

**FABRICE MIDAL**

Comment  
*rester*  
*serein*  
quand tout  
*s'effondre*

Flammarion | Versilio

Fabrice Midal

# Comment rester serein quand tout s'effondre

Flammarion | Versilio

Fabrice Midal

# Comment rester serein quand tout s'effondre

Flammarion | **Versilio**

© Flammarion, 2020.

© Versilio, 2020.

ISBN Epub : 9782361321963

Le livre a été imprimé sous les références :

ISBN : 9782080219930

Ouvrage composé et converti par [Pixellence](#)

## Présentation de l'éditeur

- Tu ne perds pas pied, c'est la terre qui tremble.
- La crise est une opportunité pour tout reconstruire.
- Chercher des coupables ne permet pas de trouver la solution.
- Rassure-toi, il n'y a que les robots qui n'ont pas peur.
- Le chemin se découvre à celui qui s'y aventure.
- Nous ne sommes jamais seuls.

•

Ce livre est celui de l'espoir et de la guérison, pour apprendre à soigner ce qui est blessé en nous et repartir du bon pied.

•

Philosophe et écrivain, Fabrice Midal, spécialiste des violences du quotidien, est l'un des principaux enseignants de la méditation en France. Il est notamment l'auteur du best-seller *Foutez-vous la paix !*, traduit dans le monde entier.

Comment rester serein quand tout s'effondre

## Chapitre 1

TU NE PERDS PAS PIED, C'EST LA TERRE QUI TREMBLE

*Demain ne ressemblera jamais à hier*

La terre a toujours frémi sous les pieds des humains qui l'ont foulée. Elle a parfois tremblé, elle s'est souvent fracassée. Certains sont tombés. Mais, malgré cette situation peu confortable, la plupart ont gardé pied et continué d'avancer. Collectivement et individuellement.

Aujourd'hui, la terre frémit encore. C'est tout aussi inconfortable, tout aussi perturbant, mais nous ne sommes pas sans ressources. Car nous sommes les héritiers d'une longue chaîne de transmission qui n'a pas commencé avec moi, qui ne s'arrêtera pas avec moi. Même si je me sens très seul, je ne suis pas le seul à traverser des difficultés : la maladie, le chômage, les séparations, les crises sociales, économiques, écologiques, sanitaires, personnelles sont notre lot commun. Inutile de nous leurrer : c'est la loi de l'existence.

Des dizaines de millénaires plus tard, il reste difficile de s'habituer à cette réalité. D'ailleurs, pour peu que les frémissements soient moins intenses, nous nous laissons prendre par l'illusion d'un monde entièrement stable et sécurisé, pour toujours. Mais là aussi, autant le savoir d'emblée, ce monde-là n'existe pas. Demain ne ressemblera jamais à hier.

Pour ne pas perdre pied, nous édifions des repères qui deviennent nos compagnons. Nous savons déjà que lundi, nous allons nous réveiller à 7 heures, nous dépêcher de prendre notre café, accompagner les enfants à

l'école, aller au travail, participer à deux réunions, mettre en route un nouveau dossier, revenir du travail vers 18 heures, préparer le dîner, dormir. Et faire de même mardi