser ma sensibilité»

...

À force de s'embourber dans les sables mouvants d'une introspection qui a vite tourné en rond, elle s'est emmurée dans ce qu'elle a considéré être ses pathologies. À force de se plonger dans le stock figé de son histoire et de son passé pour y chercher la clé de son problème, elle s'est coupée du vrai problème: ce pervers qui la maltraite puis lui offre des fleurs ou un sac à main pour la consoler. Elle a oublié l'essentiel: elle est harcelée et doit trouver *une solution* pour mettre fin à cette situation moralement inacceptable.

Je l'ai connue décortiquant sans fin le «je suis blessée» et n'osant pas le «tu me blesses» ou «ce que tu fais n'est pas juste». Incapable de dire non. Noyée dans sa propre personne qui lui bouchait l'horizon de la réalité. Prisonnière de la psychologie de bazar qui nous retranche des autres, nous culpabilise et qui n'a rien à voir avec une vraie psychothérapie.

La psychothérapie n'est pas un enfermement dans une identité, mais un questionnement qui défait les identités, ces fausses croyances qui nous égarent. Elle ne nous engloutit pas en nous-mêmes, mais elle a une dimension morale parce qu'elle est une ouverture au réel, une libération des filets qui nous entravent et que nous n'osons pas écarter. Elle ne se réalise pas dans une introspection solitaire, mais dans un dialogue dont on ne sait pas à l'avance ce qui surgira. Elle est ouverte sur l'avenir et jamais coincée dans le passé. Le vrai thérapeute ne définit pas, il dénoue. La pseudo-psychologie, elle, nous étiquette et nous emprisonne.

Renvoyer la jeune femme à ses fragilités est une grande erreur, bien trop répandue. Oui, Marine a des fragilités. Mais qui, parmi nous, n'en a pas? Mes fragilités font partie du mouvement de ma vie. Ce sont mes sentiments, mes failles, mes caractéristiques qui me

différencient d'un robot et me rendent pleinement humain. Elles ne sont pas la cause du harcèlement; leur amplification en est la conséquence.

Marine est sensible, émotive, poète. Ce qu'on lui présente comme des défauts sont aussi de formidables qualités. Et puis, une fois qu'elle s'est tue, à force d'introspection, plus sensible que la moyenne, la question est restée la même: comment peut-elle se débrouiller, avec ce qu'elle est, avec ce qu'elle a, pour cesser de se faire écraser et manipuler? Pour recommencer à se sentir vivante, malgré et avec sa sensibilité?

En 1962, dans le cadre de son cours de philosophie morale à l'université de Bruxelles, Vladimir Jankélévitch avait formulé une phrase fondamentale: «La connaissance de soi est précédée de la question: que dois-je faire?» Marine n'est pas le problème; elle a un problème vis-à-vis duquel elle doit agir, «faire», pour se protéger et se défendre. Son être ne se limite pas à son passé; il est ouvert au futur, quel que soit son passé.

«Mon être m'attend», disait encore Jankélévitch. Nous avons à le réaliser, à l'accomplir, à le faire être: il n'existe pas une fois pour toutes. Vertigineuse responsabilité! Cela m'engage, m'oblige à avancer, pour le rejoindre, le retrouver. Car je n'existe pas dans le passé, mais dans ce que j'ai à créer à *partir de la réalité telle qu'elle est*. Le «je» qui se regarde lui-même ne voit pas sa réalité en tant que promesse porteuse de déploiements. Il passe à côté de la vie en justifiant ainsi son refus de tous les engagements, de toutes les confrontations au monde tel qu'il est. Dans le meilleur des cas, il frôle les autres sans jamais les embrasser. Dommage, car «je» ne se découvre qu'à travers les autres, dans l'action, dans la projection sur

l'avenir. Nous avons tous quelque chose à «faire», nous sommes sans cesse attendus, sollicités par ce qui va arriver: répondre à un message, s'occuper de son enfant malade, préparer un repas, initier une réunion, tendre vers demain dans une approche de désir au lieu d'attendre passivement que demain survienne avec une éventuelle solution à mon problème. Les problèmes, je ne le répéterai jamais assez, ne sont pas (uniquement) des calamités: ils sont des crampons qui nous aident à avancer sur ce chemin vers soi qui n'est pas enfermement sur soi. Ils sont des aiguillons qui nous poussent à trouver des moyens d'agir, de nous défendre, de nous débrouiller. Ils sont la vie même.

Apprendre à regarder le monde au lieu de me regarder, à être dans le réel au lieu de m'en protéger est un travail qui m'a pris des années. Comme tous les hypersensibles, j'avais mécaniquement tendance à me réfugier en moi à chaque fois que j'étais trop blessé, trop touché. À me reprocher mon «problème psychologique» et à en culpabiliser. À me concentrer sur moi et à détourner les yeux de ce qui se produisait autour de moi. À ne pas oser dire non, de crainte que ce non ne surgisse pas de la réalité à laquelle j'étais confronté, mais de mes propres failles.

Je me suis entraîné à rester vigilant à moi, aux autres, au monde, à ne pas me retourner vers hier mais à revenir à la réalité, à la regarder et à entrevoir en elle le futur, donc les possibilités. Celles-ci sont toujours là, à condition que l'on s'ouvre à elles, que l'on enclenche un mouvement vers elles au lieu d'attendre passivement qu'elles viennent à nous. Cet apprentissage, qui n'est jamais terminé, est parfois déconcertant parce qu'il nous sort de la voie lisse des habitudes. Mais il est profondément libérateur.

Marine a dû sortir d'elle-même pour ouvrir les yeux, regarder la situation et voir que celle-ci n'était pas juste. La prise de conscience a d'abord été douloureuse: elle a impliqué de se mettre en mouvement au lieu de continuer à s'engluier et à se barricader dans le confort de la plainte. De sortir du statut de victime pour entrer dans celui d'observatrice de ce qui est. D'être convaincue qu'il était juste et moral de dire non. Aussi juste et aussi moral que de le dire à un enfant qui mange trop de bonbons et qui en redemande...

Chapitre 3

COMMENT DEVENIR FORT?

LE RETOURNEMENT

*La force n'est pas la puissance du chêne.
Elle est la souplesse du roseau.*

Le surf est un vieil art polynésien, un rituel de passage réservé à l'origine aux princes et aux rois qui démontraient leur puissance en affrontant les vagues sur une longue planche de bois. Ils n'étaient pas plus musclés que les autres, mais ils se transmettaient un secret infailible: l'intensité de la présence face à la violence de la vague.

La vague qui déferle ne peut pas être contrôlée ni annihilée. Refuser de la voir n'est pas non plus une solution: sa violence emporterait le surfeur le plus aguerri comme un simple fétu de paille. Le seul moyen de ne pas se laisser écraser par elle est d'entrer en rapport avec elle, de se mouvoir en harmonie avec elle, de danser avec elle et ainsi de la dompter.

La vague est comme la tempête devant laquelle plie le roseau de la fable. Parce qu'il sait danser avec le vent, il en triomphe, alors que le vigoureux chêne, qui reste debout dans une démonstration de toute-puissance, est déraciné. Le roseau n'est pas «puissant» – dans le sens commun où nous entendons le mot puissance. Il n'est pas intrinsèquement «fort». Mais il se révèle fort en sachant résister et triompher du problème qu'est la tempête.

J'ai rencontré des roseaux. Des personnes tout à fait ordinaires qui ont traversé des épreuves extraordinaires. Je pense à Corinne dont le mari, un colosse atteint d'une maladie rare, est aujourd'hui prisonnier d'un corps qui ne lui répond plus. Il communique par des clignements des paupières; elle l'accompagne au quotidien. Si on lui avait autrefois prédit ce scénario, elle aurait crié: «Mais je ne pourrai pas.» Pourtant, chaque jour elle peut. Elle nous émerveille. Elle nous dit qu'elle s'émerveille elle-même...

Corinne est un champ de forces. Avant cette épreuve, elle était persuadée d'être faible, plus faible que les autres. Désarmée et à la merci des autres qu'elle voyait bien mieux armés. Elle était prisonnière du concept de la force comme potentiel, un concept selon lequel la force serait tapie en soi, prête à jaillir par la magie de quelques exercices intérieurs. Elle se scrutait, mais elle ne la ressentait absolument pas...

Nous sommes comme Corinne. Nous sommes capables d'être le roseau, capables d'être le surfeur, mais on ne nous l'a jamais appris. Face à la vague, on nous a enseigné deux fausses solutions. La première est la fuite, mais la vague nous rattrape. La deuxième est l'affrontement brutal, mais là aussi elle nous emporte. Alors, dès que nous voyons venir une vague au loin, nous nous sentons déjà petits, irrémédiablement faibles. Nous nous décourageons et rêvons d'une mer sans vagues.

La magie est intervenue dans la vie de Corinne. Une force s'est manifestée quand elle a pris acte du fait que son mari serait désormais handicapé et qu'elle serait seule pour s'en occuper. Elle s'est confrontée à sa réalité, a retroussé ses manches et s'est engagée sur le chemin, avançant entre les récifs, s'y heurtant parfois, en les

surmontant toujours. Portée par une motivation profonde d'agir de manière juste, elle s'est découvert une force inouïe qui n'a pas surgi des tréfonds de sa personne, mais qui lui a été donnée: par la situation, par son couple, par sa relation avec son mari, par son mari. Elle était une petite souris. Elle est devenue un roc.

«La force n'est pas statique, elle vient dans l'épreuve», écrit Nietzsche dans *Le Crépuscule des idoles*. Cette force, il l'appelle la «volonté de puissance» qui nous meut au moment où nous avons le plus besoin d'elle. Elle ne se contrôle pas. Notre seul pouvoir est de la reconnaître et de nous confier à elle. De lui accorder notre confiance et de suivre le mouvement de la vie qu'elle nous indique. De nous déployer avec elle plutôt que de nous laisser ronger par le ressentiment, la peur, la culpabilité.

La force naît quand nous apprenons à dire oui à la vie, à la laisser croître en nous plutôt que de nous auto-maltraiter par la plainte incessante. Elle n'est pas un préalable à l'engagement, mais une résultante de l'engagement. Le surfeur n'est pas fort avant de rencontrer la vague. Il acquiert sa force grâce à la vague qu'il regarde en face, en anticipant la manière dont elle se déploie.

Corinne est le Petit Poucet, cet enfant délicat qui ne parlait pas et qui était le souffre-douleur de ses aînés. On le disait bête, mais il écoutait beaucoup. Quand j'étais enfant, je m'imaginais, comme lui, faisant provision de cailloux blancs pour aider les grands, en pleurs après avoir été abandonnés par nos parents, à retrouver le chemin de la maison. Je me voyais perdu dans la forêt, grimpant à la cime d'un arbre devant mes aînés émerveillés pour chercher une lumière à l'horizon. Je me voyais face à l'ogre, réussissant, une fois de plus, à

nous sauver tous, moi qui étais le plus petit, le moins puissant. J'étais en admiration devant la force de ce faible.

Ce n'est pas un hasard si tous les mythes, tous les contes nous racontent la même histoire qui est celle de la condition humaine – la condition réelle et non la condition rêvée: celui qui semble faible, le petit, le cadet, mais qui sait regarder avec finesse la réalité, découvre la force et triomphe, y compris des ogres les plus redoutables.

En méditant, je me suis placé sur la voie du Petit Poucet – le modèle le plus abouti d'un authentique méditant. Que fait le Petit Poucet? Il est dans une situation close: ses parents ne pouvant plus le nourrir, ainsi que ses frères, ils décident de les égarer volontairement dans la forêt. Poucet est attentif à la réalité qu'il regarde avec curiosité et inventivité pour trouver une solution, sans se décourager. La méditation m'a appris à sortir de ma bulle pour être attentif, curieux, présent à la réalité. À surfer avec ses vagues. À plier avec ses tempêtes. À l'accompagner au lieu de chercher vainement à m'en protéger.

J'ai médité. Je me suis assis. Je me suis posé à terre. J'ai accepté de ne pas tout savoir. De ne pas tout contrôler. Je suis triste, je suis angoissé, j'ai des problèmes, il fait trop chaud, j'ai mal au dos, il y a de la joie: je laisse tout venir, je me contente d'observer. Tout, y compris le bruit de cette voiture qui vient de la rue et me perturbe, le chant de l'oiseau qui m'émerveille, mon téléphone qui sonne parce que j'ai oublié de le placer en mode silencieux. Je suis avec ce qui est. J'entre en rapport avec toutes ces réalités. Je n'analyse pas, je ne rêve pas, je n'élabore pas des conceptions sur ce que ma vie devrait être et qu'elle n'est pas.

Je m'enracine pour être enfin quelque part. Pour trouver un sol, même s'il n'est pas parfait. Je m'assieds dans ma vie telle qu'elle est, avec ses réussites, ses possibles, ses échecs, j'écoute son rythme en moi au lieu de vouloir lui imposer mon propre rythme. Je vois la vague. On me dit qu'elle est une ennemie, qu'il ne devrait pas y avoir de vagues. Je réalise que s'il n'y a pas de vagues pour me stimuler, il n'y a plus de vie. Je cesse de me sentir faible. Je deviens le roi surfeur qui épouse la force de la vague et s'en abreuve. Car la méditation n'est pas un acte de renoncement, d'étouffement, mais une façon de ne rien fuir, de s'ouvrir à tout comme une fleur au matin.

Nous sommes tous des roseaux, nous sommes tous des héros. Nous sommes tous capables d'avoir la force avec nous. Surtout quand nous nous sentons vulnérables! «L'homme courageux est à l'épreuve de la crainte autant qu'homme peut l'être», dit Aristote dans l'un de ses plus beaux enseignements à Nicomaque. Il n'est pas courageux parce qu'il ne craint rien mais, au contraire, parce qu'il entre en rapport avec sa crainte. Il est fort parce qu'il a peur. Il est fort parce qu'il ose trembler, il est fort parce qu'il y a des jours où il se sent incapable de continuer, il est fort parce qu'il ose pleurer, il ose être touché, il ose toucher la réalité.

Corinne n'était pas prête à accompagner son mari malade. Elle me dit qu'elle ne l'est toujours pas. Mais elle est présente. Elle est vaillante. Elle s'est muée en torrent d'énergie. Elle ne s'est pas laissé écraser et elle a grandi.

Je suis fort dès que je ne cherche pas à me préserver de la réalité, mais sais prendre appui sur elle pour avancer.

Chapitre 4

LA VERTU DU BONJOUR

LE RETOURNEMENT

*La politesse n'est pas une oppression.
Elle est le génie de la liberté.*

J'ai pris le pli de dire systématiquement «bonjour» à toutes les personnes que je rencontre – au bureau, dans l'ascenseur ou à la poste, peu importe. C'est un bonjour qui ne vient pas forcément du cœur, qui est indépendant de mes sentiments. Il est une sorte de rite auquel je me prête, en dehors de toute contingence. Un rite qui me libère de la lourdeur de moi-même – mes émotions sont fluctuantes et je ne vais pas me livrer à une introspection avant de vous saluer. Est-ce que je fais ainsi montre d'hypocrisie? Sans doute, au sens strict du terme: certains jours, je suis de mauvaise humeur, je n'ai pas envie de parler ni de sourire, mais je m'y force l'espace de quelques secondes.

Dans nombre d'entreprises où je suis amené à intervenir, je rencontre des responsables qui ne disent pas «bonjour» à leurs inférieurs hiérarchiques. Ils avancent dans les couloirs en regardant droit devant eux – ou, plus souvent, le nez plongé dans leur téléphone. Les salariés en perçoivent la violence ordinaire. Car ce fait, même quand il se répète chaque jour, n'est pas anodin.

Dire «bonjour» n'est pas seulement une formule de politesse: c'est un acte engagé qui atténue les différences et établit, ne serait-ce que le temps de ce bonjour, un rapport d'égalité. S'en priver est non seulement impoli mais, plus encore, un marqueur que je vois comme un mur rendant la rencontre impossible. Je ne vous salue pas parce que vous n'existez pas pour moi...

Le «bonjour» participe à bien d'autres règles telles que savoir s'exprimer et se présenter selon les codes du lieu et de son interlocuteur, s'adapter à ceux que l'on croise, les respecter et attendre d'eux le même respect. Je ne vois pas ces règles comme des principes abstraits: elles sont les lignes blanches qui bordent un terrain de tennis, le construisent, le configurent et donnent ainsi au jeu sa possibilité. Avez-vous déjà joué sur un terrain sans lignes?

Aristote nommait ces règles «l'amitié sociale». Il y voyait le fondement de l'harmonie. Je les appelle l'amicalité que l'on peut aussi traduire par l'art de vivre ou la politesse.

L'amitié sociale ou amicalité n'est pas l'amitié: elle ne draine ni émotions ni sentiments. Dire au revoir quand je sors d'une réunion n'est pas un déchirement, mais presque une obligation. Elle est la clé qui m'ouvre aux autres, me permet de rentrer en rapport avec eux, avec la situation, donc avec la réalité. Grâce à cette clé, je peux être à l'écoute, être présent. Elle est le lien fondamental qui permet de créer une communauté en dehors de laquelle nous ne pouvons pas nous accomplir. Elle est communauté dans le sens premier du terme: l'amicalité fonde le commun entre moi et l'autre. Son refus est plus qu'une affaire personnelle: c'est un sacrilège contre l'ordre social.

Ces règles sociales sont une aide précieuse: elles nous facilitent la vie. Pourtant, l'air du temps voudrait que l'on s'en méfie: ne seraient-

elles pas la résurgence d'un esprit petit-bourgeois et étriqué qui empiète sur notre liberté d'être et de nous épanouir? Des fioritures qui nous coupent de la réalité telle qu'elle est? Et d'ailleurs, me dit-on aussi, à quoi servent-elles sinon à perdre du temps en formules inutiles et gestes dénués de sens? Ne sommes-nous pas suffisamment pris par la gestion de nos problèmes quotidiens?

Ce soir, je soupe seul. Il n'y a personne pour me regarder ni pour me juger. Pour autant, l'idée ne me viendrait pas de me priver d'un couteau et d'une fourchette. Du bon couteau et de la bonne fourchette, c'est-à-dire ceux qui répondent à la situation: je ne coupe pas le pain avec un couteau à fromage, et j'arriverai difficilement à bout de mes spaghettis avec une petite fourchette à dessert. Il m'arrive de leur substituer, le temps d'un repas, des baguettes pour me saisir des sushis, une cuillère pour la soupe ou mes mains pour croquer dans une pomme. Les baguettes, la cuillère ou mes mains deviennent mon couteau et ma fourchette. Grâce à eux, j'évoluerai de la meilleure manière possible dans ce qui est. Comme les autres règles sociales, ils ne sont pas un renoncement à ma liberté mais, au contraire, ils lui permettent de se déployer.

Les règles de l'amicalité ont par ailleurs une vertu incommensurable: la capacité de désamorcer facilement les conflits.

Une anecdote (authentique) m'a été racontée par un ami historien. C'était vers la fin du XIX^e siècle. Un ambassadeur jouait à l'écarté, un ancien jeu de cartes, avec Édouard VII, le roi d'Angleterre. Les deux hommes fumaient le cigare et partageaient un même cendrier. Par erreur, l'ambassadeur, concentré sur son jeu, se saisit du cigare du roi et le porta à ses lèvres. Le roi lui en fit la remarque: c'était un

crime de lèse-majesté qui pouvait coûter cher aux relations entre les deux pays.

S'excuser n'aurait servi à rien, et restituer au roi son cigare après l'avoir porté à la bouche aurait été un affront pire encore. L'ambassadeur aurait pu s'en vouloir de son inattention jusqu'à perdre ses moyens. Mais très à l'aise avec les us et les coutumes de la cour, il trouva un chemin habile pour sortir de cette situation qui semblait sans issue: «Sire, il est rudement meilleur que le mien!» dit-il en reprenant une bouffée. Avec humour et légèreté, il avait réussi à remettre leur relation à sa juste place. L'incident s'acheva par un éclat de rire – mais l'histoire ne dit pas si l'ambassadeur eut l'élégance de laisser le roi gagner la partie de cartes. Je repense à cette anecdote quand j'ai le sentiment d'être dans une situation sans issue. Au lieu de me décourager, de renoncer, je cherche un biais auquel je n'aurais pas pensé. La maîtrise des codes a octroyé à l'ambassadeur la liberté d'en jouer pour trouver une solution inattendue. Sa présence à la situation lui a donné l'allant nécessaire pour imaginer une porte de sortie improvisée et pleine d'humour. Il a été, grâce aux règles, grâce au couteau et à la fourchette, dans ce qu'Aristote nommait, en grec, l'*arété*.

Une erreur courante de traduction a longtemps nourri ma méfiance à l'égard de l'*arété*. En français, on retrouve en effet ce mot sous le vocable de «vertu». Or, je me défie des excès de vertu quand ils se drapent dans la recherche de la perfection. Je n'ai aucun attrait pour la tension de la vertu, cette posture d'obédience à des règles qui implique un contrôle extrême de soi, une intransigeance qui révèle une défiance par rapport à soi, une sévérité dans laquelle je ne me

reconnais pas. Le mot «vertu» partage d'ailleurs avec «virilité» la même racine: *vir*.

Un helléniste m'aida un jour à rectifier cette erreur: l'*arété* des Grecs, me dit-il, n'est pas la vertu, mais l'accomplissement de l'excellence, un merveilleux déploiement de soi, de nos possibilités dans une situation donnée, elle est le lieu où l'on peut s'accomplir.

J'ai relu Aristote avec ces nouvelles lunettes. À la place de l'abstraction et de l'utopie, j'ai vu le défi. L'*arété*, c'est l'excellence du plombier quand il répare un robinet en y mettant tout son talent, celle de l'infirmier qui prend soin d'une plaie avec une attention qui relève de la morale, celle de mon ami quand il sait, par sa présence, asseoir notre amitié, celle du champion qui accomplit un exploit sportif, celle de ma grand-mère qui excellait dans l'art d'être grand-mère. L'*arété* a ceci de particulier qu'il est réjouissant: je me réjouis quand j'assiste à ce déploiement d'excellence.

Atteindre cette excellence implique la parfaite connaissance de règles – c'est-à-dire le bon usage du bon couteau et de la bonne fourchette. Le bon sportif a d'abord appris à courir ou nager. L'ambassadeur avait retenu, au préalable, les règles de la diplomatie. Ma grand-mère aussi connaissait les règles de son jeu. Grâce à elles, quand j'avais un gros chagrin – ce qui m'arrivait souvent –, elle débordait d'inventivité pour me consoler. Elle pouvait, à partir de là, se déployer.

L'amicalité est la première de ces règles. La plus universelle. Elle est au cœur de l'*arété*. Pourtant, nous sommes tous les jours confrontés à des personnes qui l'ignorent. À des individus indifférents, méchants ou grossiers qui nous marchent sur les pieds. C'est le renard qui chasse des poules et que rencontre le Petit Prince

de Saint-Exupéry. «... je n'ai pas besoin de toi», commence-t-il par lui dire, avant de se reprendre: «Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde.» Que signifie «apprivoiser»? Le renard détient la réponse: «C'est une chose trop oubliée. Ça signifie créer des liens.»

Tous les renards ne peuvent certes pas être apprivoisés; pour certains il est trop tard, ils sont trop engoncés dans leurs habitudes, dans le mépris, dans l'inamicalité. Mais observer avec eux les règles qui fondent le lien social, c'est éviter bien des ennuis. Ces règles ne sont pas un enfermement, de la même manière que la politesse n'est pas l'hypocrisie ni le conformisme.

Le bon usage des règles, des codes, des gestes, des attentions a permis au Petit Prince d'apprivoiser le renard. Il a permis à l'ambassadeur d'entrer en rapport avec la situation et, de ce fait, d'exceller dans son rôle. Il m'a souvent permis d'ouvrir des portes, de franchir des obstacles. Il m'offre une immense liberté...

Chapitre 5

ARRÊTONS DE VOULOIR ÊTRE AUTHENTIQUES, SOYONS INTELLIGENTS

LE RETOURNEMENT

*Ne te contente pas d'être gentil.
Sois éthique.*

J'ai longtemps tenu à «être moi-même» et je reconnais avoir souffert au nom de ce que je considérais être mon authenticité. Je me souviens du premier débat télévisé auquel j'avais été invité. J'étais angoissé, j'avais demandé leur avis à quelques amis et ils m'avaient conforté dans mon idée: «Sois toi-même.» Je l'ai été... à l'excès. J'étais impressionné et cela se voyait: j'étais statique, ma voix était monocorde, mes propos inaudibles. J'étais catastrophique.

Des mois plus tard, j'ai quand même été invité à une autre émission. Échaudé par ma première expérience, j'avais pris conseil auprès d'une professionnelle de l'image en répétant que je voulais d'abord «être moi-même». Je me souviens de sa réponse: quel était ce moi qui me tenait tant à cœur? Celui qui sort de son lit le matin pour aller sous la douche? Celui qui assiste à une réunion de travail? Celui qui se révèle lors d'un souper en amoureux?

Elle m'avait prodigué des conseils très simples, de précieux points d'appui en lien avec la situation particulière qui consiste à s'adresser

à un public à la télévision: commencer par me mettre en rapport avec mon corps, porter attention à mes gestes, bouger mes mains, moduler ma voix, être présent. Être pleinement mon moi amené à se déployer devant un auditoire. De fait, ayant appris une grammaire précise, en ayant intégré la règle du jeu, j'ai pu être moi-même.

La quête d'une pseudo-authenticité de l'être humain n'est pas nouvelle. Elle a pris, à travers l'histoire, des allures tragiques. Notre fascination pour les récits d'enfants «sauvages», élevés par des animaux à l'écart de la société humaine, en est l'une des manifestations. L'engouement pour ces malheureux censés représenter l'authenticité la plus profonde, non corrompue par le savoir, a culminé à partir du XVII^e siècle. Ils ont commencé à être l'objet d'études savantes destinées à mesurer les rapports entre nature et culture ou entre bonté et méchanceté dans la constitution humaine. Or, exception faite de Mowgli, le fils de la jungle imaginé par Rudyard Kipling, ces enfants souffraient tous de handicaps lourds. Leur espérance de vie était par ailleurs très courte et l'on s'en étonnait.

On connaît moins cette terrible aventure advenue au début du XIII^e siècle quand Frédéric II de Hohenstaufen, roi de Germanie, de Sicile et de Jérusalem, s'était mis en tête de découvrir la langue native de l'humanité, la «vraie» langue qui ne serait pas distordue par l'imitation, par les ajouts et les règles du jeu social. Il avait, à cette fin, enfermé une dizaine de nouveau-nés dans un château, avec des nourrices qui avaient interdiction de leur parler: ces enfants devaient rester «authentiques». Le roi guettait leurs premiers mots. Parleraient-ils spontanément en hébreu, en latin ou en grec?

Malheureusement, ils n'ont jamais parlé. Ils sont tous morts au berceau. Morts de l'absence de relations, de liens, d'affection.

En voulant à tout prix être «authentiques», sans intégrer à notre démarche l'intelligence de la relation à l'autre, nous devenons Frédéric II.

Car l'authenticité est la pierre brute, elle n'est pas le diamant taillé. Derrière le grand acteur qui «vit» son rôle sur scène, qui «devient» son personnage, il y a des années d'apprentissage, de polissage, d'appréhension de règles pour réussir à toucher sa propre humanité, dans sa plus profonde authenticité. Derrière le violoniste, derrière le peintre qui nous transmettent leurs émotions par leur art, il y a une parfaite maîtrise de cet art, acquise avec intelligence, à partir de laquelle ils peuvent enfin révéler l'authentique trésor qu'est leur être.

L'authenticité brute sans considération est, à tort, assimilée à une posture morale. Pourtant, elle n'est pas profondément juste, dans le sens développé par Kant qui dénonçait la transformation de l'autre en «moyen en vue d'une fin».

Le moyen, c'est l'objet avec lequel j'ai un rapport instrumental pour atteindre un but: j'utilise un tire-bouchon pour déboucher une bouteille, une cafetière pour préparer mon café, une brosse à dents pour me brosser les dents. Par contre, un être humain n'est pas un objet, il est sa propre finalité. Quand je prends un taxi (le moyen) pour rentrer chez moi (la fin), je suis avec un chauffeur dont je dois respecter l'humanité: lui dire bonsoir, merci, reconnaître qu'il n'est pas une machine. La véritable éthique, la morale au sens plein du terme résident dans ce respect que je lui dois, et non dans la frénésie «d'authenticité» qui nous aveugle.

Charles se voulait moral. Derrière lui, il y avait beaucoup de blessures et quantité de stages destinés à le révéler à lui-même. Il était supposé apprendre à s'écouter et à communiquer ce qu'il ressentait en lui, et peu importe ce qu'en pensait le destinataire de ses paroles qui était en face de lui et qu'il transformait ainsi en vil moyen. Il en fit une expérience malheureuse lors d'un week-end en amoureux avec sa femme. Ils se promenaient quand il se tourna brusquement vers elle et, mû par une sorte d'inspiration, il lui lança : «Je dois te dire une chose authentique et honnête. Je réalise que depuis que je te connais, tu me fais peur.» Le week-end s'arrêta là.

Je l'ai vu le surlendemain, il était déconfit. Il en voulait à sa femme pour sa réaction brutale, il ne voyait pas la brutalité de son propre comportement. Il ne se rendait pas compte de son agressivité extrême au nom d'une authenticité fabriquée. Il avait plaidé la «parole vraie», son propos était en réalité profondément conventionnel. Par ailleurs, sa femme lui faisait peut-être parfois peur, mais il oubliait qu'en même temps, il l'aimait, elle l'enflammait, elle le confortait. Il passait outre les différentes identités qu'elle portait – nous sommes tous multiples, c'est ce qui fonde notre humanité. La pseudo- authenticité est une image fabriquée qui nous autorise à oublier toute exigence morale. Elle justifie la brutalité. Elle appelle la caricature, les excès. Elle me coupe de l'autre, donc de la réalité grâce à laquelle j'apprends qui je suis, où je vais. C'est en elle que je puise mes forces, mon feu, mon allant.

L'authenticité véritable, elle, n'est pas exhibitionnisme, mais pudeur. Elle n'est pas une preuve, mais un cadeau. Elle n'est pas violence, mais intelligence et douceur – car elle permet d'éviter bien des affrontements. Elle ne peut pas se fabriquer, se préméditer,

s'instrumentaliser, mais elle nous prend par surprise. Elle n'est pas enfermement égocentrique, mais communication et relation à l'autre.

Un journaliste m'avait interrogé sur notre relation aux réseaux sociaux qui, me disait-il, reposent sur la fabrication d'une fausse image de soi. Il ne parlait pas des algorithmes qui, en effet, y sont étudiés pour nous manipuler à des fins commerciales, mais de la manière dont nous nous présentons aux autres à travers ces réseaux.

Je n'étais pas d'accord avec lui. Je ne triche pas en ne m'adressant pas à ce journaliste comme je le ferais à mon amoureux ou mon avocat ou mon médecin: je suis chaque fois dans une autre manière d'être, qui peut être chaque fois également authentique. Je vais adapter ma publication au réseau social où je la publie; elle ne ressemblera jamais à un courriel que j'envoie à un ami, mais je suis néanmoins heureux d'avoir, grâce à ces réseaux, un lien direct avec tous ceux que mon travail intéresse. Il ne s'agit pas de manipulation, mais d'une intelligence des relations humaines. Certes, certains se font prendre au piège de ces réseaux sur lesquels ils cessent d'être eux-mêmes, mais je n'oublie pas que quand j'étais enfant, sur la place du village, je m'amusais aussi de ceux qui se fabriquaient une image et, comme le disait ma grand-mère, «faisaient leur cinéma».

Je ne suis pas authentique parce que je m'écoute moi-même, mais parce que je fais attention à chaque relation. Je ne suis pas hypocrite parce que je suis en adéquation avec la situation, que j'essaie de comprendre la grammaire de la situation.

Au contraire, c'est à cette condition que je suis armé pour déjouer les problèmes et favoriser les vrais échanges. C'est alors que je peux être réellement authentique.

Chapitre 6

COMMENT MARCHER SUR LE FIL DE L'ÉPÉE SANS TOMBER

LE RETOURNEMENT

*Pour vaincre ta peur,
ne sois pas courageux, sois aimant.*

Quand Lancelot et les chevaliers qui l'escortaient arrivèrent devant la forteresse où était retenue captive la reine Guenièvre, ils en restèrent pétrifiés. Inviolable, elle était cernée par une rivière déchaînée. Un pont aussi tranchant qu'une épée la reliait à la terre; deux lions monstrueux le protégeaient. Les compagnons de Lancelot, raconte Chrétien de Troyes, l'auteur médiéval qui nous a légué ce fabuleux roman de chevalerie, se mirent à pleurer et soupirer contre le sort qui s'acharnait. Ils étaient prêts à abandonner.

Les yeux rivés sur la tour où languissait la reine, Lancelot s'élança. Seul et sans armes. À califourchon sur le pont de l'Épée, dans une position bien peu digne d'un chevalier, il se traînait sans se soucier du sang qui giclait de ses mains et de ses genoux, ni des eaux sombres qui grondaient sous le pont, prêtes à le happer. Seul son objectif comptait.

Se rapprochant de la terre ferme, il était impatient d'éprouver son ardeur contre les lions qui l'observaient. Mais, dès qu'il mit pied à terre, ces derniers disparurent: ils étaient un enchantement destiné à

mesurer sa détermination. Il courut vers le donjon et, quand il se retrouva devant Guenièvre, son aimée, il oublia ses blessures. Elles n'étaient rien au regard de son bonheur.

Lancelot est l'un de ces héros qui font la grandeur de la littérature occidentale. À mes yeux, il est l'une des plus fortes incarnations de la méditation en action, c'est-à-dire de la morale quand elle s'engage dans le réel. Chacune de ses aventures, aussi fantastique soit-elle, est une extraordinaire leçon de vie quotidienne, un engagement à traverser nos peurs en conservant notre cœur, à nous ouvrir à l'inconnu, à relever les défis, à affronter les problèmes si l'on aspire à s'en libérer.

S'il avait écouté la seule voix de la raison, Lancelot serait resté avec ses compagnons sur l'autre rive, paralysé par la peur, emprisonné dans l'instant présent. Cependant, il a osé. Il a osé l'aventure, l'inconfort, les doutes, les dangers, les incertitudes. Il a écouté son ardeur qui lui a fait considérer les obstacles comme autant de manières d'éprouver sa vaillance. Nous aimerions tant lui ressembler! Mais nous avons peur.

Nous avons peur de nous blesser, peur de risquer, peur de sortir des chemins balisés. Nous voyons des lions partout et nous nous laissons engourdir par attachement à des habitudes que nous espérons à tort capables de nous assurer le confort et la sérénité. Nous renonçons sans même nous en rendre compte. Nous ne tentons pas un concours, nous ne postulons pas à un emploi par peur de l'échec. Au fond, nous préférons ne pas prendre le risque d'être déçus plutôt que d'être déçus. Nous nous gardons de sortir de ce que nous connaissons, même quand nous en souffrons, pour entrer dans

l'inconnu. Nous ne nous rendons pas compte que la pire vie est celle qui ne risque rien...

Mais comment faire?

J'ai rencontré un homme extraordinaire: il sauve des jeunes. Enseignant, il a été affecté, à sa demande, dans une école secondaire réputée «difficile» où quantité d'enseignants jettent l'éponge, littéralement détruits par les épreuves qu'ils endurent. Lui-même s'ennuie dans les établissements plus tranquilles où rien ne le pousse à se dépasser.

Comme Lancelot, sa traversée du pont est loin d'être pavée de pétales de roses. Mais, porté par ses idéaux, par son envie de réussir, il ne regarde ni les déceptions ni les heures supplémentaires et se laisse entraîner par sa profonde envie de relever les défis – ceux que d'autres appelleraient les problèmes du quotidien: les élèves démotivés, les bagarres, l'indiscipline, les menaces parfois.

Et chaque année, il réussit à franchir le pont. Il ne s'intéresse pas au passif des élèves, mais il regarde avec eux la forteresse qui est au-delà du pont de l'Épée. Il croit en eux, en leurs capacités, en leur avenir. Il pousse les uns à s'inscrire dans une équipe sportive, les autres à ambitionner un programme contingenté, il a découvert la passion secrète d'un gamin, la pâtisserie, il a vu en lui un artiste, il est persuadé (et le gamin l'est désormais) qu'il comptera un jour parmi les très grands pâtissiers. On lui a demandé sa méthode, il a été incapable de l'énoncer. Sa méthode, c'est l'audace. Ses aiguillons sont son ardeur. «Même pas peur!» s'amuse-t-il. Sans se douter que c'est ainsi qu'il fait disparaître les lions.

Là est le secret de Lancelot que nous avons perdu. Lancelot réussit à marcher sur le fil de l'épée non pas parce qu'il est exceptionnel,

plus fort que les autres ou qu'il n'a plus de peurs, mais parce qu'il est animé d'une intense ferveur – son amour infini pour la reine Guenièvre. Ce n'est pas son courage qui lui permet d'affronter les lions, mais bien cet amour qui est plus fort que la peur.

Mon ami enseignant pourrait, lui aussi, avoir peur. Il n'est pas plus courageux qu'un autre, mais il est porté par l'amour de son métier qui l'amène à se dépasser. Ma voisine, elle, est de nature plutôt douillette. Pourtant, quand son fils a attrapé une grosse bronchite l'hiver dernier, elle s'est retrouvée en pleine nuit, parcourant des kilomètres à vélo, sous la pluie, pour trouver une pharmacie ouverte. Elle non plus ne s'était pas posé de questions, elle avait foncé.

Quand je suis porté par l'amour – d'un être, de la justice, de la beauté, du travail, de l'humanité, de la vie –, je ne calcule plus, je suis poussé en avant par un allant bouillonnant d'ardeur qui m'amène à me dépasser pour atteindre l'indiscutable, le but que je sais devoir atteindre. Je ne me soumets pas au petit, je vise le grand. Je suis porté par une verticalité, je vais rencontrer ma vaillance, franchir le pont de l'Épée. Je vais me révéler humain.

En mai 2018, quand il a vu un enfant accroché à la rambarde d'un balcon d'où il allait tomber, Mamoudou Gassama, un jeune Malien sans papiers qui craignait par-dessus tout de sortir de l'ombre et d'être attrapé par les autorités, a escaladé à mains nues quatre étages d'un immeuble parisien. Il n'a pas soupesé les risques – d'être repéré par les policiers, de tomber, de mourir. Mû par un idéal qui le dépassait, il s'est lancé. Il a réussi parce qu'il a pris le risque de l'aventure. Il est aujourd'hui un héros.

Ma Mamoudou est l'une de mes voisines. Issue d'un milieu ouvrier, avec des parents analphabètes, elle ne s'imaginait pas

autrement que caissière, un métier que pourtant elle abhorrait. Un été où nous étions quasi seuls dans la tour où nous habitons, nous avons beaucoup bavardé. Elle m'avait raconté ses études trop tôt interrompues, ses démêlés avec le responsable de la grande surface où elle travaillait, sans doute un pervers qui avait trouvé en cette femme fragile et timide la proie idéale pour (se) prouver qu'il avait de l'autorité.

Elle variait tous les jours ses coiffures et, quand je l'avais interrogée, elle m'avait raconté sa passion pour les cheveux. Elle aimait le contact avec les autres et, depuis petite, se rêvait propriétaire d'un salon de coiffure. Mais les lions l'effrayaient, la peur de l'échec la paralysait: elle se croyait incapable de réussir. Son bon sens m'avait frappé, ainsi que ses capacités d'organisation. Je voyais en elle la patronne idéale; quand je le lui avais dit, elle m'avait ri au nez.

Elle écoutait plus sa peur que son désir.

Je l'ai encouragée à se renseigner sur les cursus possibles – sachant qu'elle devrait continuer à travailler pour boucler ses fins de mois. Elle est partie à l'assaut de la lame de l'épée. Son année fut éprouvante, avec des journées interminables, mais elle s'est découvert une endurance qu'elle était loin d'imaginer. Et elle était si heureuse! À mesure que les mois passaient, elle se rendait compte que les lions n'étaient que des fantômes qui disparaissaient aussitôt qu'elle les approchait. Son certificat d'aptitude professionnelle de coiffure a été suivi d'un stage puis d'une première embauche. Aujourd'hui, elle a son propre salon qu'elle vient d'agrandir, et plusieurs salariés.

Certes, elle aurait pu échouer. Ne pas venir à bout de l'année d'études, ne pas obtenir les prêts pour inaugurer son salon, ne pas réussir à le gérer. Et s'arrêter à ces échecs possibles. Mais sa passion était si grande, elle avait si bien su l'écouter, qu'elle a trouvé l'énergie pour franchir les obstacles.

Qui est ma Guenièvre? Quel est mon pont de l'Épée? Où est mon désir profond? La crainte du changement, la peur de la position inconfortable dans laquelle nous risquons de nous trouver provisoirement nous poussent à en détourner les yeux, à renoncer par lassitude, à retomber dans notre routine grise. Nous avons peur, mais Lancelot aussi avait peur avant de se lancer. En se reliant à son allant, il a relevé le défi.

Chapitre 7

SE DÉFENDRE FACE AU LION

LE RETOURNEMENT

*La logique de la domination
te fait perdre tes moyens.
Déjoue-la pour devenir ingénieux.*

Un lion malade avait mandé les animaux de la forêt à son chevet, en promettant de bien les traiter. Aucun n’osant lui désobéir, ils affluaient de partout pour le flatter. Accourant comme les autres mais plus attentif qu’eux, le renard remarqua que toutes les traces de pas se dirigeaient vers la tanière, mais qu’aucune n’en ressortait. «Cela nous met en méfiance», se dit-il. Comprenant que le lion, n’ayant plus la force de chasser, convoquait les animaux pour les manger, il le remercia de loin et s’en repartit.

Les lions n’existent pas seulement dans les fables de La Fontaine: on les croise dans la vraie vie. Ce sont des personnages pervers – ou, du moins, compliqués. Mon lion peut être mon supérieur hiérarchique ou mon voisin de bureau, mon enfant difficile, parfois ma compagne ou mon compagnon. Indépendamment de nos positions respectives, nous sommes inégaux: le lion me fait croire en sa puissance, en son pouvoir de domination, il m’impressionne et, sans m’en rendre toujours compte, je me laisse prendre à son jeu. Je me laisse enfermer dans le rapport de force qu’il instaure et, au

moment où je me sens victime, je perds mes derniers moyens. Le piège se referme: j'octroie au lion le pouvoir de me dévorer – de me pourrir l'existence.

Face au lion, notre pensée cartésienne, notre rationalité froide, dure, sèche, ne connaît que la logique de la ligne droite avec ses deux uniques termes: l'affrontement duquel j'ai beaucoup de chances de sortir perdant, et le renoncement ou la fuite, à la manière du renard de la fable. C'est évidemment l'option la plus simple, mais elle n'est pas toujours donnée. Ce lion-là, je dois parfois continuer à le côtoyer sans me laisser manger.

Une troisième possibilité existe, mais on nous a appris à la déconsidérer: la ruse. Au Moyen Âge, le mot «ruse» était utilisé pour désigner les détours ingénieux du gibier dans sa fuite face aux prédateurs: sa course ne se fait pas en ligne droite, mais en mettant à profit toutes les possibilités qui se présentent de s'échapper, en se dissimulant dans un terrier ou derrière un buisson, en traversant un cours d'eau, en grimpant à un arbre...

La ruse accepte les circonvolutions. À nos méthodes et modèles fixes et définitifs, elle oppose une créativité astucieuse qui s'épanouit en se nourrissant des atouts propres à chaque situation. Aux théories que nous bâtissons quant aux moyens de nous protéger de la violence et de la perversité de certains individus, elle oppose l'obligation de l'écoute et de la présence qui, seules, permettent de capter le champ des possibles toujours existants.

La ruse a sa noblesse. En Occident, elle est fille de dieux. Son nom grec est Mètis, la personnification de la sagesse. Zeus, le dieu suprême, fils d'un Titan, en guerre contre les siens, rencontre cette déesse et il est subjugué par son habileté. Mètis se métamorphose en

permanence pour lui échapper, mais il réussit finalement à la rattraper. Il l'épouse.

Zeus se sait tout-puissant, il se sait également fragile face aux astuces de Mètis. Il lui tend un piège sous forme de jeu, lui demande si elle est capable de se transformer en miniature. Mètis s'exécute, il la dévore pour acquérir ses capacités: il intègre la mètis dans son être. Et c'est ainsi, raconte la mythologie, que la ruse remplaça la force et que le monde des dieux bascula de la violence extrême des Titans (et de leurs batailles «titanesques») à l'ère plus apaisée des dieux olympiens. La mètis instaura la paix.

Je dois à Jean-Pierre Vernant, un des plus grands lecteurs de la Grèce ancienne, ma découverte de la place constitutive qu'y tenait la mètis.

Sur les bancs de l'université, j'avais appris à associer le monde grec à la découverte de la science, de la raison, je le voyais entièrement dominé par la logique ordonnée et stable de la philosophie. Avec Vernant, j'ai réalisé que celle-ci n'était l'apanage que... de quelques philosophes. La mètis, elle, était l'art du peuple. Elle était la ruse de l'intelligence des artisans, des navigateurs, des hommes politiques, de tous ceux-là qui savaient le monde instable et devaient en permanence emprunter des voies inattendues et surprenantes pour survivre. Elle animait le génie grec.

«L'habileté vaut mieux que l'intransigeance», conseillait d'ailleurs le moraliste Théognis de Mégare, au VI^e siècle avant notre ère. Pour les Grecs, la ruse, loin d'être immorale est, au contraire, une modalité de la morale – puisqu'elle évite la brutalité. Elle est un accomplissement de l'intelligence humaine.

La mêtis est le ressort d'Ulysse qui, dans *L'Odyssée*, véritable éloge de la débrouillardise, se sort grâce à elle de toutes sortes de situations sans issue. L'une d'elles me ravissait quand j'étais enfant: sa confrontation avec le redoutable Cyclope. Ulysse est pris au piège dans la grotte. Il ne peut pas fuir: l'œil unique du monstre le surveille. Il ne peut pas se lancer dans un combat à mains nues contre ce géant: il est certain de se faire tuer. Il réfléchit à une alternative. Observe que les seuls êtres qui sortent vivants de la tanière sont les moutons du monstre quand ils s'en vont dans les pâturages. Il lui offre alors du vin jusqu'à le rendre ivre, puis attache chacun de ses compagnons sous le ventre d'un mouton. Une jolie ruse qui leur permettra de regagner indemnes leur bateau.

La mêtis est la force des vrais héros qui, comme le renard, comme les maîtres de judo sur le tatami, savent regarder puis renverser la situation en leur faveur. Leur intelligence leur permet de rentrer dans le mouvement de l'action, dans la complexité du réel, et d'en jouer avec liberté. Une sublime définition en avait été donnée, au Ve siècle avant notre ère, par le poète lyrique Pindare qui, chantant un combat dont le vainqueur avait été le plus faible des deux protagonistes, s'exclamait: «Il était très courageux mais il s'est doublé d'un renard et, en se renversant sur lui-même, il a arrêté l'élan de l'aigle.»

Ce renard n'a pas gagné en trichant, en outrepassant les règles, mais en les maîtrisant suffisamment pour prendre appui sur la force même de l'adversaire. Une telle ruse est légitime. Elle est morale.

La mêtis se révèle à une condition: le refus de la raison figée et des oppositions binaires. Sans tricherie ni malice, mais avec souplesse et habileté. Avec confiance mais sans certitudes – le monde de la

certitude est celui des lois scientifiques, pas de la vie humaine. Et avec humilité: la mètis se révèle par une présence inventive et spontanée à ce qui est. À la réalité.

Le mythe de Zeus et de Mètis nous parle de notre propre vie. En intégrant la mètis à mon être, en la «mangeant» comme Zeus le fit de son épouse, je réussirai, en bien des circonstances, à surmonter l'affrontement et la violence, ces pièges dans lesquels je serais forcément perdant.

Chapitre 8

LE RENARD EST-IL UN IMPOSTEUR?

LE RETOURNEMENT

*L'intelligence n'est pas la ligne droite.
Elle est l'éclair de la présence d'esprit.*

Pourquoi avons-nous cet étrange sentiment de «tricher» dès que nous empruntons des voies de traverse qui sortent de notre logique ordinaire, cette logique binaire qui oppose le bien et le mal, le moral et l'amoral, le blanc et le noir, et qui ignore les nuances de gris et toutes les autres couleurs qui font la vie?

Il était une fois un goupil qui se nommait Renart. Figure extraordinairement populaire au Moyen Âge, ses aventures, diffusées par «épisodes», tenaient le rôle des séries télévisées d'aujourd'hui, maintenant le public en haleine en attendant l'épisode puis la saison suivante.

Chacun se reconnaissait dans la malice de cet animal qui savait trouver des solutions futées aux situations les plus improbables, mais qui avait aussi les vertus suprêmes de l'humour et de l'ironie. Il eut un tel succès que son nom propre (Renart) est très vite devenu le nom commun (renard) désignant tous les individus de sa race, les goupils.

Renart est l'incarnation de la mêtis au quotidien. Il n'est pas agressif comme un loup ou un lion, il ne se plaint pas non plus, il essaye de se débrouiller avec ce qui est. Il meurt de faim? Voilà que passe une charrette chargée de poissons fort appétissants, convoyée par les pêcheurs qui vont les écouler sur le marché. Renart s'affale en travers du chemin: il fait le mort. Ravis de cette aubaine et escomptant vendre sa belle fourrure à bon prix, les pêcheurs le ramassent et le balacent dans leur charrette, au-dessus du monticule de poissons. Lesquels seront un festin pour notre goupil: il en dévore une bonne partie puis s'enfuit bien repu.

À une époque où tout n'allait pas aussi vite qu'aujourd'hui, la rédaction du *Roman de Renart* ne s'est pas étalée sur plusieurs «saisons», mais sur plusieurs générations. Et elle a été l'œuvre de différents auteurs qui ont fait évoluer la figure de ce goupil, mais surtout la perception qu'ils avaient de lui. Renart est devenu le baromètre de l'air du temps...

Pour les premiers lecteurs (et les premiers rédacteurs), il était un héros qui, par ses astuces, par sa déconcertante souplesse, déjouait l'ordre des puissants et donnait espoir à tous ceux qui vivaient dans l'écrasement. Mais, au fil des versions, sa ruse a été appelée malice, et son courage méchanceté. Il a été qualifié d'immoral.

Car, entre-temps, s'instaurait ce qui allait devenir, quelques siècles plus tard, l'idée kantienne de la morale qui domine notre pensée occidentale. Celle du devoir et de l'obéissance. Celle des grands principes universels valables tout le temps, pour tous les êtres, dans toutes les situations. Celle qui juge et condamne le vol ou le mensonge quelles qu'en soient les justifications. Celle qui place sur le même plan, pendant la Seconde Guerre mondiale, le fraudeur qui

dissimule des biens pour alimenter le marché noir et le juste qui cache des Juifs dans sa cave et nie leur présence quand la Gestapo sonne à sa porte. Celle qui taxe d'imposteur un Charles de Gaulle qui, défait en 1940, fanfaronne avec aplomb: «Je suis la France» et «Nous avons perdu une bataille mais nous n'avons pas perdu la guerre.» Certes, il ne dit pas complètement la vérité. Il la regarde autrement... Mais n'est-ce pas là exemplaire?

En s'imposant à nous, la conception maximaliste de la morale nous a amenés à mépriser la souplesse pour la qualifier d'imposture. «C'est un préjugé, mais il est absolument indéracinable, qui veut qu'une raison raide soit plus une raison qu'une raison souple», tonnait Charles Péguy qui s'était engagé dans la défense du capitaine Dreyfus et se heurtait à la force écrasante d'un ordre moral abstrait, au regard duquel nous sommes toujours quelque part coupables. «C'est une conception de la morale qui a les mains pures, mais qui n'a pas de mains», se désolait-il.

Nous, par contre, avons des mains. Des mains calleuses, humaines, concrètes, qui se coltinent tous les jours le réel et l'ambiguïté intrinsèque à la plupart des situations que nous rencontrons. Nous avons une fâcheuse tendance à oublier nos mains pour aborder la morale en termes grandioses et abstraits où le Bien se dispute avec le Mal, sans aucun lien avec la réalité. Et, du coup, nous nous sentons souvent paralysés. Je suis un renard, je suis moral quand, face aux angoisses d'un ami qui a des soucis avec son entreprise, à la veille d'une réunion cruciale pour lui, je m'abtiens de lui délivrer de grandes leçons magistrales et essaye un trait d'humour pour le détendre. C'est une ruse, c'est une action tout à fait ordinaire, c'est de

la grande morale – la morale n'est grande qu'en étant incarnée et légère.

Tout en Renart n'est pas juste, mais ce goupil, dont l'image hante toutes les cultures de l'humanité, a beaucoup à nous apprendre. Notre erreur est de rester prisonniers de la lettre au lieu d'écouter son esprit. «La lettre tue, mais l'esprit vivifie», nous enjoint saint Paul dans sa Deuxième épître aux Corinthiens. Dès que je fige le sens dans la lettre, je trahis l'esprit. Dès que je prétends savoir et que j'assène des «il faut» et «il ne faut pas», je sclérose. L'esprit est toujours à interroger à neuf, et la force du renard est de toujours l'interroger.

La lettre, c'est Benoît le stagiaire qui va se plaindre à la direction de la surcharge de travail que lui impose son supérieur et de la paresse de ce dernier, cadre dans l'entreprise depuis une dizaine d'années. Il s'est mis, par ses jérémiades et ses accusations, toute la hiérarchie à dos.

L'esprit de la lettre, c'est Clément qui, au terme de sa première journée de stage hospitalier en neuro- pédiatrie, réalisant que son chef de service est un pervers qui lui pourrira la vie, rédige un long courrier à la direction, mettant en avant l'hospitalisation de son frère dans ce même service, quand ils étaient enfants, pour demander sa mutation. Il n'avait pas inventé cette histoire, il l'avait juste exagérée pour sauver sa peau. Sa stratégie a été payante: la suite de son stage, dans un autre service du même hôpital, s'est admirablement bien déroulée.

La «raison souple» de Péguy a pour autre nom la stratégie. C'est une arme redoutablement efficace pour répondre aux situations concrètes de manière appropriée, plus ample, plus juste. L'un des

plus grands spécialistes de la stratégie, le général André Beaufre, explique la défaite de 1940 par l'absence de stratèges, jugés inutiles puisque la victoire semblait acquise par la seule puissance des armes et la répétition d'approches connues. Pour les politiques, comme pour les militaires, il suffisait en effet de reproduire à l'identique le modèle de la guerre rapide qui avait valu à Napoléon ses victoires et qui fut théorisé par Clausewitz. Or, souligne le général Beaufre, refuser la stratégie a conduit à un déchaînement de violence, de destruction, de morts sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Ce qui devait être une guerre éclair et destructrice a duré des années...

Accepter la nécessité de la stratégie, c'est comprendre qu'aucune méthode n'est valable pour tous les temps ni pour toutes les situations: pour réussir, une stratégie nécessite une intelligence souple, des compromis, des biais, une agilité qui est certes de la ruse, mais une ruse qui n'est pas tricherie, qui est aux antipodes de la malhonnêteté.

Cette ruse-là est la magie surgissant de l'intuition de la situation. Nous en usons tous spontanément quand nous sommes présents à ce qui est. Mon dentiste détourne mon attention en commentant vigoureusement l'actualité avant de piquer ma gencive douloureuse pour l'anesthésier. L'un de mes amis m'a épaté avec la recette d'une omelette aux légumes qu'il a inventée. Réalisée avec quantité de légumes (et très peu d'œufs), elle a mis fin aux conflits incessants avec ses enfants autour de l'assiette d'épinards ou de courgettes: ils mangent désormais leur ration de légumes... sans le savoir et avec plaisir.

Et puis il y a le maître incontesté de la stratégie, le roi des renards: Charlie Chaplin quand il devient Charlot. Charlot me fait rire quand je le vois affronter les problèmes avec tant d'humour et tant de légèreté, mais, en même temps, il me touche au plus profond de mon être quand, avec la force du désespoir et de la simplicité, il dit non à l'ignominie, à la barbarie. Il danse, il tombe, il se relève, il y a quelque chose en lui du surfeur.

Un imposteur, Charlot? Ce déconcertant renard-là restera, pour moi, l'un des plus grands maîtres de tous les temps...

Chapitre 9

SE DÉCOURAGER EST TROP FACILE

LE RETOURNEMENT

*Les problèmes sont des questions
qui te sont adressées.
Écoute-les.*

Ce jour-là, ma grand-mère, qui avait 86 ans, m'avait invité à dîner. Elle m'avait préparé le meilleur gâteau au fromage du monde – celui dont elle tenait la recette de sa mère.

En l'aidant à débarrasser, j'avais vu que la porte du four était cassée. Comment avait-elle cuit le gâteau? Elle avait plissé les yeux avec malice et m'avait raconté son épopée matinale, quand cette porte lui était restée entre les mains. Elle avait d'abord pesté contre le mauvais sort, mais l'abattement et les lamentations n'étaient pas dans sa manière d'être. Après avoir envisagé différentes possibilités, elle avait revêtu sa plus belle robe et la broche assortie et avait poussé la porte de la boulangerie. Émue par le sourire de la vieille dame, la boulangère avait cuit son gâteau destiné au petit-fils qu'elle adorait (moi).

Ma grand-mère ne renonçait jamais. Elle n'avait pas eu une enfance et une jeunesse faciles, et elle ne comprenait pas que l'on puisse baisser les bras à la moindre embûche. Si la boulangère avait

refusé de lui cuire son gâteau, elle aurait tenté sa chance auprès du café du coin ou d'une voisine. Elle voulait son gâteau cuit, et elle l'aurait obtenu. Depuis que j'étais petit, elle me mettait en garde contre la pente savonneuse de l'abandon qui ne mène nulle part, nous coupe de nous-mêmes et du monde, mais sur laquelle il est si aisé de se laisser glisser. C'est une pente d'autant plus dangereuse qu'elle finit par étouffer en nous l'étincelle de vie.

Nous renonçons très vite, trop vite. La moindre petite colline nous semble une montagne escarpée. Avant même de chercher un sentier pour la gravir, nous maudissons la colline et lui tournons le dos. Nous laissons le désespoir nous étreindre et nous en voulons à la réalité. Nous n'osons pas jouer avec elle, chercher le sentier qui est là, qui est peut-être caché mais qui n'est pas invisible pour qui sait bien regarder.

Nous sommes dans la posture de l'enfant qui lance un «méchant!» au meuble auquel il s'est heurté. Or, la colère et les pleurs de l'enfant ne changeront rien à la réalité du meuble: il restera à sa place et l'enfant continuera de s'y heurter jusqu'à ce qu'il comprenne qu'il lui faut rentrer dans la situation, épouser la réalité et légèrement dévier de ce meuble, prendre un autre chemin qui est en biais, pour éviter de se faire mal à nouveau.

Nous renonçons surtout à voir nos possibilités, nos capacités. Nous les sous-estimons, nous nous sous-estimons. Et nous laissons s'éteindre l'étincelle de vie en nous que nous avons pourtant, à tout instant, le pouvoir de rallumer. Nous n'essayons pas parce que nous avons perdu la curiosité et la capacité d'amusement qui nous aident à ne pas nous décourager. Certes, on ne s'amuse pas tout de suite face à un problème. Ma grand-mère ne s'était pas réjouie en constatant

que la porte de son four était cassée! Mais, sans le savoir, en se rendant chez la boulangère, elle avait créé un jeu. Des mois plus tard, elle se réjouissait encore en nous racontant sa matinée.

«Ce qu'il faut, c'est vaincre le ressentiment», nous dit Nietzsche. Et, à partir de là, se déployer. *Ainsi parlait Zarathoustra*, son poème philosophique qu'il présentait comme «le cinquième évangile», s'ouvre par une parabole: celle des trois métamorphoses, qui sont aussi les trois chemins de la vie, les trois remèdes contre le découragement. Il nous arrive de les emprunter, mais pas aussi souvent que la vie l'exigerait. Nous les négligeons par méconnaissance, nous nous persuadons que nous n'avons plus de ressources. Ce sont pourtant les trois chemins les plus simples pour faire naître du courage.

La première métamorphose de l'esprit, raconte Nietzsche, se fait dans un chameau. L'esprit devient chameau. Il se charge des plus lourds fardeaux, il endure les épreuves, il accepte de porter, il est joyeux de porter.

Je me suis lancé dans l'écriture d'un livre difficile, il est vrai qu'il m'arrive parfois de me décourager mais, au fond, je suis heureux de porter cette tâche. Elle ne m'écrase pas. L'annonce d'une grossesse est (souvent), pour les futurs parents, un grand moment de bonheur. Ils savent que leur existence en sera bouleversée, qu'ils connaîtront des épreuves, mais ils sont prêts à les endurer: ils sont dans la joie de porter cet enfant jusqu'à l'âge adulte. Dans ces épreuves, ils éprouveront leurs forces, ils seront responsables et en seront comblés, malgré les aléas qui jalonneront cette nouvelle existence. Il arrive au chameau de se décourager, mais il poursuit son œuvre héroïque de chameau parce qu'il en retire le bénéfice de la plénitude.

Il est digne dans sa responsabilité parce que c'est à travers elle qu'il se sent vivant.

La deuxième métamorphose est celle du chameau qui devient lion. Il dit «je veux» et s'affranchit du fardeau des devoirs. Il est prêt à entrer dans le combat, le *polémos* des Grecs, le principe de mouvement dont Héraclite disait qu'il est «le père de toutes choses» parce que c'est là où toutes les choses peuvent se manifester. Dans un tel combat, il ne s'agit nullement d'écraser l'autre, mais de puiser jusqu'aux tréfonds de soi pour se montrer vraiment.

Le lion est le champion de tennis qui se déploie sur le terrain pour exprimer le meilleur de lui-même, il est l'étudiant qui prépare ses examens. Il est les discussions enrichissantes qui ne se limitent pas à une polémique stérile et écrasante mais qui nous font apprendre, comprendre et grandir. Il est les défis et épreuves face auxquels nous retrouvons nos manches. Il est mon père quand il me disait «il faut se battre» pour trouver une solution et aller de l'avant. Il est Zarathoustra clamant: «J'ai beaucoup lutté, j'ai été un lutteur, afin qu'un jour mes mains soient libres pour bénir.»

Puis, un jour, le lion atteint le sommet: il devient un enfant, symbole de la fraîcheur, de la spontanéité et du commencement. Il ne porte pas, il ne se bat pas, mais il crée en fonction de la réalité, de ce qu'il voit, de ce qui est. Il joue, comme ma grand-mère se faisant belle pour aller porter son gâteau chez la boulangère. Il invente des défis pour pimenter sa course d'obstacles, il ne regarde pas hier, il est fier et heureux de se dépasser aujourd'hui. Il est dans l'accomplissement de l'aventure.

Comme tout le monde, il m'arrive de me décourager, de me laisser abattre, de vouloir renoncer, c'est-à-dire de me couper de la vie. Je

commence désormais par observer mon découragement et par en prendre acte: il est là, il ne sert à rien de le nier. Mais ce découragement-là, je l'ai renversé. Je l'ai transformé en un petit drapeau que je me brandis à moi-même, presque comme un cadeau. Je lui ai, en effet, trouvé une vertu: il est devenu mon signal d'alarme, il me parle, il me prévient que je suis en train de me perdre, de me couper de la vie, de la joie, de l'allant, de mon aspiration. De l'amusement.

Quand je suis découragé, je m'arrête, je me questionne: au fond, quelle est mon aspiration? Et, plutôt que de continuer à me heurter inutilement au meuble qui m'entrave, je ruse comme le renard, je rétablis ma vision, je revois mon aspiration. Et je renoue avec la vie.

Chapitre 10

LE LOUP EST SOUS LE LIT

LE RETOURNEMENT

*La peur est l'écho de ta bravoure.
Célèbre-la.*

Mon filleul avait 6 ou 7 ans et s'était mis en tête qu'un fantôme se cachait dans la grosse armoire du chalet où il passait ses vacances avec ses parents. Ces derniers avaient en vain essayé de le raisonner, de lui expliquer l'absurdité de sa peur. Puis ils s'étaient résolus, pour avoir la paix, à fermer à double tour la porte de la pièce où se trouvait l'armoire.

Je les avais rejoints pour quelques jours et l'armoire était revenue au centre des conversations: elle faisait face au lit où je dormais et mon filleul s'inquiétait pour moi. Dès ma première nuit dans cette maison, j'avais pris le taureau par les cornes. Je m'étais faufilé dans sa chambre. Toutes les lumières étaient éteintes, je m'étais muni d'une lampe de poche et je lui avais proposé de venir traquer le fantôme avec moi.

Il me serrait fort la main tandis que nous avancions dans l'obscurité. Je le sentais trembler. Il s'était accroché à moi quand j'avais ouvert la porte de l'armoire. Éclairés par le mince filet de la lampe, nous l'avions inspectée, ouvert tous les tiroirs, déplacé les habits accrochés et les caisses entreposées à la recherche du spectre.

En vain: il n'y avait pas de fantôme. La peur de mon filleul a, cette nuit-là, disparu. Il avait eu raison d'elle parce qu'il l'avait acceptée et rencontrée avec bienveillance et intelligence. Il en avait fait l'épreuve, lui avait donné le droit d'être, et c'est à cette condition qu'il s'en était libéré.

Je suis mon filleul quand je suis parfois pris de peurs irraisonnées: la peur de changer de lieu de travail, la peur de mon patron, la peur de ne pas être à la hauteur, de perdre, de ne pas plaire, de ne pas aimer et de ne pas être aimé. La voix de la raison me répète que ces peurs sont stupides, qu'il n'y a ni fantôme dans l'armoire, ni loup sous le lit. J'entends cette voix, je sais qu'elle n'a pas tort, mais je n'en suis pas plus rassuré. Au contraire, plus j'essaye d'étouffer ma peur, plus grande elle resurgit et se transforme en terreur.

J'ai honte de mes peurs. Je les tiens pour des intruses. J'ai même peur de la peur, je crains d'être ridiculisé, écrasé. J'en oublie que les autres aussi ont peur. Que la peur n'est pas une faute, elle est légitime, elle est digne. Sans elle, je suis aveugle, je suis sans âme. Elle est normale: c'est elle qui m'engage dans le mouvement de la vie.

Les héros ont peur, les soldats sur un champ de bataille ont peur, les pompiers qui éteignent un incendie ont peur. Leur peur se transforme en levier quand ils prennent le temps de l'écouter, de la rencontrer. Heureusement que j'ai peur avant chacune de mes conférences, peur de me répéter, de n'avoir rien à dire, de ne pas réussir à intéresser ceux qui se sont déplacés, de manquer d'enthousiasme, d'allant. Grâce à cette peur, je sors de ma zone de confort pour me dépasser. Elle me protège de l'inconscience. Elle me galvanise au lieu de me tétaniser. Elle n'est pas honteuse, elle est le signe de mon cœur, de mon humanité.

Un mythe majeur structure la pensée nordique: celui de Siegfried, le prince guerrier invulnérable qui se lance dans tous les défis mais n'en retire aucune joie. Parce qu'il ne connaît pas la peur. Il se doute qu'il deviendra pleinement humain le jour où il la rencontrera. Il la cherche...

Siegfried a été élevé par le nain Mime dans l'ignorance de ses origines. Il en souffre profondément: ne sachant d'où il vient ni qui il est, il vit étranger à lui-même. Mime prétend l'aimer, mais il ne s'en occupe que pour l'instrumentaliser: il sait que Siegfried est seul capable de tuer le dragon pour récupérer l'Anneau de la toute-puissance. Or cet anneau, Mime le veut. Il est prêt à tout pour l'obtenir. Après quoi, il pourra tuer Siegfried.

La bataille est, en effet, homérique. Notre héros (repris par Wagner dans sa *Tétralogie*) la livre sans états d'âme ni émotions. Il l'emporte, mais cela ne le comble pas. Sans peur, il ne ressent rien. Il vit à côté de la réalité.

Cependant, une goutte du sang du dragon a pénétré dans sa bouche, lui conférant le pouvoir de comprendre le langage des oiseaux – c'est-à-dire la connaissance primordiale, la connaissance du cœur. Les oiseaux lui conseillent de fuir le malveillant Mime qui l'a coupé de ses peurs, donc de son humanité. Ils le guident très loin, jusqu'à un rocher entouré de feu où repose une femme, Brünnhilde. La première femme que rencontre Siegfried. En la regardant, quelque chose en lui se réveille. Une étrange émotion. Il a peur pour elle, peur pour lui. Il devient homme. «Comment oser me révéler en moi-même?» dit-il à Brünnhilde. Elle le regarde intensément: «Gloire à l'astre, gloire au soleil qui enfin ose se manifester.» En

effet, ayant rencontré sa peur, étant devenu humain, il est glorieux. Elle seule l'ouvre à la vie, le rend responsable.

Je ne cesse de méditer ce récit qui éclaire si profondément l'énigme de la peur. Nous voudrions en être débarrassés, mais, sans elle, nous perdrons tout contact avec notre propre cœur, donc avec notre humanité. Être sans peur, sans rapport à notre vulnérabilité, c'est rester, comme Siegfried adolescent, un étranger au monde.

J'ai cessé d'avoir peur de ma peur du loup quand j'ai appris à méditer. Mes maîtres avaient eu la sagesse de me prévenir que, sur mon coussin, l'objectif n'était ni de me calmer ni de vivre une expérience de nirvana, mais de rentrer en rapport avec ce que j'étais, tel que c'était. D'être présent et attentif à tout ce qui advenait: des moments de jalousie, de peur, de colère ou de découragement ne devaient pas m'inquiéter, il me suffisait de les ressentir, sans commenter ni analyser. De devenir comme Siegfried qui s'ouvre à son humanité parce qu'il accepte d'être touché en voyant Brünnhilde.

J'ai vu ainsi s'éloigner la figure de la sérénité qui nous est partout imposée. Il m'a fallu un peu de temps pour abandonner l'idée d'être calme ou sage. Pour accueillir mes peurs comme mes autres émotions. Y compris les peurs qui me semblaient aussi grotesques que celle du loup sous le lit, les peurs de choses tellement simples que ma raison ne leur donnait pas le droit d'exister: intervenir dans une réunion, formuler une demande, oser un non pourtant légitime.

Je jugeais ces peurs idiotes, j'ai appris à les accepter, exactement comme j'avais accepté la peur de mon filleul. Sans mépris, mais avec bienveillance. Avec reconnaissance. J'ai cessé d'être honteux de sentir la présence des loups dans tant et tant d'armoires de mon existence. Je me suis muni de la lampe de poche de l'attention pour

chercher si le loup y était. Sans commentaires, sans analyse. Je me suis pris par la main, comme je le ferais avec un enfant.

Raisonner ou maltraiter mon filleul n'aurait pas dissipé sa peur des loups et des fantômes. Raisonner ou maltraiter ma propre personne, comme nous le faisons si souvent, non plus. Cette reconnaissance du cœur m'a donné du courage, de la vaillance. J'ai épousé mon humanité dans toute sa tendresse. Je me suis autorisé à être l'enfant tapi en chacun de nous. J'ai reconnu la présence de cet enfant, j'ai appris à lui parler avec respect pour l'autoriser à grandir.

Tant que nous n'accordons pas à cet enfant le droit d'exister... nous restons pour toujours l'enfant qui a peur du loup.

Chapitre 11

QUAND JE ME MARCHE MOI-MÊME SUR LES PIEDS

LE RETOURNEMENT

*Pour être moral,
arrête de te sacrifier.
Pars à la recherche de ta joie.*

Jérôme était en déplacement professionnel et son épouse, Amélie, en avait profité pour inviter sa sœur et ses deux enfants, du même âge que les siens, à passer le week-end dans leur jolie maison avec jardin. L'un de ses neveux était plus que turbulent, problématique. Quand sa sœur l'avait appelée le matin même pour lui annoncer que son fils était en pleine crise, Amélie lui avait spontanément répondu: «Dans ce cas, il vaut mieux que tu ne viennes pas. Je ne sais pas si je pourrais tenir le coup.»

Plusieurs jours plus tard, elle était encore bourrée du remords de n'avoir pas pesé sa réponse. Sa sœur avait très mal réagi, elle-même se sentait coupable de lui avoir causé de la peine et, en bonne chrétienne qu'elle est, elle se désolait d'avoir manqué de charité. Jérôme lui avait, lui aussi, reproché son impulsivité. Ils étaient tous les deux interloqués quand je l'ai félicitée de ne pas s'être, pour une fois, marché sur les pieds.

Satanée culpabilité qui nous tenaille en permanence et érige le sacrifice de soi, au détriment de soi, en valeur suprême! Amélie s'était dévouée en acceptant d'accueillir sa sœur et ses deux enfants afin qu'ils profitent de son jardin, passant outre sa propre fatigue et son besoin de se ressourcer après une semaine de travail. C'était généreux de sa part. D'ailleurs, elle les invitait souvent. Cette fois, elle avait refusé parce que le gamin était en crise – elle l'avait connu dans cet état et savait que sa présence perturberait toute la famille.

«Le Christ nous a appris à tendre la joue gauche après qu'on nous a frappés sur la joue droite», me dit-elle pour m'expliquer ce qu'était la charité. Faux! Par cet enseignement, Jésus ne nous invite pas à baisser les bras ni à nous laisser marcher sur les pieds. Lui-même savait se défendre et ne cédait sur rien, ni face à la tristesse de sa mère quand il l'avait quittée pour s'en aller sur les routes, ni face à la foule, aux grands prêtres ou à l'autorité romaine, jusqu'à préférer la mort à l'abdication – une mort qui fut d'ailleurs un acte héroïque et non un sacrifice mou.

Jésus ne nous demande pas de nous immoler! Pour être bien comprise, cette phrase qu'Amélie brandit en étendard doit être replacée dans son contexte: celui du Sermon sur la Montagne dédié à «accomplir la Loi» pour bâtir un nouvel édifice. Elle est la condamnation de la loi du talion en vigueur (tu me gifles, j'ai le droit de te gifler à mon tour), de la lettre qu'elle remplace par l'esprit de la lettre. Par le besoin de vivre et l'envie d'exister.

Ma discussion avec Amélie m'a fait prendre conscience de l'ampleur de notre intoxication par un poison majeur: le sacrifice expiatoire. «Il faut que je me sacrifie parce que je suis en faute, parce que je suis coupable, parce que je vaudrais moins que les autres, parce

qu'ils le méritent alors que, moi, je ne le mérite pas...» Ce poison-là nous octroie le droit de nous torturer. Il en fait un devoir, passant outre le fait qu'il existe une dignité profonde en chaque être humain, y compris en moi.

Nous trahissons Jésus quand nous tendons la joue gauche en un geste mortifère. Nous nous interdisons d'exprimer ce que nous pensons, ce que nous désirons, ce dont nous avons besoin. À force de nous oublier, nous cessons de nous respecter. Nous bafouons ce qui devrait être un engagement fondamental vis-à-vis de nous-mêmes: la fidélité à ce qui nous appelle, nous motive. Au lieu de quoi, au nom d'une charité mal comprise, nous renonçons à nous-mêmes et acceptons ce que les autres décident pour nous.

Nous le trahissons aussi, nous trahissons les fondements mêmes de la morale quand nous opposons devoir et plaisir et les déclarons inconciliables. Amélie estime qu'elle aurait dû accepter le sacrifice et accomplir son devoir dans un esprit d'abnégation. Le plaisir, dans ce contexte, n'est pour elle qu'un élément négligeable, superficiel, égocentrique.

Grave erreur! La vraie morale est inséparable du plaisir. Elle n'est pas la pitié, condescendante et humiliante pour celui qui la reçoit, à peine gratifiante pour celui qui la donne, mais la réelle générosité, une ouverture à l'autre, un mouvement à deux qui nous octroie à tous les deux le sentiment d'un accomplissement libre et juste d'un don gratuit et heureux.

Amélie avait pressenti qu'elle serait incapable d'être dans l'accueil et dans l'ouverture. Elle s'est considérée injuste, mais c'est oublier cette merveilleuse parole d'Aristote dans son *Éthique à Nicomaque*: «On ne saurait jamais appeler juste celui qui accomplit sans plaisir

des actions justes.» Une parole dont la radicalité ne cesse de me bouleverser: on est juste quand on est dans l'excellence, dans le bonheur d'être, dans le déploiement de soi. Le plaisir est le signe de la vertu. Il est dans le vrai sacrifice qui n'a rien à voir avec l'expiation, mais qui est un acte d'accomplissement: je donne, je me donne, je peux même donner ma vie, mais je ne me sacrifie pas. Au contraire, ce don me rend heureux. Il est juste, il est moral, il permet à mon être de se déployer.

Nous avons appris à passer outre nos sentiments les plus profonds, et ce n'est pas normal. À ne pas dire «non», alors que le «non» fait partie du mouvement de la vie. Je ne suis pas un salaud quand je dis non. Je ne suis pas gentil parce que je me laisse systématiquement écraser. Le «non» nous est autorisé par la vraie bienveillance. En se torturant et en traînant la culpabilité de ne pas assez se torturer au nom de ce qu'elle considère être la charité, Amélie rétrécit la vie en elle.

Autorisons-nous à nous écouter: ce n'est pas une faute, ce n'est pas un acte égocentrique, c'est à cette condition que l'on peut être juste. Encore faut-il savoir s'écouter en levant un malentendu.

M'écouter est bien plus que prendre passivement acte des quelques émotions fugaces qui me traversent l'esprit ou le cœur. M'écouter est un parcours, un travail d'extrême attention en direction d'un quelque chose qui est là mais qui ne se montre pas. C'est un exercice de discernement qui prend du temps, qui ne consiste pas à savoir mais à *sentir*.

Mon patron me demande de transmettre un message désagréable à une tierce personne. Je suis réticent, j'ai le droit de m'interroger. Est-ce la peur de chagriner cette personne qui me retient? Ou bien

l'impression d'être instrumentalisé? Est-ce que je trahirais mes convictions en m'exécutant? J'ai pris l'habitude de me questionner en m'aidant de mots et en prenant le temps d'y répondre. La peur? Non, ce n'est pas cela. La gêne? Ce n'est pas cela non plus. La honte? Oui, c'est cela. J'ai honte de transmettre ce message parce que je le trouve indigne. Je ressens physiquement les effets de cet examen auquel je procède. La honte surgit dans ma poitrine, dans mon ventre. Une voix, la voix morale en moi, me demande de ne pas obéir, de ne pas me sacrifier, de ne pas me marcher sur les pieds. C'est alors que je dis «non».

Le «non» d'Amélie ne cachait pas un manque d'entrain, un manque d'envie. C'était un véritable «non», venu du plus profond de son être, auquel elle a obéi. Recevoir sa sœur n'était pas juste. Subir la crise de cet enfant, qui avait lui-même besoin de solitude et de paix pour se calmer, n'aurait pas été juste. Ni pour elle, ni pour cet enfant, ni pour ses propres enfants.

Amélie s'en veut de n'avoir pas pu «assurer» malgré les circonstances. En disant «non», elle n'a pas répondu à la formidable image qu'elle veut avoir d'elle-même. Elle a révélé, elle s'est révélé ses failles, ses fragilités. Elle s'est découverte imparfaite.

Ces imperfections, je dois les accepter: elles ne me plaisent pas, mais elles font partie de ma condition humaine, elles signent mon humanité. Au-delà de l'acceptation, il me faut franchir un pas supplémentaire et avoir le courage presque héroïque d'éprouver de la tendresse pour elles, pour ce que je n'aime pas en moi: mes colères, mon impatience, mes peurs, ma jalousie parfois ridicule. Elles ont droit à ma bienveillance. Elles ont le droit d'être. Le simple fait de le reconnaître est, en soi, un profond soulagement.

Je ne suis pas indigne parce que je suis imparfait.

À partir de là, apprenons à être justes. Avec tout le monde, y compris avec nous-mêmes.

Chapitre 12

LA VOIE DE L'ESCARGOT ET CELLE DU CHIEN

LE RETOURNEMENT

*Ne sois pas si prévisible.
Autorise-toi à vivre.*

Le chien a du flair et de la sagacité. Quand il est sur une piste, il ne se décourage pas et, quels que soient les obstacles, il n'abandonne pas, il reste en rapport avec ce qu'il cherche, prenant parfois mille détours jusqu'à atteindre son but.

L'escargot, lui, est tout à fait conscient de ses faiblesses: à l'approche d'un danger, il se rétracte dans sa coquille. Il a l'intelligence de la situation et la vertu de savoir attendre le bon moment pour ressortir.

Michel est réputé «chien» – notre esprit épris de classifications se plaît à placer chaque être dans une catégorie dont il ne sortira plus. Nous qui le connaissons savons qu'il ne lâche jamais son objectif, et lui-même s'est conditionné à ne pas céder, quitte à aller droit dans le mur. Il s'épuise. Par contre, nous considérons Jean comme un escargot: il ne fait pas de vagues, n'impose pas, ne s'impose pas, peu importe les circonstances. À force de se rétracter dans sa coquille, il est devenu transparent et s'est habitué à cette transparence.

Leur manière d'être, à l'un et à l'autre, s'impose dans certaines circonstances. Le problème est qu'ils n'en varient pas. Michel comme Jean ne s'autorisent aucune souplesse. Ils abordent systématiquement tout obstacle ou tout défi par le même chemin qu'ils empruntent par automatisme. Sans même réfléchir. Michel mord, Jean disparaît. Ils sont tellement prévisibles que leurs réactions prêtent à sourire. Faute de s'autoriser à épouser la situation, ils se font marcher sur les pieds – et marchent sur leurs propres pieds.

Pourtant, la Bible nous l'enseigne: «Il y a un temps pour lancer des pierres et un temps pour les ramasser [...], un temps pour déchirer et un temps pour coudre, un temps pour se taire et un temps pour parler» (Ecclésiaste 3, 1-12). Un temps pour s'insurger et se révolter, un temps pour ne pas lâcher prise comme le chien, puis un temps pour, comme l'escargot, se protéger en se retirant.

Aristote ne disait pas autre chose quand il définissait l'expérience de l'éthique comme une manière d'aborder une situation particulière avec un savoir autonome fondé sur la liberté, non avec une règle morale abstraite applicable en tout temps et toutes circonstances. Nous admettons cette souplesse pour ne pas condamner de la même manière une femme qui vole afin de nourrir son enfant, et une autre qui détrousse une personne âgée par cupidité. Pourtant, nous ne nous autorisons aucune souplesse envers nous-mêmes. Nous ne tenons pas compte des circonstances pour nous juger, pour agir, pour savoir quelle voie il vaut mieux emprunter.

Nous nous refusons la liberté qui, dit encore Aristote, «est l'alternative du commandement et de l'obéissance» (*La Politique*, VII, 1, 6). Être libre, c'est pouvoir agir en fonction de la situation qui

se présente, et donc oser être imprévisible. Dans la mythologie grecque, Pénélope fut la plus imprévisible des femmes! À la fois chien, quand elle persista à attendre Ulysse pendant vingt longues années sans céder à aucun des cent quatorze prétendants qui se présentèrent à elle, et escargot quand, chaque nuit, elle défaisait la toile qu'elle avait tissée le jour – elle avait consenti à se marier quand elle l'aurait terminée. Elle est ainsi passée en toute sérénité entre les mailles des problèmes jusqu'au retour d'Ulysse...

La morale, je l'ai déjà dit, est une souplesse, elle n'est pas une raideur. Elle est renoncement à l'arbitraire des grands principes qui sont autant de prisons, elle s'invente dans la vérité de chaque situation. Elle est la «morale ouverte» de Bergson qui s'oppose à l'étouffante morale fermée que nous subissons. Elle est le Christ qui s'adresse aux prostituées, aux pécheurs, aux réprouvés, en allant à l'encontre de la normativité de son époque. Elle est discernement et adaptation. Elle est ouverture à la réalité, à la vie, aux possibles. Elle s'invente chaque jour.

Je suis moral quand, dans telle situation, face à tel conflit, et parce que cela me semble juste, je suis le chien qui ne cède pas. Je suis moral quand, dans telle autre situation, face à tel autre conflit, je suis l'escargot qui se rétracte dans sa coquille pour se reconstruire de l'intérieur. Mais je ne suis pas moral, ni envers les autres, ni envers moi-même, en étant le même quel que soit le contexte.

J'ai évoqué le chien, l'escargot, je pourrais évoquer bien d'autres animaux qui doivent nous servir d'exemple, qui savent se protéger et se défendre, chacun à sa manière.

Nous sommes le lapin qui, se sentant en grand danger, s'enfuit, se met à distance et observe prudemment la situation de loin. Il peut

ainsi discerner ce qu'il convient de faire.

Nous sommes l'araignée qui tisse sa toile en fonction du lieu où elle se trouve et attend que quelque chose se fasse.

Nous sommes le loup qui est conscient de ses faiblesses et qui opte pour la stratégie de l'alliance en chassant en meute.

Nous sommes multiples.

J'aime lire et étudier, mais je ne prétexte pas que la lecture et l'étude sont ma nature et que je ne saurais donc effectuer des comptes très précis, ou aller à la piscine et faire du sport – ce n'est pas mon activité préférée, mais elle est nécessaire pour ma santé. Et je sais travailler en équipe même si je préfère la solitude. En vaquant à des activités autres que la lecture et l'étude, mon objectif n'est pas de me transformer, mais d'utiliser au mieux les atouts que je possède et d'agir au mieux dans les situations qui se présentent.

Nous avons quantité d'atouts, quantité de possibilités. Nous connaissons différentes manières d'agir, mais nous nous obstinons à n'en adopter qu'une seule. Nous nous identifions à un modèle unique et nous oublions, par négligence, par aveuglement, de considérer tous les autres modèles qui s'ouvrent à nous.

Mon patron me marche sur les pieds? Pourquoi faut-il donc que systématiquement je me braque ou je me retire, j'attaque ou je m'enfuis? Commençons par regarder, par analyser la situation, par passer en revue toutes les stratégies que nous pourrions adopter. Cette fois, je vais défendre mon dossier sans rien céder. La prochaine fois, cette attitude sera peut-être vaine: il sera trop tard, je vais m'éloigner, peut-être abandonner. La fois suivante, je serai loup: je n'agirai pas seul mais avec toute mon équipe qui me soutiendra. À moins que je ne fasse comme l'araignée et que je sollicite différentes

personnes, tissant ma toile et faisant ensuite confiance à la force de mon réseau? Comment faire au mieux cette fois? Comment cesser d'être prévisible, donc vaincu d'avance?

Choisir peut, en théorie, sembler vertigineux. Pourtant, en me plongeant corps et âme dans le réel, en m'accordant la liberté d'action, le droit d'être imprévisible, en ne cherchant pas dans ce que je connais déjà mais dans les possibles qui s'ouvrent à moi, je sais, au plus profond de moi, quel animal je serai cette fois. En décidant de défaire chaque nuit le travail de sa journée, Pénélope n'appliquait pas un conseil glané ici ou là, elle n'était pas dans sa routine, elle n'était plus la Pénélope qui avait consenti à épouser l'homme qui lui avait été choisi et dont elle était ensuite tombée amoureuse. Elle était autre, en restant Pénélope.

Choisir implique uniquement l'héroïsme de regarder la réalité telle quelle. Ce n'est pas difficile: nous sommes des héros, capables de briser les barreaux de la prison dans laquelle le regard des autres veut nous cantonner. Soyons divers.

Chapitre 13

COMMENT RECONNAÎTRE LE BON MOMENT

LE RETOURNEMENT

*La raison peut te tromper
si tu oublies par où souffle le vent.*

En exclusivité sur french-bookys.com

«Ça devait arriver», «c'était écrit», «c'est ainsi et l'on n'y peut rien» sont des phrases redoutables que nous lâchons en guise de justification pour mieux baisser les bras. Pour les croyants, telle serait la volonté de Dieu ou la loi du karma. Mais qu'en est-il des agnostiques et même des athées qui ne croient ni en Dieu ni au karma mais que j'entends répéter la même rengaine et qui semblent ainsi adhérer au principe d'un destin tracé jusque dans ses plus infimes détails pour chacun d'entre nous? Cette croyance – car c'en est une – en la fatalité, en un ordonnancement du monde voulu par les dieux, en une tragédie de l'existence indépendante de la volonté des humains, est l'un des héritages que nous a légués la pensée grecque. Hérodote et la plupart des philosophes qui lui ont succédé, les Stoïciens et autres Épicuriens, sont partis de ce postulat. Après avoir démontré les limites de la condition humaine, ils ont enseigné, chacun à sa manière, des moyens de l'accepter ou du moins de supporter le poids du destin qui pèse sur nos épaules.

Rares sont ceux qui avaient eu l'audace d'aller contre ce courant dominant, porté par les prêtres et les penseurs. Thucydide d'Athènes, un contemporain d'Hérodote (ils ont tous deux vécu au Ve siècle avant notre ère), est la figure de proue de ce mouvement contestataire. Il fut en effet l'un des premiers «intellectuels» à affirmer que la vie est imprévisible: nous avons le pouvoir, disait-il, de prendre des décisions qui changent le cours des événements; la chance ou la malchance ne nous tombent pas dessus par le seul pouvoir des dieux, mais elles dépendent bien souvent de nos propres choix.

Thucydide a rendu son honneur à une notion issue du monde de la médecine et de celui de la navigation et qui avait cours dans la pensée populaire, notamment chez les artisans de la Grèce ancienne: le *kairos*. Une notion, il est intéressant de le noter, que l'on retrouve très rarement chez les philosophes de l'Antiquité.

Le mot *kairos*, dont il n'existe un équivalent dans aucune langue, signifie à la fois l'occasion, l'opportunité, l'à-propos, le bon moment. C'est le *kairos* qui aide le médecin à soigner un malade: il n'arrive pas à son chevet avec une idée théorique et préconçue du diagnostic, mais il doit d'abord examiner le malade, analyser ses symptômes, les mettre en relation les uns avec les autres, poser des questions, et c'est ensuite seulement, grâce à cette attention, qu'il a l'opportunité de cerner la maladie et de prescrire le remède adéquat. Il agit comme le navigateur qui doit mesurer la force du vent, jauger les conditions de la mer en relation avec le type d'embarcation dont il dispose, être, en somme, attentif à ce qui est pour éviter autant que possible un naufrage. Les constructions théoriques sont, dans un cas comme dans l'autre, de peu de secours face à la réalité.

Thucydide, qui était aussi stratège, est l'auteur d'une somme, *La Guerre du Péloponnèse*, dont huit livres nous sont parvenus. Il y cite, en appui de l'utilité du *kairos*, l'exemple de la célèbre bataille de Patras dans laquelle s'était illustré l'amiral athénien Phormion.

Phormion était à la tête de vingt-quatre navires. Quarante-six navires péloponnésiens, lourdement armés, lui tenaient tête. Vu le rapport de forces, ses troupes étaient données perdantes par la raison et la logique. Sans se laisser accabler, Phormion a pris le temps d'examiner la situation. Les quarante-six navires ennemis étaient massifs, donc lourds à manœuvrer dans le feu de l'action. Par ailleurs, la marée du petit matin les rendait prisonniers d'un espace réduit où ils auraient encore plus de mal à se mouvoir. Il a lancé l'attaque à l'aube. Et, avec sa petite flotte de vingt-quatre navires, grâce à son savoir-faire, il a remporté la victoire. Il avait trouvé le bon moment. D'autres auraient maudit la fatalité.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, mon grand-père avait, sans le savoir, eu recours au *kairos*. À son flair. Il était à Paris quand les lois obligeant les Juifs à se déclarer comme tels avaient été promulguées. Malgré les discours apaisants, il avait observé le tableau général et *sent*i qu'il devait s'en aller. Avec ma grand-mère, il s'était réfugié à Issoudun, en zone libre.

Là, le commissaire de police s'était pris d'affection pour cet homme plein de bon sens. Quelques mois plus tard, il l'avait prévenu de l'arrivée imminente des nazis puis de leur intention de perquisitionner, dans l'heure, la maison où il habitait. Il lui fallait s'enfuir avec ma grand-mère qui, examinant à son tour la situation, avait eu une idée géniale: laisser la soupe sur le feu – un feu très doux, une manière de dire que les occupants de la maison ne

s'étaient pas absentes pour longtemps. Effectivement, le temps que les nazis s'aperçoivent de l'astuce, mes grands-parents avaient pris une bonne avance dans leur fuite.

À Lyon où ils avaient trouvé refuge, mon grandpère avait encore regardé de près ce qu'il en était. À un moment, le bon moment, l'exil s'est imposé pour éviter la déportation. Il avait retenu la Suisse pour destination – sa femme, ma grand-mère, était enceinte et les Suisses accueillaient exclusivement les familles juives accompagnées d'enfants de moins de 7 ans et les femmes enceintes. Il avait choisi un passeur fiable, avait attendu plusieurs jours une nuit sans lune, suffisamment obscure pour ne pas être repérés en traversant les montagnes. Il a effectué le bon choix, au bon moment. Mon grand-père a couru un risque, l'amiral athénien Phormion avait, lui aussi, couru un risque. Mais, ce faisant, ils ont, l'un et l'autre, saisi leur chance.

Le risque nous terrorise. Nous lui préférons les sciences exactes avec l'espoir qu'elles s'appliquent aussi à la vie. Nous recourons aux statistiques, aux logiciels informatiques, à la planification. Or, aucun logiciel n'aurait pu dire à Phormion ni à mon grand-père que le bon moment était venu pour eux. Trop abstraite, pas assez incarnée, la raison peut nous tromper. Nos seules émotions, nos impressions ne sont pas toujours justes, elles non plus; elles peuvent, elles aussi, nous égarer. Nous nous méfions à juste titre de l'impulsivité. Du coup, nous réfléchissons, nous hésitons, nous pesons théoriquement nos choix dans l'attente de certitudes, de garanties... et nous n'agissons plus: le bon moment est déjà passé.

Nous négligeons le seul atout, un atout magistral que nous détenons: l'observation, le discernement dans l'objectif de prendre la

décision. Je dois annoncer une mauvaise nouvelle à mon mari? Demander une augmentation à mon patron? Ce n'est pas en sortant du monde, en me retirant de la réalité pour peser doctement le pour et le contre, que je saurai quand agir. Ce n'est pas non plus en me fiant à mon seul instinct que je réussirai à délivrer mon message. Ni, évidemment, en me laissant paralyser par ma peur, m'abstenant alors de toute action.

Il me faut entrer en rapport avec la réalité, en lien concret avec les circonstances qui sont les miennes. Comme Phormion, je dois évaluer, à partir du terrain, la puissance de mon vis-à-vis, celles des vents et des marées. En ayant conscience de mes atouts et de mes faiblesses qui font partie de ma personne et ne doivent en aucun cas être méprisées. Raisonner, c'est chercher toutes les possibilités avec attention. C'est être suffisamment présent pour bien voir ce qui se passe et prendre ainsi la meilleure décision pour moi, à ce moment-là.

Un petit instrument m'a toujours fasciné: la faucille. La première fois que je l'ai manipulée, j'ai essayé de couper des herbes vertes. Ce fut un désastre. Un paysan qui m'avait vu faire s'est amusé de mon impatience: pour utiliser une faucille, m'a-t-il dit, il faut savoir attendre le bon moment. À l'automne, les blés seront dorés, raides et secs. Elle les tranchera sans effort. Tant que les blés sont verts, il ne sert à rien de s'épuiser...

Je suis un être humain, je ne suis pas une équation mathématique. Je suis le jardinier qui met sa graine en terre. Cette graine ne grandira pas si je ne m'inscris pas dans le monde qui l'entoure. Il me faudra arroser s'il ne pleut pas assez, cesser d'arroser s'il pleut trop, tenir compte de la qualité du sol, des besoins de cette graine que j'ai

plantée, de la période de l'année à laquelle je l'ai mise en terre. Je ne saurais vous donner ma recette pour avoir de beaux légumes, car je n'ai qu'une astuce: l'attention à ce qui est, et le pas de côté, selon le grand principe de la pensée chinoise.

Le reste n'est qu'un divertissement intellectuel, raffiné mais abstrait.

Chapitre 14

QUE FAIRE QUAND LA PORTE EST FERMÉE?

LE RETOURNEMENT

*Ne sois pas impressionné.
Accorde-toi une chance.*

Dans la vraie vie, les portes closes existent. On se heurte à elles en permanence: une administration tatillonne, un supérieur qui ne prend pas en compte nos arguments, un adolescent qui refuse d'entendre raison... Ces portes-là sont souvent blindées, ce qui ne signifie pas qu'elles soient infranchissables: elles sont comme les coffres-forts réputés inviolables dont des cambrioleurs de haut vol parviennent à trouver la bonne combinaison pour les ouvrir sans les forcer.

Devant elles, notre premier réflexe est de nous décourager: nous renonçons trop vite, nous partons. Ou alors nous essayons de les défoncer. Nous cognons, nous tapons, la porte ne s'ébranle pas et il ne nous reste qu'une épaule fracassée et un immense sentiment d'impuissance, de frustration et d'injustice.

Nous sommes alors comme l'homme de Song dont l'histoire est rapportée par Mencius, le grand sage chinois du IV^e siècle avant notre ère. Cet homme-là, un paysan, déplorait que ses plantations ne poussent pas aussi vite que celles de son voisin. Forçant l'ordre de la

nature, s'opposant brutalement à ce qui était, il avait un jour tiré sur chaque pousse pour la faire sortir plus vite de terre et il s'en était allé dormir. Le lendemain, son champ était mort. «Il ne sert à rien de tirer sur les herbes», affirme, depuis, la sagesse chinoise.

Pourtant, il y a bien des possibilités pour ouvrir une porte. Et une condition pour qu'elles puissent se déployer: consentir à cette réalité, c'est-à-dire admettre que la porte est fermée. C'est une étape que nous brûlons: nous nous acharnons contre elle, y mettons vainement notre énergie en espérant qu'elle soit quand même entrouverte alors que, de toute évidence, elle est fermée à clé.

La première façon est la plus simple: elle consiste à frapper à la porte – une porte n'est pas un mur et elle est conçue pour s'ouvrir. Une fois, dix fois, en respectant une procédure, une mélodie – on ne frappe pas à toutes les portes de la même manière, mais on a le droit de frapper à toutes les portes. Et en espérant que quelqu'un répondra. Le plus dur est de surmonter notre peur: de déranger, d'être confronté à un refus, à de la malveillance ou même à des moqueries. Écoutons le «non» quand il nous est opposé: certains «non» sont catégoriques, d'autres appellent l'insistance.

J'ai littéralement frappé à la porte d'une église de Varsovie, la seule église orthodoxe de la ville, que je tenais à visiter. À la troisième tentative, une voix m'a répondu que l'église était fermée. J'ai poliment insisté, plaidant que je venais de loin pour admirer son iconostase. La voix m'a demandé d'attendre. J'ai attendu sans perdre espoir. Sept à huit minutes plus tard, la porte s'est entrouverte. J'ai de nouveau plaidé ma cause, elle s'est grande ouverte. Est-ce mon insistance, ma patience ou bien ma politesse qui m'ont permis d'entrer?

De la même manière, le jour où j'avais constaté une grosse erreur sur ma facture d'électricité, j'avais joint le service client de mon fournisseur où un opérateur excédé avait commencé par me conseiller, sur un ton aigre, de surveiller ma consommation plutôt que de me plaindre de la facture. Il fermait la porte, j'ai continué à frapper en lui suggérant, sans relever son agressivité ni lui adresser de reproches, de jeter un coup d'œil sur mes précédentes factures. Sans doute soulagé de ne pas se faire insulter par un client mécontent, il a déployé un trésor d'amabilité pour résoudre mon problème. L'erreur a été réparée.

Une deuxième possibilité – une deuxième clé – consiste à savoir poser la question juste. Pourquoi la porte est-elle fermée? Pourquoi vous ne voulez- vous pas m'ouvrir? Interroger n'est pas agresser. C'est prendre le risque... de se rendre audible.

Perceval, le preux chevalier en quête du Saint Graal, la coupe miraculeuse ayant servi à recueillir le sang du Christ, franchit un jour la frontière d'un monde magique pour se retrouver au chevet du Roi Pêcheur. D'autres chevaliers étaient présents et ils se passaient une épée. Du sang en coulait, il était récupéré dans un vase. Malgré sa curiosité, Perceval ne dit mot: il craignait de perturber l'assistance, d'être impoli, de déranger. Grave erreur! Il était l' élu destiné à rompre le silence, la coupe était le Graal. Le lendemain, à son réveil, le château s'était évanoui. Il ne restait qu'une inconnue qui lui reprocha son manque de cœur: en ne posant aucune question, il n'avait pas reconnu la coupe qui aurait sauvé le roi. Il n'avait pas permis à la relation de s'établir.

Nous sommes si souvent comme Perceval! Croyant être polis, ne voulant pas donner l'impression de nous immiscer dans ce qui ne

nous regarde pas, ou alors trop timides pour effectuer le premier pas, nous manquons de cœur et nous fermons la possibilité à de vraies et fécondes rencontres.

Pourtant, parfois, il suffit d'une simple question pour que la porte s'ouvre. Avant de me plaindre à la directrice de l'école ou de demander l'intervention des délégués de parents parce que je considère que mon enfant subit une injustice de la part de son enseignant, je peux m'accorder une chance: celle de demander un rendez-vous à cet enseignant et de lui poser directement la question. C'est une règle élémentaire du savoir-vivre, appelée par les Chinois «l'art de la relation». Le risque que ma démarche se révèle vaine existe. Ce sera alors une autre affaire.

La troisième possibilité, qui découle de la seconde, est l'art de la négociation juste, c'est-à-dire coopérative et empathique. Chris Voss, un ancien négociateur du FBI qui s'était illustré dans des situations délicates de prises d'otages, lui a consacré un ouvrage, *Ne coupez jamais la poire en deux*, qui m'a frappé. La voie vers une solution créative, constate-t-il, est pavée de risques, de confusions, de conflits. Ils sont inévitables et nécessaires si l'on veut que cette solution ne soit pas un compromis bancal mort-né. Si vous hésitez ce matin entre les chaussures grises que vous conseille votre compagne et les chaussures marron que vous préférez, vous ne résoudrez pas votre dilemme en portant une chaussure grise à un pied, et une chaussure marron à l'autre. Vous opterez pour une paire ou pour l'autre, peut-être même pour une troisième paire qui vous satisfera tous les deux. La porte pourrait s'ouvrir si vous essayiez de discuter.

Si la négociation échoue, une quatrième possibilité s'offre: le changement de cadre. C'est une inversion de la pensée destinée à

nous placer dans le sens du mouvement et de l'énergie plutôt que de nous y opposer. Mon directeur ne veut pas entendre raison quand je lui dis que ce problème est insoluble, et il me reproche ma paresse et mon incompetence? Il me faudra sans doute du temps, mais je trouverai une autre personne à qui je n'avais pas pensé d'emblée pour le convaincre. Ou je lui proposerai une alternative, réalisable celle-là, qui peut-être l'emballera. Peut-être aussi qu'en avançant quand même au lieu de m'obstiner à forcer cette porte fermée, en rentrant dans la situation, d'autres possibilités que je n'avais pas imaginées surgiront. Mais il est inutile de persister dans la même discussion, avec les mêmes arguments qui n'ont pas donné de fruit.

J'ai beaucoup appris sur les possibilités du changement de cadre en discutant avec Emmanuelle Piquet, une des voix de l'école thérapeutique de Palo Alto en France. Une enseignante était devenue le souffre-douleur de ses élèves: ils lui marchaient sur les pieds. Un matin, en entrant dans la classe, elle a vu deux mots écrits sur le tableau: «Efface-moi.» Ils n'étaient pas tracés à la craie, mais à l'encre. Elle le savait, mais elle s'est quand même saisie du chiffon pour les effacer. Ce fut, pour elle, le début d'un cauchemar. Désormais, les élèves se moquaient ouvertement d'elle pendant ses cours, certains faisaient mine de dormir et de plonger la tête dans un sac, d'autres imitaient le bruit du bourdon.

Elle avait identifié le meneur: Paul. Mais Paul était insaisissable, il donnait les ordres et les autres agissaient. Quand elle le reprenait, il plaquait son innocence. Elle commit une autre erreur: elle convoqua ses parents. Quand ils arrivèrent avec le gamin tout sourire, elle sentit le piège se refermer. Effectivement, après l'avoir écoutée se plaindre, le père de Paul lui demanda si son fils avait jamais été puni.

Il ne l'avait pas été, plaïda-t-elle, mais il était le leader de la meute et les autres agissaient. La réponse du père l'assomma: «À votre âge (elle avait 28 ans), il est temps que vous appreniez à diriger votre classe et que vous arrêtiez de vous en prendre à mon fils à cause de vos incompétences, il se plaint régulièrement de vous.» La porte était fermée.

Pendant les vacances d'hiver, l'enseignante eut recours à Emmanuelle Piquet qui l'aida à renverser la situation. Ce fut très simple. Le jour de la rentrée, elle s'est adressée à sa classe: «Je m'excuse auprès de vous tous. Avant les vacances, j'ai vu les parents de Paul. Paul dit que je le maltraite, il se plaint et pleure. Je vous demande à tous de m'aider. Chaque fois que je serai sévère avec Paul, dites-le-moi.» Et elle caressa les cheveux de l'adolescent en lui disant doucement: «Toi aussi, dis-le-moi.»

Paul devint la risée de sa classe. Sans meneur pour les aiguillonner, les autres élèves se sont calmés. La situation était renversée, la porte s'était grande ouverte.

La légende rapporte qu'il y a des milliers d'années de cela, la Chine était confrontée au problème cyclique des crues et des inondations. Les rois construisaient des digues pour contenir la fureur des fleuves mais, aussi hautes soient-elles, elles ne résistaient pas au déferlement des eaux. Quand il monta sur le trône, Yu le Grand, le fondateur de la dynastie Xia, ordonna de creuser des canaux et des tranchées plutôt que de construire des murs. Sa décision était incompréhensible mais, quand arriva la crue, les eaux s'y engouffrèrent et le pays fut protégé des inondations...

Le changement de cadre ouvre une issue là où il semblait ne plus en exister. C'est précieux quand nous sommes «coincés»! Je ne vois

pas comment réussir à punir Paul et, si je ne le punis pas, je perds toute mon autorité. Soit je construis des digues qui ne seront cependant jamais assez solides, soit je renonce et c'est la catastrophe assurée. Soit je dis à mon fils de se mettre au travail et il se braque, soit je ne dis rien et c'est une démission coupable.

Le changement de perspective doit être radical, il doit concerner les termes même du problème. Et d'un seul coup, tout s'ouvre!

Chapitre 15

SI TU AS PEUR D'APPELER, ENVOIE UN TEXTO

Le retournement

*C'est trop difficile?
Fais ce qui est facile.*

L'art de la guerre de Sun Tzu fait partie des grands classiques qui ont modelé la pensée chinoise. Premier traité de stratégie militaire jamais écrit, il est attribué à ce général de l'armée impériale dont la vie est un mystère. Il vécut peut-être vers le V^e siècle avant notre ère, dispensa ses enseignements, mais on sait que les treize courts chapitres qui forment son livre ont été compilés quelques siècles plus tard dans la forme qu'on leur connaît.

Sun Tzu s'y adresse à ses pairs officiers pour leur délivrer les méthodes d'une guerre victorieuse. Étrangement, il ne leur parle ni de manœuvres, ni de batailles, ni de combats, des visions très grossières de la guerre, assimilées par ce militaire à une stratégie du désespoir. Son art de la guerre, le cœur de la victoire, est celui de l'évitement du conflit. Plutôt que les armes, il détaille les stratégies. Il n'y évoque pas les troupes, mais l'action psychologique. Son art est dans l'intelligence de bien appréhender la situation et de savoir jauger les forces de son adversaire, sans les sous-estimer ni, non plus, les surestimer.

Le traité de Sun Tzu a connu un prodigieux destin. Très longtemps oublié, sauf des lettrés chinois vouant leur vie à l'étude, il est aujourd'hui devenu un best-seller, régulièrement réédité dans ses multiples traductions. Sans doute répond-il à un besoin contemporain. Nos sociétés vivent en effet dans une atmosphère de violence d'autant plus redoutable qu'elle est sourde. Nous l'assimilons inconsciemment à un état de guerre à tous les échelons.

Je ne suis pas dans l'utopie naïve d'un monde sans conflits, mais je constate que, plus que jamais, la culture de l'affrontement triomphe, le vocabulaire des armées est devenu nôtre, les entreprises lancent leurs troupes (c'est-à-dire nous) dans des batailles commerciales ou économiques au nom desquelles tout est permis. «Je vais me battre» est devenu notre expression favorite – notre seule alternative, croyons-nous, à «lâcher prise».

Vous recevez une lettre d'insultes, que faites-vous? Cela m'est arrivé un jour. J'étais jeune et en butte à la hargne d'un pratiquant qui fréquentait le même groupe de méditation que moi. Il avait fini par m'adresser un courrier extrêmement violent, me reprochant mon égocentrisme dans la pratique et estimant de son devoir d'y mettre un terme. J'aurais pu lui répondre point par point et entrer ainsi en conflit ouvert avec lui. Avec mon hypersensibilité, je me préparais ainsi à des nuits blanches rongées par l'angoisse. J'aurais aussi pu avoir peur puisqu'il menaçait de rendre publiques ces accusations si je ne revenais pas dans ce qu'il considérait être le droit chemin. C'en était presque du chantage!

Je n'avais pas envie d'être prisonnier d'un combat malsain, et je ne voyais aucune raison de lui céder. Je l'ai donc devancé et, ravalant mon orgueil, j'ai rendu publique sa lettre infamante. Je l'ai distribuée

à tout le groupe et, plus largement, à notre cercle de connaissances communes auxquelles il entendait l'adresser, leur demandant ce qu'ils en pensaient. Pour que l'affrontement ait un sens, les deux parties doivent parler la même «langue», or je ne parlais pas la même «langue» que cet homme qui m'abreuvait d'injures. Toute discussion avec lui, au lieu d'avancer vers un terrain d'entente, se serait enlisée dans les malentendus. En dévoilant sa lettre, je faisais intervenir des tiers et mettais ainsi immédiatement fin au bras de fer à deux. Le combat s'est, en effet, arrêté. J'avais, sans le savoir, appliqué la règle d'or de *L'art de la guerre*: avoir l'intelligence (et, souvent, le courage) d'éviter son déclenchement.

Jean-Michel, l'un de mes amis, a, depuis des années, une relation compliquée avec sa mère. Il se sent obligé de l'appeler pour prendre de ses nouvelles, mais leurs discussions dégénèrent systématiquement en disputes et il est alors rongé par la culpabilité de «ne pas savoir s'y prendre». Et quand il tarde à l'appeler, elle lui reproche son indifférence. Son angoisse est de plus en plus grande. Elle le ronge. Comment sortir de ce conflit?

Il me parlait de sa mère, me racontait sa passion pour les textos: elle adore en recevoir, l'idée de lui en envoyer ne l'avait pas effleuré. Il interprétait sa demande de maintenir un lien en termes maximalistes: soit les longues discussions, même si elles finissent mal, soit l'absence de contacts. Il se fracassait contre un mur, mais avait l'impression de répondre ainsi à l'image qu'il se faisait d'un «bon fils» qui téléphone à sa mère.

La première fois, je l'ai presque forcé à lui envoyer un message. Nous étions au pied de mon immeuble, devant le cerisier qui y a élu domicile, émerveillés de le voir couvert de fleurs qui semblaient avoir

éclos en une nuit. Il l'a photographié avec son téléphone intelligent, a transféré la photo à sa mère, une passionnée de plantes et de fleurs. La réponse fut immédiate: un «MERCI!» accompagné d'un cœur. Le renversement avait eu lieu.

Désormais, il lui envoie de temps en temps des photos prises au gré de ses promenades – il aime se promener autant qu'elle aime recevoir des textos. Ses réponses enthousiastes l'émeuvent: ils se sont découvert un amour commun pour les petites merveilles de la nature, une fleur des champs poussant au milieu de l'asphalte, une étendue de blé bruissant à l'aube, une clairière dissimulée au détour d'un chemin. Leurs appels téléphoniques se sont espacés mais leur lien s'est renforcé en devenant plus juste, pour l'un comme pour l'autre.

Pour éviter la guerre, Jean-Michel est sorti de ses habitudes. Il a dû, et c'est un phénomène que je constate souvent, se forcer à opter pour la voie de la facilité. Appeler sa mère lui réclamait des efforts; dans notre esprit sacrificiel, nous sommes d'autant plus rassurés que l'effort est surdimensionné. Le texto, il me le dit encore parfois avec un rien de perplexité, est trop facile – sous-entendu, sans valeur.

Trouver le plus facile exige un peu d'habileté et beaucoup d'intelligence de la situation. Cela nécessite aussi d'adopter des tangentes. Celles-ci n'appartiennent pas à notre mode de pensée dominant: nous leur préférons une logique frontale. Nous réagissons en sujets autonomes, fermés sur nous-mêmes, nous nous pensons mus par notre seule volonté et attendons de chaque action un résultat immédiat. Notre compagne (ou notre compagnon) ne bouge plus le petit doigt pour nous aider? Allant à l'encontre de la sagesse des enseignements de *L'art de la guerre*, nous laissons les rancœurs

s'accumuler et, un beau matin, nous décidons de tout déballer avec l'idée que l'autre, emporté par la vigueur de notre vérité, reconnaîtra ses torts et que le conflit sera désamorcé. N'est-ce pas plutôt l'inverse qui se produit?

Je suis d'abord un sujet en relation avec les autres, avec le monde. Nous partons en guerre à deux, nous oublions que nous sommes au moins trois: moi, l'autre et notre relation. Parier sur la victoire de cette dernière nous force à envisager la situation sous un angle nouveau. À sortir de la logique d'affrontement pour nous ouvrir aux stratégies de contournement et du pas de côté. Au texto plutôt qu'à la discussion stérile.

Marielle était, depuis des années, en guerre contre ses kilos en trop. Ils étaient son adversaire numéro 1, son obsession. Quand ils disparaissaient (parce qu'elle se privait), c'était pour aussitôt revenir (elle craquait). Elle tentait tous les derniers régimes à la mode dont regorgent les magazines, du «*no carb*» au «tout raisin».

Elle a renversé la situation quand elle est sortie de ce face-à-face avec les kilos pour s'intéresser à sa relation avec eux, donc à son alimentation. Elle a commencé à se rendre au marché plutôt qu'au rayon traiteur du supermarché, elle a pris du plaisir à choisir ses fruits et légumes et à les apprêter. Elle a spontanément cessé d'avaler et a commencé à déguster. Je l'ai même vue grignoter quelques frites en appréciant leur fondant dans sa bouche. Par cette stratégie de contournement, elle a court-circuité ses kilos. C'était il y a quelques années. Elle ne les a plus jamais revus: elle avait triomphé en sortant de la violence pour prendre un biais.

Elle avait gagné par ses propres forces.

Si c'est tellement simple, pourquoi je n'envoie pas un texto au lieu d'appeler? Justement... parce que c'est trop simple. Parce que je doute de mes capacités. Parce que je dénigre ce que je sais faire, les forces que je possède déjà. Parce que je me sens obligé de me «challenger», de me mettre en difficulté pour réussir. Bien sûr qu'il faut savoir sortir de ses peurs, de son cocon, de sa zone de confort. Mais si l'on essayait aussi de s'appuyer sur soi, sur ses forces qui sont déjà là?

Et si l'on changeait de stratégie?

Chapitre 16

MÉFIONS-NOUS DES GRANDS PRINCIPES

LE RETOURNEMENT

*La sagesse n'est pas un principe,
elle est une émotion.*

J'organise parfois des conférences avec Anna, une violoniste d'exception. La première partie de mon intervention est suivie d'un intermède musical: Anna joue pendant une dizaine de minutes trois pièces du répertoire classique. J'enchaîne avec un court exercice de méditation. Il ne consiste ni à se détendre ni à se vider l'esprit, mais à se poser et à se foutre la paix. Je demande à chacun d'ancrer ses pieds dans le sol, d'entrer en rapport avec son corps, d'être présent à cette expérience. J'insiste sur un seul point: il n'y a rien à faire, rien à réussir.

Puis Anna reprend son violon et joue les mêmes pièces. La consigne est de l'écouter non plus avec les oreilles, mais avec le corps, avec le cœur, au-delà du «j'aime» ou du «je ne comprends pas». De ne pas essayer de se concentrer ni de chasser les pensées qui viendraient: leur intrusion est normale, elle fait partie de l'expérience de la présence. De se libérer des grands principes qui nous entravent, nous interdisent de nous déployer: «je n'ai pas été formé à goûter et apprécier la musique classique», «je n'ai pas la

culture nécessaire», «ces pièces ardues ne sont pas faites pour moi», «je ne sais pas me concentrer» et autres «c'est trop difficile» ...

Les retours des participants sont impressionnants. Ils se découvrent une capacité d'écoute qu'ils ignoraient: une écoute de soi, de ses émotions, des autres, du monde, qui va au-delà du jugement de valeur sur l'alignement des notes musicales, qui dépasse l'intellect pour toucher l'universel. Il n'y a là ni magie ni miracle. Ils ont simplement tendu l'oreille à leur vécu.

Ils comprennent aussi que la méditation n'a strictement rien à voir avec un travail d'introspection qui nous enferme sur nous-mêmes, mais qu'elle est un exercice pour apprendre à mieux écouter, à être davantage ouvert au monde.

Cet exercice m'a été inspiré par l'un de mes maîtres, l'immense Marcel Conche. Je suivais ses cours de philosophie à l'université et je me souviens, comme si c'était hier, du premier examen oral passé avec lui. J'avais, de manière très classique, répondu à sa première question en faisant appel aux idées de Kant ou aux citations de Hegel. Il m'avait écouté jusqu'au bout, puis m'avait demandé: «Et vous, qu'en pensez-vous?»

J'étais déconcerté. À l'université, personne ne m'avait posé cette question: l'important était d'apprendre le cours et je n'imaginais pas avoir le droit de porter un jugement sur les idées des grands philosophes que l'on nous enseignait et dont j'avais déjà du mal à saisir toute la portée. Quand Marcel Conche a insisté, le sol s'est dérobé sous mes pieds. Je n'étais pas son premier élève, et il savait bien que l'exercice ne m'était pas usuel. J'ai eu droit à une bonne note et à une petite leçon: désormais, me dit-il, il me fallait apprendre à exprimer ce que je pense, ce que je ressens devant un

texte, mais aussi devant une musique ou un tableau, sans me laisser impressionner.

Je me suis entraîné à visiter ainsi les musées et les expositions dont je suis friand. À ne plus regarder une œuvre en faisant appel à des connaissances, à des principes, à des concepts: d'histoire, d'histoire de l'art... J'essaye de regarder simplement, d'être à l'écoute. De sentir ce que je sens.

J'étais depuis trois quarts d'heure, ce soir-là, en contemplation devant un vieux paysan peint par Cézanne, à la Fondation Louis Vuitton, à Paris. J'étais seul dans la salle. Seul avec un gardien qui m'observait de loin. Je me suis inquiété de l'heure, je lui ai demandé si j'avais encore du temps. Il s'est engouffré dans la brèche: «Je suis étonné de vous voir si longtemps devant ce tableau. Il doit vous plaire. J'aimerais bien apprécier moi aussi les œuvres, mais je ne les comprends pas.»

Nous avons encore le temps, je lui ai proposé de regarder le tableau avec moi. Je lui ai parlé du paysan, un vrai paysan, bien ancré dans la terre, qui nous regardait dans notre humanité, avec une intensité de présence qui nous mettait à nu. Il nous regardait comme personne ne saurait le faire. Le gardien était ému, il est resté avec moi devant le tableau. Un long moment. Nous le regardions en silence. Ensemble. En partant, nous étions tous les deux remués, nous venions de vivre un moment d'une étrange intensité. Nous nous sommes longuement serré la main.

Les grands principes dont nous sommes biberonnés dès l'enfance nous inhibent. Ils ferment la porte à notre créativité, ils nous figent, ils nous empêchent d'accéder à la réalité. Ils ne sont pas seulement affaire d'art: ils nous empêchent d'être au quotidien. Ils sont conçus

pour un autre monde, le monde merveilleux des dieux s'ils existent. Notre monde n'est pas celui-là. Les difficultés et les embûches en font intégralement partie, les grands principes, très beaux en théorie, ne sont pas faits pour lui. La bonne nouvelle est que lorsque nous l'avons compris, nous découvrons que le monde nous attend.

L'un de mes amis avait «des principes» et des idéaux. Il s'était construit une petite bulle imaginaire où ne régneraient que le calme et la paix et où les problèmes n'avaient évidemment pas leur place. À la naissance de son premier enfant, après avoir dévoré tous les livres de conseils existant dans les librairies, il s'est construit une image de parent parfait doté d'un enfant parfait.

Mais chaque jour, la réalité le rattrapait. Son bébé, comme tous les bébés, ne faisait pas ses nuits. Il ne réclamait pas à manger avec un «s'il te plaît», mais en pleurant. C'était un «vrai bébé» qui avait à peine un mois quand mon ami a frôlé le burn-out. Il n'était pourtant pas seul à s'en occuper: sa compagne en prenait plus que sa part, une aide- ménagère s'occupait du reste. Et, à son travail, rien n'avait changé.

Il souffrait d'un mal très répandu mais dont on parle très peu: le «burn-out familial» des parents hantés par le souci de perfection. Il se marchait tout seul sur les pieds quand il prenait son bébé entre ses bras et qu'il vivait ses pleurs comme un échec – puisqu'il ne réussissait pas dans le devoir qu'il s'était imposé: le rassurer et le calmer comme par enchantement. Il s'était persuadé qu'il ne savait pas s'y prendre.

Œuvrer au mieux, c'est laisser tomber le rêve et les grands principes auxquels on s'assujettit pour entrer dans la réalité. C'est partir de ce qui est et cesser de se paralyser, aussi bien par la plainte

que par les fanfaronnades – les «je peux assurer» jusqu'à s'écrouler. C'est se débrouiller dans le réel en assumant de ne pas être parfait.

La vie n'est pas hostile, elle donne. Elle n'est pas rose, elle délivre parfois ses épines, mais elle ne nous en veut pas. Ses épines appartiennent à l'ordre naturel des choses. La folie, c'est d'être en colère contre la réalité: on perd à tous les coups.

Mon ami était aveuglé par ses principes, emprisonné dans son image illusoire du père parfait. Il ployait sous les consignes d'une morale fermée, pesante, de devoirs que nous nous infligeons, de conventions que nous n'osons pas transgresser. Il en voulait à la réalité.

La vraie morale, la morale ouverte, parie sur la vie. Elle est cette petite voix en nous qui précède la raison et dont les exigences nous paraissent parfois tellement énormes que nous la faisons taire. Elle est la voix de notre conscience ou celle de la morale, appelons-la comme on veut. Avec elle, nous nous engageons pour œuvrer dans un monde qui cesse d'être fermé. Grâce à elle, la vie n'est plus une embûche, elle se transforme en espérance profonde forgée dans les possibles.

Elle est un appel. Elle a dit à mon ami d'offrir à son bébé sa présence, son attention, son amour. D'oublier ses principes et de le tenir dans ses bras. Est-ce l'effet d'une émotion partagée? Son enfant a commencé à faire ses nuits.

Mencius, le sage chinois, illustre cette petite voix par la parabole de l'enfant qui tombe dans un puits. Plusieurs témoins s'enfuient, refusant d'écouter leur cœur: ils ont un rendez-vous important, ils ne veulent pas se salir, ils craignent la profondeur du puits. Mais d'autres se précipitent et, oubliant les conventions, tombent leur

veste et sauvent l'enfant. Tout homme qui a un cœur, dit Mencius, est enclin à réagir à l'intolérable. Et il ne le fait «ni par le désir d'être en bons termes avec les parents, ni par le souci d'une bonne réputation auprès des voisins et amis, ni par l'aversion pour les hurlements de l'enfant». Il le fait parce qu'il existe, incorporé aux tréfonds de tout être humain, un instinct moral, une source de bonté que chacun peut choisir d'écouter ou de ne pas écouter.

Cette source est une sorte de blessure qui nous rend vulnérables. Elle nous sort de notre zone de confort pour sauver l'enfant qui se noie, pour agir selon notre cœur et non selon notre raison (je vais être en retard, je vais me salir...). Elle est un joyau dont nous sommes tous porteurs – à l'exception de quelques pervers pathologiques relevant de la psychiatrie. Même Eichmann, le tortionnaire nazi, responsable de la logistique de la «solution finale», portait cette blessure en lui: c'est elle qui l'avait fait vomir après une visite des camps de concentration. Il avait vu, il avait senti, il ne s'était pas réjoui des insoutenables souffrances qui s'épalaient devant lui et dont il était acteur, mais il avait poursuivi sa mission «par devoir». Au nom du principe de «l'inégalité des races» auquel il souscrivait et qui avait eu raison de son instinct moral.

Être humain, c'est consentir à cette blessure. L'action morale, comme le dit Aristote, est celle dans laquelle j'accomplis mon humanité. Que signifie, pour chacun d'entre nous, «être humain»? Lors de la Seconde Guerre mondiale, les résistants ne s'engageaient pas au nom de principes abstraits, mais d'une idée bien concrète de l'humanité qu'ils voyaient bafouée; ils prenaient les armes pour la défendre.

«Je vois clair», dit-on quand nous pensons avoir la solution à un problème, à la manière d'un scientifique qui repère une cause X donnant un effet Y. Or, la vie n'est pas une éprouvette où les mêmes réactions chimiques sont obtenues indépendamment du lieu ou du moment. S'y ajoutent des contingences et des hasards, des appels et des rencontres, des émotions et des circonstances qui brouillent la vue jusqu'à nous conduire à l'aveuglement et à ses ravages.

Je vois, mais pourquoi je n'écoute pas aussi cette petite voix en moi qui me dit que j'ai raison? Elle ne ressemble pas à un principe; elle est un souffle. Elle est, nous dit Bergson, l'émotion juste et universelle, par opposition au sentiment fugace, fragile et individuel. Cette voix me conduit vers l'imprévisible, vers l'inattendu. Elle me met en mouvement et me relie à l'autre. Elle réinvente ma vie.

Chapitre 17

DE L'ART DE DIRE LA VÉRITÉ

LE RETOURNEMENT

*Soyez généreux, dites la vérité.
Mais apprenez à la dire.*

Pierre, un ami peintre, chavirait de bonheur quand il a organisé la première exposition de ses toiles dans une galerie. C'était, pour lui, un accomplissement. Nous étions tous conviés au vernissage, tous mais surtout sa cousine qu'il considérait comme une sœur: elle travaillait dans le milieu de l'art et son avis lui importait par-dessus tout.

Elle est arrivée en retard, a rapidement jeté un œil aux toiles puis s'est assise sur la seule chaise disponible. Ému, Pierre s'est précipité vers elle avec un grand sourire: «Comment les trouves-tu?» Elle a levé les yeux au ciel et lancé, avec une moue méprisante: «Aucun intérêt.» Mon ami a reçu cette décharge de violence de plein fouet. Il n'a pas dit un mot, il était livide. J'en avais le cœur arraché. Jusqu'au départ du dernier invité, il n'a plus regardé ses toiles. Il en avait honte.

J'ai assisté, dans le même registre, à la «mise à mort» d'un salarié lors d'un séminaire d'entreprise. Il venait d'intervenir au sujet d'un dossier en cours, proposant des solutions nouvelles pour le

débloquer. Je ne sais pas ce que valaient ses solutions, mais elles ne méritaient certainement pas le spectacle de son humiliation publique auquel nous avons eu droit.

La cousine de Pierre, critique d'art, avait peut-être raison, Pierre était un jeune peintre et elle avait l'habitude de couvrir des expositions emblématiques. Le directeur de l'entreprise avait certainement des griefs antérieurs à l'encontre de ce salarié. L'un et l'autre avaient «leur» vérité et ils avaient le droit, voire le devoir de l'exprimer. Maniée avec art, elle est une expérience de bienveillance. Eux l'ont assénée avec agressivité, humiliant délibérément le récepteur de cette vérité, faisant en sorte qu'elle l'écrase. Elle aurait pu être énoncée de manière constructive; elle est devenue un missile destructeur et, de ce fait, inaudible. Elle aurait pu ouvrir une porte, elle a emprisonné la relation dans l'affrontement.

Notre rapport à la vérité est très étrange. Quand nous la percevons, nous sommes persuadés de la détenir. Or, la vérité ne nous appartient pas, nous sommes à son service. Elle n'est pas une abstraction: elle prend vie dans un contexte donné, dans une situation particulière. L'avis de sa cousine aurait pu enrichir Pierre; il l'a paralysé. Les «vérités» du directeur de l'entreprise auraient dû être un levier, elles ont éteint l'étincelle de vie, l'envie de travailler qui restait à son salarié. Il est sorti de ce séminaire complètement démotivé.

Approcher de la vérité est une aventure.

J'étais étudiant en philosophie quand je me suis plongé dans les dialogues socratiques qui traitaient des grands thèmes de la morale, objet de mes préoccupations: la vertu, l'amitié, la beauté, le courage, la justice, le plaisir, les lois, les idées... Je les lisais parfois en sautant

des pages pour arriver enfin à «la solution» et découvrir la vérité sur ces grandes questions. Mais j'étais chaque fois déçu: Socrate ne concluait pas.

Ces dialogues ne prétendent pas receler de réponses: «Je sais que je ne sais rien», disait Socrate, et le plus étrange est qu'il était sincère. Il banquetait, buvait, tempêtait et traînait dans les rues avec les traîtres et les salauds au lieu de s'isoler pour réfléchir comme les philosophes de son époque – et ceux qui lui ont succédé. Il interrogeait et ouvrait l'espace dans lequel une graine éclôt. Il ne figeait pas mais il mettait en mouvement à travers un dialogue. Il ne cherchait pas autant le vrai que l'humain dans son incertitude fondatrice. En n'assenant pas «sa» vérité, il est devenu «le premier qui ait traité de morale», ainsi que le décrit Diogène Laërce, au III^e siècle de notre ère, dans sa monumentale biographie de tous les penseurs de l'Antiquité.

Car la vérité n'est pas une entité figée, mais un voyage. L'aventure dans sa direction est, en soi, une libération. On ne se saisit jamais d'elle, mais on est toujours en mouvement pour l'approcher. Elle s'appréhende dans une situation, se révèle dans une relation.

Elle ne se résume jamais à une formule, mais elle est toujours un cheminement qui nous transforme.

Elle n'est pas un coffre-fort qui nous assure la sécurité, mais elle nous ouvre, nous désarçonne, nous expose à un inconnu vivifiant.

J'ai peu à peu réalisé que ces dialogues produisaient bien plus que des vérités indiscutables: ils me conduisaient à m'interroger, à considérer tout ce que je pensais sous une autre lumière. Leur lecture me transformait beaucoup plus profondément que je ne le pensais.

«Ma» vérité n'existe pas indépendamment de l'autre. Elle peut être violente, brutale, encore plus destructrice et terrorisante que le mensonge: «Vous sentez mauvais»; «Votre dossier est mal ficelé.» Ce n'est certes pas faux, de mon point de vue. Cependant, la question de la vérité est d'abord celle de l'adresse: à qui je m'adresse? Quelle adresse ai-je? Est-ce que je suis suffisamment adroit?

La méditation m'a aidé à être juste. À essayer de ne plus réagir de manière impulsive – automatique. À ne plus «régler mes comptes» en étant certain d'avoir raison, tout en causant du tort à l'autre. À prendre conscience qu'en agissant ainsi, j'exprime mes malaises, ma nervosité et que, pour éviter de les rencontrer, j'opte pour une voie de traverse: j'en veux à l'autre et j'entre en guerre avec lui.

Apprendre à énoncer «ma» vérité n'est pas de l'hypocrisie, mais de la considération. C'est un jeu que je compare à celui de l'acteur qui récite sa tirade en communiquant la vérité de son texte. Il a appris à être convaincant, à poser son corps, sa voix, à respecter des silences: ce texte ne se dit pas seulement avec le cœur. Pour être «vraiment vrai», il doit être habillé, préparé, répété.

L'acteur n'est pas hypocrite quand son adresse lui permet de nous toucher. Il est habile. Il est bon, pour nous aussi, d'apprendre à dire notre «texte», c'est-à-dire notre vérité. De mettre les formes pour mieux exprimer le fond, exactement comme lorsqu'il s'agit de rédiger une lettre – sans fautes d'orthographe, avec des formules de courtoisie, un protocole grâce auquel nous délivrons notre message.

Nous renonçons parfois à dire la vérité uniquement pour ne pas causer de peine à l'autre. Vous êtes en train de faire une terrible erreur, mais si je vous le dis, je vous mettrai mal à l'aise, donc je me tais. C'est ce que j'appelle la compassion idiote, une confusion entre

la vraie bonté et la connerie, une vision abstraite de la compassion qui triomphe dans notre société. En gardant le silence, certes je ne vous blesserai pas, mais je ne vous aiderai pas. Au fond, je ne serai pas du tout sympa...

Car «ma» vérité peut et doit être dite. Avec adresse, et à la condition d'ouvrir mon cœur. J'ai pris le risque de la dire une fois à l'un de mes amis, un homme intelligent, passionnant mais qui manquait de chaleur. Ce n'était pas une mauvaise intention de sa part, mais mon hypersensibilité me mettait mal à l'aise face à lui.

Quand j'ai laissé parler mon cœur, en touchant avec honnêteté la blessure en moi tout en veillant à être adroit, il m'a écouté. Il n'a pas été blessé, mais il a été surpris: sa manière d'être habituelle ne tenait pas compte de la dimension affective d'une relation. C'était il y a une dizaine d'années. Il s'est doucement ouvert, il a pris conscience qu'il pouvait aussi s'autoriser à cette dimension. Notre relation s'est enrichie, nous nous sommes rapprochés. Je pense que son épouse m'en est reconnaissante... Nous n'avons pas autant besoin de consolation facile, de bons sentiments, que de vérité dite avec art, c'est-à-dire en y mettant tout son être, tout son cœur, en lien avec l'autre, en pariant sur la relation. Nous avons besoin de la vérité car, d'une manière qui ne cesse de me surprendre, c'est elle qui nous apaise, nous soulage. Si quelqu'un nous dit une parole vraie, même si elle n'est pas toujours agréable à entendre, elle nous fait du bien en profondeur.

Il y a, aujourd'hui plus que jamais, une urgence de la vérité.

Chapitre 18

VA CHEZ LE COIFFEUR!

LE RETOURNEMENT

*Occupons-nous des futilités.
Elles cachent la plus grande profondeur.*

Le patron d'une amie, menue et fluette, se campe devant son bureau quand il lui parle. Il est massif, imposant, se dresse de toute sa stature pour jouer de sa puissance, il veut l'écraser et elle est effectivement tétanisée. Je lui ai glissé un conseil tout simple: se lever quand elle le voit venir. Elle se dresse elle aussi de toute sa (petite) stature et elle se sent aussitôt plus forte. Elle a appris à se défendre en relevant la tête – au sens littéral du terme, en prenant même quelques cours de boxe qui lui ont rendu confiance en elle, corporellement et pas seulement intellectuellement. Son patron ressent cette force nouvelle: il ne trouve plus la même jouissance à la terroriser...

Le corps a des pouvoirs que nous ignorons. Il n'est pas seulement cette machine plus ou moins bien entretenue que nous emportons, dans le meilleur des cas, dans les salles de musculation et autres spa à la mode. Il ne se contente pas de nous distribuer de temps en temps notre dose d'endorphines et autres hormones du bonheur. Il n'est pas notre monture: il est nous, entièrement imbriqué à ces

autres nous que sont l'intellect et le mental. Il ne les suit pas, il les accompagne. Il les précède souvent.

Il nous parle, notre corps. Si nous savons l'habiter, il nous dit plein de choses, lui qui est dans le réel, dans le concret, qui n'utilise pas des mille ruses du mental pour se dissimuler la réalité. Il nous dit l'usure et la fatigue de la psyché, il tente de nous protéger, de nous ralentir par les moyens dont il dispose: un mal de dos, des crampes à l'estomac, une crise d'eczéma. Il doit parfois employer les méthodes fortes comme le burn-out, cette réaction extrême du corps qui, un matin, refuse de se lever. On dit le burn-out soudain, il nous étonne, mais il n'est que la conséquence de mois, d'années de surdité, un rappel à l'ordre de ce corps qui nous dit: «Je te parle depuis longtemps, je te signale que ça ne va pas, qu'on te maltraite, qu'on te pressurise, qu'on t'écrase, qu'on te marche sur les pieds. Stop, cette fois je n'y vais plus!» On le voit alors comme un adversaire; il est pourtant notre meilleur allié.

À un moment de ma vie, j'ai coaché des adolescents en difficulté. Je ne leur faisais réviser ni la grammaire ni les mathématiques, mais je leur apprenais à travailler. Un gamin en particulier donnait du fil à retordre à ses parents. Il était très intelligent, mais ses notes étaient désastreuses: il se noyait dans les problèmes les plus simples comme s'il était incapable d'en voir l'issue. Mes trois premières séances de coaching avec lui ont été consacrées au réaménagement et au rangement de sa chambre. Ses parents étaient déconcertés, mais ils m'ont laissé faire.

Il en a fallu, du rangement, pour pouvoir déplacer son bureau! Il était face à un mur, écrasé par ce mur. Il le ressentait physiquement, comme mon amie quand son patron se dressait devant elle:

s'installer derrière ce bureau le plaçait devant une voie sans issue. Nous l'avons positionné face à la fenêtre, avec vue sur le ciel. Le gamin a pu respirer, il a même eu envie de s'y asseoir pour commencer à organiser son travail. Mais j'avais d'abord une autre priorité: l'aider à apprivoiser son corps qui avait trop vite grandi, à l'estimer, à le respecter. À l'écouter. Ensemble, nous sommes rapidement parvenus à des résultats qui se sont reflétés dans le carnet scolaire.

C'est dans ce même esprit que j'insiste sur l'importance de la posture dans la pratique de la méditation. La méditation n'est pas un travail intellectuel, mais une expérience corporelle. «La bonne posture» n'est pas une affaire de technique, mais de rapport à soi. Certains expérimentent la verticalité en se tenant aussi droits qu'un cavalier sur son cheval. D'autres ne sont pas à l'aise dans cette position. À cette dame de 85 ans qui a commencé à méditer avec moi, je n'ai pas demandé l'impossible, mais bien plus que cela: la posture la plus juste pour elle, celle qui, en lui redonnant confiance, lui a permis de se sentir comme un arbre tenant par sa propre force. Son esprit a pu ainsi être présent.

En trouvant sa posture, en retrouvant son corps, on trouve sa place dans sa propre vie.

Préoccupons-nous de ce que nous considérons, à tort, comme des futilités: un bijou qui nous plaît, une goutte de parfum qui nous réveille, le maquillage, le rasage, la coiffure, une parure, une coquetterie. Ils sont nos peintures corporelles de guerre qui peuvent nous permettre, comme dans toutes les sociétés tribales, d'entrer dans la peau du guerrier.

Dans un petit livre déconcertant, *Ecce Homo*, l'un de ses plus beaux écrits, Nietzsche réhabilite de manière grandiose ces choses de la vie, ces choses vitales. «Tout ce que l'humanité a pris au sérieux jusqu'à présent, écrit-il, ce ne sont même pas des réalités, ce ne sont que des chimères, plus exactement des mensonges nés de mauvais instincts de nature malade et foncièrement nuisible. Toutes les notions telles que Dieu, l'âme, l'au-delà, la vérité, la vie éternelle, toutes ces questions de politique, d'ordre social, d'éducation, ont été faussées à l'origine, parce que l'on a enseigné à mépriser les petites choses, je veux dire les affaires fondamentales de la vie.»

Nietzsche y décrit son quotidien: ce qu'il mange, ce qu'il lit, où il se promène. Il raconte cet essentiel que nous dénigrons par mépris du corps, lui préférant l'au-delà des apparences dont il dit qu'il n'existe pas et qu'il appelle «un arrièremonde». La vraie morale, insiste-t-il, n'est pas dans l'arrière-monde mais dans le monde, dans le corps qui nous fournit «la grande santé», l'énergie nécessaire à l'accomplissement de la vie en soi. Sans cette énergie, donc déconnectés du monde et de ses réalités, nous risquons de nous affaïsser sur le bord de la route, de tomber dans le fossé du découragement. Quand je suis vivant, je suis ouvert aux autres, au monde; si je suis nécrosé, je vais nécroser le monde.

Comme il est étrange, devant les difficultés de la vie, que nous pensions si rarement à nous relier à ce pouvoir qui réside pourtant en nous!

J'ai rencontré un coiffeur qui s'amuse à se présenter comme mi-coiffeur, mi-thérapeute. Il aime autant coiffer qu'écouter. Parce qu'il concerne le corps, son travail touche l'intimité. Son fauteuil, dit-il en ne plaisantant qu'à moitié, a sans doute reçu autant de confidences

qu'un divan de psychanalyste. Ce qui le réjouit par-dessus tout est le sourire de ses clients quand ils ressortent de son salon.

«Je suis d'attaque!» lui dit souvent une femme qui se fait coiffer quand elle a besoin de se remonter le moral ou pour affronter une réunion compliquée.

Aidons notre corps... à nous aider. Pourquoi attendre qu'il soit malade pour l'écouter? Demandons-lui ce qu'il ressent là, maintenant. Là est la clé. Il ne s'agit nullement d'être obsédé par son image, mais de retrouver allant et confiance.

Une psychologue américaine, Amy Cuddy, a mené une série d'expériences pour étudier l'importance de la posture corporelle dans la vie professionnelle. Elle-même a longtemps souffert de ce qu'elle appelle «le syndrome de l'imposteur», celui qui se recroqueville, qui ne se sent aucune légitimité, qui se protège en permanence. Elle l'oppose à la «power posture», la posture de la victoire, celles des candidats qui décrochent un poste face à des concurrents plus brillants mais plus effacés. «Comment peut-on vous faire confiance lorsque vous n'avez vous-même pas confiance en vous?» interroge-t-elle.

La «power posture» s'acquiert. S'exercer à se tenir la tête droite, à «devenir arbre», entraîne une prise de conscience radicale du «syndrome de l'imposteur» qui nous guette. Soigner son apparence – la manière de s'habiller, de se coiffer, de se parer – contribue à bâtir puis à renforcer la confiance en soi. Autrefois, quelques cours d'arts martiaux m'avaient par ailleurs été fort utiles. Ils m'ont aidé à écouter cette sagesse que notre corps possède mais à laquelle nous ne savons plus nous relier. Je ne m'y étais pas engagé pour apprendre à

me défendre physiquement, mais pour savoir que j'en étais désormais capable. J'étais devenu plus fort...

Deux millénaires et demi plus tôt, le sage Confucius, pilier de la pensée chinoise, livrait dans ses *Entretiens* de magistrales leçons consacrées à la manière de se tenir, de s'habiller, de se comporter pour affronter la vie en se situant à la bonne place. En Occident, habitués à des réflexions plus abstraites et intellectuelles, on a longtemps été déconcertés par cette figure centrale de la pensée chinoise qui consacre tant de pages à ce qui nous semble accessoire, superficiel, lié à l'apparence.

J'y ai découvert une petite clé qui sauve. Qui ouvre la porte – mais il nous reste évidemment à en pousser le battant et à nous engager de l'autre côté de cette porte. J'ai été amusé de la retrouver à l'identique chez les super-héros qui ont bercé mon enfance. Batman, Superman et les autres Zorro ont un point commun: pour acquérir leurs pouvoirs, ils doivent revêtir leur costume de héros.

Ah, mes costumes-talismans! Le premier a été la cravate. J'ai commencé à la porter dès la fin de mes études. Grâce à elle, dans mes premiers environnements professionnels, je cessais d'être le petit bleu: elle me rassurait, elle était ma manière de me présenter à moi-même et au monde, de me mettre en rapport avec ma propre dignité, d'être en phase avec ma propre énergie – et les autres ne me regardaient effectivement plus de la même manière. En cravate, je rentrais dans un autre rôle, un vrai rôle d'adulte qui m'interdisait de baisser trop vite les bras.

Le second a été une couleur: le noir. Tout juste diplômé en philosophie, j'avais décroché un poste d'enseignant. Je n'avais pas rejoint l'enseignement par un concours, je n'avais aucune formation

pédagogique, je ne savais même pas comment on donne un cours. Et j'avais été nommé pour enseigner la philo.

J'étais très jeune, j'avais quatre ou cinq ans de plus que mes élèves. En entrant la première fois dans la classe, j'ai pensé que je n'allais pas survivre. Le lendemain, par instinct, je me suis habillé en noir, le surlendemain et les jours qui ont suivi aussi. Ce n'était pas ma couleur, mais elle est devenue le costume qui me mettait «dans la peau du prof». En noir, je me sentais doté d'une autorité qui ne m'était pas naturelle et me permettait de puiser en moi des ressources que j'ignorais. Le noir était mon uniforme, comme la blouse blanche pour un médecin.

La directrice, une femme remarquable, m'avait par ailleurs prodigué un précieux conseil: ne restez pas assis derrière votre bureau mais marchez entre les rangs, regardez les élèves dans les yeux et posez-leur des questions. Elle m'avait ainsi appris à habiter physiquement mon nouveau rôle, à être présent à la classe. Je ne me contentais pas d'y apporter les choses de l'esprit, j'étais là avec mon corps aussi.

Grâce à mon costume de super-héros et aux astuces pour l'habiter, je suis ainsi entré dans le mouvement de la classe plutôt que d'essayer de m'en protéger. J'ai pris ma place au lieu de perdre mon temps à me lamenter et me morfondre dans un désespoir stérile.

Nous réfléchissons trop souvent en termes bien compliqués, en voulant dresser la liste de tous nos problèmes au point d'en être écrasés, en cherchant des explications à tout dans une quête par nature sans fin, ou encore en voulant que quelqu'un – notre conjoint, notre patron, notre thérapeute – résolve nos problèmes à notre

place. Nous négligeons une option très simple: chercher notre place, la trouver et l'occuper.

Trouver sa place dans son corps, chez soi, dans sa maison, dans sa vie, nous donne un allant qui nous aide à régler nos problèmes. Ou, du moins, à ne plus les affronter par la face nord.

Avant de travailler sur ma peur des élèves ou de mon patron, je commence par me placer au bon endroit. Je change ma coiffure ou la place de mon bureau, je repeins les murs de mon appartement. Aller chez le coiffeur est, en réalité, un des grands secrets de toutes les sagesses authentiques.

Chapitre 19

EMBRASSER LE CRAPAUD

LE RETOURNEMENT

*Ne te laisse pas aveugler par la balle d'or.
Dépêche-toi de grandir.*

Il était une fois une princesse aussi belle que le soleil qui jouait dans son jardin, à la lisière de la forêt. Elle s'amuse à lancer sa balle d'or et à la rattraper quand celle-ci lui échappa, tombant dans une fontaine si profonde qu'on n'en voyait pas le fond. Un crapaud, troublé dans son sommeil, en émergea, vit la princesse en larmes et lui proposa un marché: il lui rapporterait sa balle si, en échange, elle acceptait de devenir son amie, de l'inviter au château et de lui permettre de manger dans son assiette et de dormir dans son lit. La princesse consentit, se promettant de s'enfuir bien vite dès qu'elle récupérerait sa balle. C'est ce qu'elle fit.

Le lendemain, la princesse était à table et mangeait dans son assiette d'or quand elle entendit du bruit derrière la porte: c'était le crapaud qui demandait son dû. Effrayée, elle ne voulut pas le laisser entrer mais son père, le roi, la força à tenir sa promesse. Le crapaud se mit à table et mangea dans son assiette. Une fois repu, il demanda à dormir dans son lit. Sa laideur était repoussante, mais sa gentillesse eut raison de la princesse. Au moment de s'endormir, elle déposa un baiser sur sa tête de crapaud. Un baiser qui rompit le sort

lancé par une horrible sorcière: le crapaud se transforma sous ses yeux en un prince charmant. Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants...

Ce conte de Grimm recèle, comme la plupart des contes et légendes, une belle leçon de philosophie et de vie.

Nous voudrions, comme la princesse, ne jouer qu'avec des balles d'or et prendre la fuite quand apparaît un crapaud. Ces balles sont le monde parfait de notre enfance idéalisée. Il nous faut pourtant accepter de laisser ce joli souvenir derrière nous, ne pas nous laisser enfermer dans ses filets, consentir à avancer.

Certes, la vraie vie, loin de la balle d'or et hors du château, regorge de surprises et de crapauds: les problèmes qui nous poursuivent, les épreuves peu plaisantes, les sorties de route qui nous font peur, l'inconnu qui nous angoisse. Nous souhaiterions les éviter parce qu'ils nous remettent en question. Mais, en même temps, ils nous réveillent de notre torpeur. Ils nous apprennent à grandir.

Notre fuite est vaine. Nous sommes l'autruche qui se cache la tête dans le sable, en espérant que les problèmes passeront leur chemin sans nous voir. J'évite l'extrémité du couloir, là où se trouve le bureau de mon directeur qui me cherche querelle. Je suis aveugle au comportement de mon enfant qui s'enferme dans sa chambre et ne sort plus avec ses amis. Je n'appelle pas ma mère pour ne pas l'entendre me raconter sa solitude. Je fais semblant de ne pas entendre les gémissements de ma voiture, au risque de l'accident.

Grandir, c'est laisser tomber la balle d'or pour rencontrer les autres, le monde et même les problèmes grâce auxquels je suis avec les autres. Je ne connais d'ailleurs qu'une seule attitude efficace face

aux crapauds de la vie: se retrousser les manches et les regarder droit dans les yeux. Nous ne pouvons pas rester des enfants.

Mon gamin a besoin de voir un psychologue: m'aveugler ne l'aidera pas à aller mieux. Ma mère? Je peux lui envoyer de temps en temps un texto, l'aider à s'inscrire à une activité où elle rencontrera des personnes de son âge. Quant à ma voiture, une visite chez le garagiste me coûtera certes en temps et en argent, mais que pèsent le temps et l'argent s'ils me font éviter un accident tragique?

Nous nous laissons manipuler par les problèmes alors que nous avons l'énorme pouvoir de les remettre à leur place: le plus souvent celle d'incidents mineurs de la vie. Et surtout, ne l'oublions pas: si je rejette tous les crapauds, je ne rencontrerai aucun prince.

L'un de nos freins majeurs est l'orgueil. Je ne parle pas ici de la caricature de l'orgueilleux, l'individu hautain et méprisant: l'orgueil n'est pas toujours dans la démesure de la vanité. Il est en général très discret, tapi dans l'image que nous voulons donner de nous-mêmes, celle-là même qui nous interdit d'appeler à l'aide, de montrer notre chagrin, d'accepter ce qui n'est pourtant pas une faiblesse mais la simple preuve de notre humanité. Cet insidieux orgueil est l'exact contraire du narcissisme, que je définis comme la reconnaissance et le respect de soi.

C'est l'orgueil de la «petite souris» qui ne sait pas dire non et se retrouve submergée de tâches déléguées par des collègues abusant de sa gentillesse; l'orgueil de cette délicieuse amie à qui tout le monde demande des services et qui se sacrifie, craignant qu'en cessant d'être «gentille», elle perde ses amis; l'orgueil de cette mère qui élève seule ses trois enfants et se présente en superwoman alors qu'en réalité, elle est au bout du rouleau. Enfermées dans le rêve de la balle d'or,

elles ne se saisissent pas du crapaud. Lui continue de les harceler derrière la porte. Laissons-le entrer pour faire la paix.

Je connais Michel depuis des années. Il est l'image de l'effacement. À quarante ans, il est secrétaire de direction et assiste l'un des hauts responsables d'une belle entreprise. Son travail est diversifié, son patron, souvent en déplacement, lui laisse toute latitude de s'organiser, il l'accompagne parfois dans ses voyages et participe à quantité de rendez-vous et de réunions. Mais Michel est dans la plainte. Il s'en intoxique. Comme la princesse, il est fasciné par une balle d'or, un doudou d'enfant faussement réconfortant quand on est adulte, un souvenir enjolivé qui fait écran à la réalité, un pur fantasme qui fait diversion à ses problèmes, l'accroche à une sorte de nuage et l'empêche ainsi de grandir. Sa balle d'or, c'est son souhait de devenir thérapeute, alors qu'il n'a aucun plaisir à parler avec les gens et qu'il n'a jamais entrepris une réelle formation, hormis de courts stages de bien-être censés avoir, en un ou deux jours, l'effet de baguettes magiques mais qui ne sont qu'illusions. Il n'a aucun diplôme, mais il attend le haut poste dont il rêve. Il a les yeux braqués sur sa balle d'or, et cela lui permet surtout de ne pas embrasser ses difficultés ni de faire la paix avec sa propre vie. Certes, celle-ci est imparfaite, mais toute vie est imparfaite. Il tient ainsi la réalité à distance pour ne pas l'affronter. Son crapaud, c'est son boulot et le mépris qu'il lui porte.

Alors Michel se barricade derrière encore plus de bavardage, il s'isole dans ses frustrations et ses jérémiades ou, pire encore, dans l'attitude de celui qui a tout le temps raison. Il ne supporte pas la moindre remarque et, orgueil suprême, se mortifie sans rien en laisser paraître. Sa vie est un enfer, son travail s'est transformé en

malédiction, et il réussit, en plus, à se couper des opportunités de changer un jour de vie ou de métier. Il a fermé la porte à toute possibilité, la vie n'est pour lui qu'une abstraction à laquelle il ne parvient pas à se relier.

Récemment, lassé de ses plaintes, agacé de ses récriminations, son patron a réduit son champ d'exercice. Il le surveille de plus près, Michel est persuadé qu'il l'écrase et lui marche sur les pieds. Est-ce le cas? Peut-être. Michel s'est encore plus recroquevillé face à ce nouveau crapaud. Le connaissant, je ne pense pas qu'il se décidera à l'apprivoiser puis à l'embrasser. Il a toujours ses airs de gentil garçon. Il continue de penser qu'il n'a pas de chance et qu'il aurait mérité mieux...

Un jour, Michel devra se résigner à embrasser le crapaud. Ce qui ne signifie pas seulement lui ouvrir la porte, mais l'accueillir à sa table et l'installer dans son lit. L'intégrer pleinement à sa vie. Je vais être licencié? Il ne sert à rien d'être dans la plainte, à rien non plus de refuser de voir la réalité. Ce licenciement fait partie de ma vie. Il est mon crapaud. Et qui sait? C'est sans doute en l'embrassant qu'il se transformera, au moment le plus inattendu, en prince charmant. Sommes-nous prêts à franchir ce pas?

Chapitre 20

NE GUÉRISSEZ PAS DE LA RÉVOLTE

LE RETOURNEMENT

*La révolte n'est pas un geste de haine
mais un acte d'amour.*

La révolte est le cœur de ce que j'appelle la morale.

Elle est, comme le démontre Camus dans *L'homme révolté*, inhérente à l'existence humaine, le «mouvement même de la vie qu'on ne peut pas nier sans renoncer à vivre».

La vraie révolte n'est pas circonstancielle face à un événement qui ne nous plaît pas, qui nous agace, nous chagrine. Elle se réveille quand nous prenons conscience qu'il n'y aura pas de parousie. Ce terme, à l'origine religieux, désignait le retour du Messie et l'avènement du Royaume des Cieux. Il a, par la suite, été étendu à toutes les fins heureuses de l'Histoire, aux paradis terrestres qui nous ont été tant de fois promis: l'accomplissement idéologique pour les communistes ou les nazis, les progrès technologique et scientifique depuis le XIX^e siècle.

Nul ne sait si la parousie promise par les religions adviendra, ni quand elle adviendra. Les parousies terrestres, elles, se sont révélées des tromperies: il n'y aura pas de fin heureuse, nous ne connaîtrons jamais le paradis sur terre. Tant que l'humanité existera, il y aura des

injustices, des maladies, des enfants qui meurent trop tôt, des voleurs, des criminels, des pervers, des salauds. La révolte est le mouvement profond d'un être humain qui n'est pas indifférent à ces injustices ni à la vie au monde. Elle est l'accomplissement de mon humanité.

Pour cette raison, je ne cesse de dénoncer, depuis de très longues années, le grand danger qui réside dans la promotion inlassable, et en toutes circonstances, du calme, de la sérénité, du renoncement.

Se révolter n'est pas une option, mais un impératif. Refuser la soumission. Ne pas obéir aux ordres indignes. Savoir dire non.

Les procès des criminels nazis qui se sont succédé depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale (le dernier en date est celui d'Oskar Gröning, le «comptable» d'Auschwitz, jugé en 2015 en Allemagne) ont eu une vertu majeure: pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, des individus ont été condamnés parce qu'ils avaient obéi. Parce qu'ils avaient étouffé la voix de leur conscience, cette petite voix qui nous implore de dire non. Les yeux fermés, ils avaient pu commettre les pires actes de barbarie. «Les monstres existent mais ils sont trop peu nombreux pour être vraiment dangereux. Ceux qui sont les plus dangereux, ce sont les hommes ordinaires, les fonctionnaires prêts à croire et à obéir sans discuter», écrit Primo Levi. Ce sont ceux qui ont oublié de se révolter.

Ce sont aussi les étudiants qui avaient été recrutés au hasard, au tout début des années 1960, par le psychologue américain Stanley Milgram qui voulait évaluer le degré d'obéissance des humains à un ordre contraire à leur éthique. Deux tiers des participants avaient effectivement accepté d'envoyer des décharges électriques d'intensité

maximale à d'autres étudiants (en réalité des comédiens) pour une raison qu'ils ignoraient. Ils avaient obéi sans sourciller.

La révolte ne consiste pas forcément en des actes de rébellion grandioses. Elle est l'héroïsme au quotidien qui est à la fois très simple et un peu plus difficile qu'on le croit. Elle est simple parce qu'elle n'est pas impossible. Elle est aussi simple que d'être un héros en n'appuyant pas sur le bouton dans l'expérience de Milgram. La difficulté est de ne pas étouffer cette petite voix qui nous parle toujours mais que nous n'écoutons pas toujours, qui nous rappelle ce qui est juste, ce qui est bien, ce qui est moral.

La morale ne consiste donc nullement, comme on le croit, dans l'obéissance à des principes longuement réfléchis, mais dans une attention très ordinaire à ce que nous vivons, à ce que nous ressentons.

La méditation que j'essaye de transmettre est pour cette raison un acte révolutionnaire. Elle consiste à consentir au fait que nous ne sommes pas des dieux trônant dans les cieux, mais des humains enracinés dans la terre, dans le monde, dans la réalité. Elle est une manière de rester à l'écoute de ce que l'on sent, de ce que l'on vit, de la petite voix en soi qui, au quotidien, va nous aider à agir. D'être à l'écoute de ce que je suis. De rester présent, pleinement présent, là où je préférerais fermer les yeux par commodité.

Cette petite voix ne s'enseigne pas dans les manuels savants. Elle se cultive dans l'ouverture à ce qu'on est, à ce qu'on ressent, dans notre présence au monde.

Elle nous est, aujourd'hui, plus utile que jamais, nous qui sommes les victimes consentantes de la dictature de la rentabilité et de la politique d'écrasement de l'individu qui va de pair avec elle, portée à

son apogée par des méthodes d'auto- exploitation que nous avons parfaitement bien intégrées et appliquons scrupuleusement. Nous nous contraignons à l'efficacité maximale.

Car, et c'est le cœur de mon propos, ce qui nous écrase tous aujourd'hui, ce qui nous menace, ce qui menace l'avenir même de notre planète, est une violence nouvelle que nous n'arrivons pas à comprendre.

Pris dans les schémas anciens, nous cherchons un coupable contre lequel nous révolter. Un «salaud». Mais il n'y a pas de salaud: il n'y a plus que des procédures et des protocoles désincarnés, sans visage, face auxquels nous sommes désarmés.

Il n'y a plus de responsables, c'est la société tout entière qui est coupable. Le «salaud» n'est plus le propriétaire terrien ni le magnat de l'industrie, il est «le marché», une sorte de monstre anonyme et implacable parce que dénué de toute humanité, face auquel nous ne pouvons pas discuter, mais uniquement nous soumettre. Mon patron me marche sur les pieds? Ce sont «les objectifs du marché» qui l'imposent, cette nouvelle divinité qui détient à elle seule toute la vérité et avec laquelle on ne peut pas discuter. Il se dédouanera en expliquant qu'il n'a pas agi par méchanceté, mais parce qu'il ne pouvait pas faire autrement. En somme, parce qu'il a obéi...

Je dénonce cette démission généralisée. Bourreaux ou victimes, nous sommes si facilement conduits à laisser faire. À devenir indifférents, y compris (voire surtout) à l'égard de nous-mêmes. Nous avons heureusement la possibilité d'agir. De dire non. De faire autrement.

Il n'est jamais trop tard pour cesser d'être un robot.

La révolte ne se limite pas à défiler dans la rue ni à dénoncer: telle personne, telle mesure, telle loi. Être révolté ne signifie pas uniquement être «contre».

Le cœur de la révolte telle que je l'entends consiste à passer de la logique de la vengeance à celle de la construction. Elle implique de commencer tout de suite à essayer de réparer le monde. Partout, on peut le réparer: il suffit de tendre la main à quelqu'un qui en a besoin.

La révolte n'est pas destruction. Elle est toujours un acte d'amour. Il peut être fort, ferme, tranchant, impitoyable, mais il reste un acte d'amour. Un acte de construction.

Ne guérissons pas de la révolte, ce mouvement profond qui touche le cœur et s'accomplit dans la sincérité.

C'est là que réside l'étincelle de l'espérance, car ma révolte n'est pas une plainte ni une posture, elle est énergie.

Elle n'est pas un concept, mais un «choc sur la source», pour reprendre l'expression de René Char. Un choc sur l'humain en soi.

Elle n'est pas l'idéalisation des grands principes, mais un travail de fourmi au quotidien, le seul qui vaille.

Elle est la grandeur du quotidien que nous méprisons au nom de constructions abstraites. Elle est ma capacité à dire non parce que ce non est juste, plutôt que de baisser les bras.

Elle est dans ma capacité à partir de la réalité et à essayer d'inventer la manière de la gérer au mieux, en laissant tomber l'idée de perfection. Écoutons Hegel: «Puisqu'on doit réaliser le bien universel, rien de bien n'est fait.»

Ne renonçons pas à la liberté...

ÉPILOGUE

DE L'ART D'ÊTRE HEUREUX DANS LE MONDE

*«On se casse rarement la jambe tant que l'on s'élève
péniblement dans la vie – mais le danger est plus grand
lorsque l'on commence à prendre les choses par leur côté facile
et à choisir les chemins agréables.»*

Nietzsche,
Humain trop humain.

Nous avons, chacun d'entre nous, tout pour être heureux. Tout. Mais nous ne le sommes pas.

Nous incriminons notre malchance, notre bêtise ou notre lenteur, les incapables et les salauds, mais notre problème n'est pas là. Il n'est pas dans les embûches de la vie, mais dans notre incapacité à nous foutre la paix. Dans notre résistance à nous laisser être. Dans la dureté dont nous faisons montre à l'égard de nous-mêmes – une injonction partout présente que nous avons fini par bien intégrer. Cette dureté est méchanceté: elle nous détruit, elle nous coupe de notre être profond, elle nous interdit de nous rencontrer.

Mais surtout, nous ne savons pas faire confiance à la réalité, la regarder, l'écouter, lui demander de nous montrer la voie. Nous avons pourtant en nous, chacun d'entre nous, tout pour réussir à nous défendre, tout pour réussir à régler nos problèmes.

Nous avons tout, mais nous perdons notre temps et notre énergie à nous plaindre et à incriminer la réalité. À lui tourner le dos.

Savons-nous rencontrer cette réalité? Osons-nous lui faire confiance? Cessons de pleurnicher et entrons dans le monde. Mettons de côté la balle d'or et saisissons-nous des problèmes. Jouons. Il nous faut gravir la montagne, mais c'est ainsi que nous atteindrons son sommet. Nous avons plein de possibilités, nous pouvons être chiens, escargots ou lapins, nous pouvons aller chercher le loup sous le lit, comprendre les astuces parce qu'elles sont là, avec une jubilation qui nous rend heureux. Si une porte est fermée, il y a plein de façons pour réussir à ce qu'on vous l'ouvre. Je suis heureux parce que je crée. C'est cela que signifie être humain.

Je ne suis pas heureux quand je suis seul dans ma prison. Je ne suis pas heureux quand je suis «calme». Le bonheur n'est pas cet état de calme niais qu'on veut nous vendre. Rien ne me semble plus erroné que cette tendance contemporaine qui veut nous faire croire qu'il réside dans les petits riens de la vie, une gaufre, le bruit d'une mouette ou un coucher de soleil. Jamais personne ne sera heureux dans le seul pouvoir du moment présent, tranquille avec lui-même. Cela ne suffit nullement. Je suis heureux quand je suis en mouvement, quand je suis dans l'allant de ma vie, quand je retrouve sens à ce que je fais, quand je m'engage. Car le bonheur est rayonnement.

Je suis heureux quand je suis fidèle à quelque chose et que je comprends ce que je suis. Je suis heureux quand, en transformant mes problèmes en levier, en les dépassant pour me manifester, je deviens ce que je suis. Je ne peux le devenir qu'en affrontant la réalité, donc ces problèmes.

Pourquoi je suis heureux? Au sens d'Aristote, c'est parce que j'ai déployé mon être, parce que j'ai fait ce que j'avais à faire. Parce que

j'ai été moral, parce que j'ai été moi. Or, je ne suis pas moi indépendamment de mon engagement dans le monde. C'est lui qui me permet de m'inventer, de m'enchanter, d'être heureux.

La morale n'est pas la confiance au sens de l'estime égocentrique de soi, mais elle est le fait de s'encourager, de se permettre d'être, elle est le bonheur de faire être son être, de déployer ce pour quoi on est fait. «Le bonheur n'est pas la récompense de la vertu, mais la vertu elle-même», nous dit Spinoza. C'est un renversement radical: le bonheur n'est pas la cerise sur le gâteau ni la petite récompense, il est le fait même de la vertu. Je suis heureux quand je sens que ce que je fais est juste, est bien.

La morale dont je parle, celle qui me rend heureux, celle qui me fait être, celle qui me fait vivre, n'a rien à voir avec l'ordre moral, avec les «il faut» et les «il ne faut pas», avec les injonctions terrorisantes qui sont la caricature de la morale et qui nous ont détruits. La morale dont je parle repère tous les mensonges qui se cachent derrière l'ordre moral. Elle ne m'écrase pas, elle ne me demande pas de me sacrifier, elle m'autorise à être dans le monde.

La morale dont je parle, dont nous avons tant besoin, c'est Antigone qui dit non parce qu'elle est appelée par quelque chose de plus grand. Elle est la ferveur qui nous libère de la prison.

Elle est le bonheur du monde qui nous attend. Nous avons tant à y faire!

ANNEXE BIBLIOGRAPHIQUE

Mon projet de défendre la morale s'appuie sur le constat que nous ne pouvons pas continuer à nous livrer au cynisme et à l'égoïsme qui nous conduisent droit à la catastrophe. Nous avons besoin de reprendre au sérieux la nécessité de l'exigence morale. La conception que j'en propose peut, à première vue, surprendre – j'en ai bien conscience. Elle ne correspond pas à notre idée de la morale.

Car la morale a, aujourd'hui, mauvaise presse. Elle nous apparaît figée, dogmatique et abstraite. Pire, elle nous fait peur – et ceux qui en appellent à un «retour à la morale» sont, le plus souvent, animés de motivations peu sympathiques. Ils voudraient nous contraindre tous à suivre leurs préceptes en prétendant qu'ils sont la vérité indiscutable. Leur morale vise plus à culpabiliser, à soumettre, qu'à favoriser un monde plus juste et responsable.

La morale que je défends n'a rien à voir avec cette caricature.

Elle s'appuie sur une longue histoire, étrangement méconnue. Sur une autre vision, qui va d'Aristote à Wittgenstein en passant par Pascal, Bergson ou Nietzsche, qui n'est ni abstraite ni culpabilisatrice, mais extraordinairement aidante pour chacun de nous.

Pour nous, la morale est intellectuelle et théorique. Pour Aristote, elle est, au contraire, l'intelligence pratique, concrète, engagée, grâce à laquelle ce que je fais est bien fait. Elle nous permet ainsi de régler les problèmes que tout être humain rencontre parce qu'il est un être humain vivant sur terre.

Nous la voyons comme un ensemble d'obligations et de commandements – il y a des leçons de morale qui nous le rappellent.

Mais pour Pascal, elle ne s'exerce qu'en se moquant des règles et des principes fixes qui nous aliènent. Il écrit d'ailleurs: «La vraie morale se moque de la morale.» La morale qu'il promeut, la morale qui repose sur l'esprit de finesse, s'appuie sur notre existence concrète, dans ses contradictions, et c'est pourquoi elle est précieuse.

Mais pour Rousseau, elle s'ancre dans la voix de la conscience qui, en nous, dans notre cœur, nous éveille et nous conduit à nous engager d'une manière juste. Elle n'est donc pas un système d'obligations, mais un ensemble d'appels lancés à la conscience de chacun.

Mais pour Hegel, elle est la meilleure manière de ne jamais entrer dans le concret car la morale doit, au contraire, être cette intelligence qui accepte pleinement les contradictions inhérentes au réel.

Nous avons peur que la morale ne soit ce cheval de Troie qui introduit un ordre moral écrasant, un étouffement de nos possibles, un amoindrissement de la vie, une manière de soumettre les corps et les esprits. Nous avons raison, nous dit Nietzsche qui montre toute la manipulation que cache cette fausse morale qui nous détruit. La vraie morale, au contraire, favorise en chacun de nous la vie qui est force d'affirmation. Elle a la tâche de faire voler en éclat, de dynamiter la fausse morale.

Pour nous, la morale est fermée, emprisonnée dans des formules nous soumettant à un ordre social qui se veut immuable.

Pour Bergson, tout l'enjeu est de découvrir une morale ouverte, mobile, qui ne se restreint pas à la raison, mais inclut l'émotion la plus viscérale et la plus libératrice.

Pour nous, la morale devrait déboucher sur des certitudes.

Pour Wittgenstein, c'est là une confusion de l'ordre scientifique avec l'ordre authentiquement humain. Notre erreur est de vouloir une morale fixe, abstraite et, ne la trouvant pas, de considérer cette exigence comme vaine. Mais aucune existence ne peut s'accomplir autrement que traversée par l'exigence morale – qui est une exigence et non une certitude.

Pour nous la morale repose sur le sacrifice de soi, et même sur la négation de ce que nous sommes, désirons et voulons.

Pour tous ces philosophes, elle signe au contraire le sens authentique du bonheur et de l'accomplissement. Être moral, ne cessent-ils tous de nous dire, c'est être vraiment heureux. Et l'on ne peut être véritablement heureux, qu'en étant moral.

La morale dont je traite est ce qui nous rend heureux et nous permet de régler nos problèmes. Elle n'est pas accessoire...

Aristote

Éthique à Nicomaque est l'un des textes qui ont fondé la civilisation occidentale: toute notre morale y trouve appui. C'est un texte beaucoup plus vivant et libre que ce à quoi la fossilisation historique l'a réduit.

Je dois beaucoup aux travaux de nombreux traducteurs qui ont tenté de sortir ce philosophe de la scolastique moyenâgeuse où il avait été peu à peu enfermé. Par exemple, dans la traduction de Tricot que j'ai étudiée, adolescent, chaque page comportait des notes renvoyant à la traduction latine de saint Thomas d'Aquin.

L'Aristote que je cherche à présenter ici, je le lis à partir du grec et non des penseurs du Moyen Âge.

Je dois le terme d' «amicalité», que j'emploie au chapitre 5, à la traduction, par Jean Laurexois, du terme de *philia* dans son Aristote, *L'amicalité: éthique à Nicomaque*, Livres VIII et IX (Éditions À Propos, 2002).

J'ai choisi de traduire l'*arété* par excellence et non, comme c'est devenu l'usage, par vertu. Et la *phronésis* comme le souci de la réflexion, qui signe le sens même de l'agir humain (et non par prudence), grâce aux lumineuses analyses de Philippe Arjakovsky dans *Éthique à Nicomaque*, Livre VI, Pocket, coll. «Agora», 2007.

Sur l'articulation entre morale et bonheur, je dois beaucoup à l'article d'Ingeborg Schüssler, «La question de l'Eudamonia dans l'*Éthique à Nicomaque* d'Aristote» dans *Études phénoménologiques* (Ousia, 1992, n° 16 et 17).

Le chapitre 7 est en grande partie basé sur les analyses de Jean-Pierre Vernant et Marcel Detienne dans *Les ruses de l'intelligence: la mêtis des Grecs* (Champs, 1978).

Pour la pensée du *kairos* que je développe au chapitre 13, je me suis appuyé sur l'ouvrage très savant de Monique Trédé-Boulmer, *Kairos, L'à-propos et l'occasion. Le mot et la notion, d'Homère à la fin du IV^e siècle avant J.-C* (Les Belles Lettres, 2015).

Pour toute la pensée grecque, je recommande l'ouvrage de Klaus Held, *Rendez-vous chez Platon. Voyage au pays des philosophes* (Éditions Brepols, 1996), qui est très pédagogique.

Nietzsche

Nietzsche est l'autre grand pilier sur lequel j'ai appuyé ma réflexion. C'est un analyste incomparable de la manière dont ce que nous appelons morale est en réalité profondément immoral. Un idéalisme qui travestit, corrompt et calomnie la vie, qui nous conduit à un coupable renoncement à soi.

Contrairement à une lecture fréquente qui fait de Nietzsche un simple dénonciateur de l'idéalisme moral, je pense que son œuvre nous aide à penser une tout autre morale, à la hauteur de notre temps.

Je me suis particulièrement appuyé sur *Ecce Homo*, la dernière œuvre de Nietzsche, un des textes philosophiques les plus émouvant de l'histoire de l'Occident.

Il existe deux très belles lectures de ce livre:

François Fédier, «Nietzsche, *Ecce Homo*», Cours professé pendant l'année 1977-1978, *L'Infini*, n° 97 (Gallimard, 2006).

Sarah Kofman, *Explosion t. I et II* (Galilée, 1992).

C'est dans *Ainsi parlait Zarathoustra* que l'analyse des trois métamorphoses que je reprends au chapitre 9 est présentée.

La question de la morale est à l'œuvre dans la plupart des ouvrages de Nietzsche mais plus particulièrement dans *Par-delà le bien et le mal* et *La généalogie de la morale*.

L'ouvrage d'Eugen Fink, *La philosophie de Nietzsche*, permet de sortir des clichés sur la volonté de puissance si souvent mal comprise.

Bergson

Les Deux Sources de la morale et de la religion (Librairie Félix Alcan, 1932).

Dans ce livre, que Bergson explique avoir mis vingt-cinq ans à écrire, le philosophe déploie sa conception de la morale ouverte qu'il oppose à la morale fermée.

Contre les morales théoriques qui ne servent à rien, Bergson cherche à édifier une «morale qui serve à la pratique». On ne peut pas déduire une morale d'une doctrine; elle naît de l'expérience et c'est pourquoi je montre ici qu'elle a à voir avec le fait de régler ses problèmes; elle est liée à l'engagement au sein même du réel.

Lire Bergson, mais aussi Aristote et Nietzsche, c'est découvrir combien nous avons tendance à être abstraits, à nous enfermer dans des habitudes et des principes qui entravent notre capacité à agir de façon juste et morale.

Hegel

G. W. F. Hegel, *Phénoménologie de l'esprit* (trad. J. Hyppolite, Aubier Montaigne, 1950).

La critique de la morale kantienne du pur devoir prend chez Hegel un relief saisissant. À partir de là, Hegel éclaire le sens de l'hypocrisie, de la tromperie, de la tricherie de la conscience, d'une manière incomparable.

Hegel offre aussi une saisissante analyse des contradictions inhérentes à tous les grands principes qui, en réalité, empêchent l'action pratique.

Wittgenstein

Même si je n'ai pas cité ici Wittgenstein, sa conférence sur l'éthique est un texte majeur. C'est là où l'on trouve ces remarques:

«Dans la mesure où l'éthique naît du désir de dire quelque chose de la signification ultime de la vie, du bien absolu, de ce qui a une valeur absolue, l'éthique ne peut pas être science. Ce qu'elle dit n'ajoute rien à notre savoir, en aucun sens. Mais elle nous documente sur une tendance qui existe dans l'esprit de l'homme, tendance que je ne peux que respecter profondément, et que je ne saurais sur ma vie tourner en dérision.»

L'éthique, montre ainsi Wittgenstein, n'est pas un ensemble de règles théoriques qu'il nous faut suivre, mais l'engagement même dans notre propre vie.

L'articulation entre éthique et bonheur trouve chez lui un socle profond et permet de comprendre que le bonheur consiste à entrer entièrement dans le problème au lieu de chercher à s'en détacher pour le comprendre.

Vladimir Jankélévitch

L'ouvrage de Vladimir Jankélévitch, *Cours de philosophie morale*, publié au Seuil, offre de nombreuses mises au point et des éclairages précieux sur la morale.

On y voit développer l'idée que la morale n'est pas une question accessoire, comme elle tend à l'être aujourd'hui, mais le cœur de toute existence.

Jankélévitch déploie aussi l'idée que le bonheur se construit dans l'ouverture à ce qui est, dans l'ouverture au futur qui nous engage tout entier.

Pensée chinoise

À côté de la pensée occidentale, la pensée chinoise offre de nombreuses ressources pour penser cette morale qui assume de réfléchir au sens réel de l'efficacité, de l'attention aux circonstances. Il ne s'agit pas d'être bon pour suivre des préceptes abstraits, mais parce que nous sommes ainsi en concordance avec la réalité.

Je dois beaucoup ici au travail d'Alexis Lavis qui a repensé le cœur de la pensée chinoise.

L'espace de la pensée chinoise (Oxus, 2010) est une remarquable présentation du confucianisme, du taoïsme et du bouddhisme.

J'ai été aussi très marqué par les ouvrages de François Julien, *Conférence sur l'efficacité* (PUF, 2005) et *Traité de l'efficacité* (Grasset, 1996).

L'ouvrage de Michael Puett, *La voie, une nouvelle manière de tout penser autrement* (Belfond, 2017) montre aussi, de manière très concrète, le renversement que la pensée chinoise pourrait nous permettre d'accomplir aujourd'hui.

Stratégie

J'ai étudié quelques textes de stratégie et au premier chef l'ouvrage du Général André Beaufre, *Introduction à la stratégie* (Armand Colin, 1963), ainsi que l'ouvrage de Chris Voss et Tahl Raz, *Ne coupez jamais la poire en deux* (Belfond, 2018).

L'école de Palo Alto

Cette école, qui porte le nom de la ville en Californie où elle est née, a rassemblé en son sein de nombreux penseurs, anthropologues,

thérapeutes, psychiatres. Elle offre une compréhension très fine de ce qu'est le changement.

Il existe, nous dit-elle, deux types de changements. Les changements de niveau 1 qui interviennent à l'intérieur d'un système et les changements de niveau 2 qui affectent et modifient le système lui-même.

Les solutions du niveau 1 maintiennent le système en son état et nous donnent le sentiment d'être toujours plus enfermés dans nos problèmes. Nous essayons de changer les choses, de régler nos problèmes et nous avons pourtant le sentiment que c'est «toujours la même chose». En fait, nous restons emprisonnés dans un cadre donné au lieu d'en changer la logique même.

Le fondateur de cette école est Gregory Bateson, *Vers une écologie de l'esprit* (Seuil, 1977).

Paul Watzlawick, *Changements. Paradoxes et psychothérapie* (Seuil, 1975).

Emmanuelle Piquet est l'une des grandes voix française de l'école de Palo Alto. Voir *Faites votre 180!* (Payot, 2015).

L'hypnothérapeute François Roustang a été très marqué par cette perspective. Voir son livre *Influence* (Minuit, 1990).

Neurosciences

Je n'ai pas abordé dans le livre, pour ne pas trop alourdir mon propos, les découvertes des neurosciences sur la prise de décision et ce qui nous conduit à agir de telle ou telle manière. Ces études bouleversent profondément notre représentation de l'être humain. Nous avons tendance à concevoir l'action morale comme une décision rationnelle qu'un sujet prendrait après une analyse réfléchie

de la situation. Nous sommes ici prisonniers d'un discours toujours dominant qui prétend que l'esprit humain se relie au monde comme le fait un ordinateur grâce au traitement séquentiel de l'information. Rien n'est plus faux. Nous agissons beaucoup plus spontanément et en une relation complexe avec la situation où nous nous trouvons. Et tout le travail que nous avons à faire pour agir moralement dans cette perspective est de sortir des automatismes de comportement qui nous aveuglent, empêchent notre spontanéité créatrice de nous adapter avec justesse à la situation. Or, les neurosciences nous permettent aujourd'hui de comprendre que nous ne sommes pas des sujets indépendants de la réalité qui, après une réflexion logique et ordonnée, y agissons, mais que nos décisions émergent d'actions engagées dans la chair même du réel. L'activité cognitive n'est pas un processus ininterrompu et centralisé: elle est ponctuée par des comportements en situation qui se forment et disparaissent.

Ces découvertes nous obligent à repenser de fond en comble le sens de l'éthique – et éclairent sous une tout autre lumière les analyses à première vue si paradoxales que je présente dans ce livre. Les intuitions de quelques grands philosophes grecs et chinois, tel Aristote et Confucius, apparaissent comme étant beaucoup plus actuelles et pertinentes qu'il ne pouvait le sembler il y a encore quelques décennies.

Cf. Francisco Varela, *Quel savoir pour l'éthique?* (La Découverte, 2004).

Antonio R. Damasio, *L'erreur de Descartes* (Odile Jacob, 1995); *L'Autre moi-même. Les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions* (Odile Jacob, 2010).

Littérature

Je me suis aussi appuyé sur tout un corpus de contes de fées (surtout, ici, ceux de Grimm et Perrault), sur les fables de La Fontaine, le mythe de Siegfried tel qu'il est déployé et repris par Wagner, les romans de Chrétien de Troyes et plus particulièrement *Lancelot ou le Chevalier à la charrette* et *Perceval ou le conte du Graal*.

On trouve dans ces textes une analyse très fine du courage authentique, de ce que sont la peur et l'absence de peur – comme une manière d'accepter profondément la peur pour la transformer –, approche qui dépasse de loin, à mon sens, ce que la plupart de la littérature psychologique affirme.

Épanouissement personnel

Dans ce livre, je porte une charge au vitriol contre toute une lecture de développement personnel qui invite l'individu à s'enfermer sur lui-même, et qui prétend le libérer de la souffrance en le faisant rêver alors que le chemin de tout apaisement implique de rencontrer pour de bon la souffrance.

Cette naïveté n'est nullement l'apanage de quelques auteurs; nombre de nos politiques, de nos gourous économiques, de nos dirigeants ne cessent, de manière beaucoup plus violente et dangereuse, de nous inviter à être positifs, à «gérer nos émotions» ... Il ne faudrait pas ici se tromper de combat.

Il existe aussi de très nombreux auteurs qui, souvent au carrefour de nombreuses disciplines, tentent de permettre à leurs lecteurs d'approcher ce qui est blessé en eux, de mieux discerner les ravages

du mal et de la violence qu'ils doivent subir et qui font parfois preuve d'une bonté et d'un souci de l'autre exemplaires et concrets.

Sharon Salzberg, *Comment s'ouvrir à l'amour véritable. Apprendre à aimer, apprendre à s'aimer* (Belfond, 2018).

Tara Brach, *L'acceptation radicale* (Belfond, 2016).

Jack Kornfield, *Après l'extase, la lessive* (La Table ronde, 2001).

Dr Russ Harris, *Le piège du bonheur* (Éditions de l'Homme, 2009).

REMERCIEMENTS

À Djénane, qui sait écouter avec une liberté qui ouvre sans cesse de nouveaux horizons. Sans elle, ce livre n'aurait pas même pu être envisagé.

À Hadrien France-Lanord, qui en toute chose sait interroger ce que peut bien vouloir dire être pour chacun de nous. Son amitié m'a donné l'allant et le courage de m'engager dans ce travail pour repenser à neuf la morale.

À Alexis Lavis, qui m'a accompagné dans les défis qui ont jalonné la conception de cet ouvrage avec sa finesse et sa tendresse.

À Charles Gallois, qui par son désarroi m'a conduit à interroger plus avant la manière dont la morale nous aide très concrètement à aller mieux.

À Susanna Lea, Léonard Anthony, Guillaume Robert, Nicolas Watrin et Anna Pavlowitch, qui m'accompagnent avec une fidélité et un sérieux précieux.

DU MÊME AUTEUR

Foutez-vous la paix!, Édito, 2017.

Sauvez votre peau!, Édito, 2018.

PHILOSOPHIE

Comment la philosophie peut nous sauver?, Flammarion, 2015 (Pocket 2016).

La tendresse du monde, l'art d'être vulnérable, Flammarion, 2013.

Auschwitz, l'impossible regard, Le Seuil, 2012.

Conférences de Tokyo. Martin Heidegger et la pensée bouddhique, Cerf, 2012.

L'amour à découvert, retrouvez une manière authentique d'aimer, Le Livre de poche, 2012
(Paru en 2009 sous le titre *Et si de l'amour on ne savait rien*, Albin Michel).

La Voie du chevalier, Payot, 2009.

Risquer la liberté, vivre dans un monde sans repère, Le Seuil, 2009.

POÉSIE ET ART

Petite Philosophie des mandalas: Méditation sur la beauté du monde, Le Seuil, 2014.

Pourquoi la poésie, L'héritage d'Orphée, Pocket, Agora, 2010.

Rainer Marie Rilke, L'amour inexaucé, Le Seuil, 2009.

Jackson Pollock ou l'invention de l'Amérique, Éditions du Grand Est, 2008.

Comprendre l'art moderne, Pocket, Agora, 2007.

La photographie, Éditions du Grand Est, 2007.

MÉDITATION

Méditer, laisser s'épanouir la fleur de la vie, Marabout, 2016.

Être au Monde, 52 poèmes pour apprendre à méditer, Les Arènes, 2015.

Méditer pour avoir confiance, 12 méditations guidées pour surmonter peur, angoisse et découragement, Audiolib, 2015.

Frappe le ciel, écoute le bruit, ce que vingt-cinq ans de méditation m'ont appris, Pocket 2015.

La méditation, PUF, Que sais-je?, 2014.

Méditations sur l'amour bienveillant, Audiolib, 2013.

Pratique de la méditation, Le Livre de poche, 2012.

Méditation, 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres, Audiolib, 2011.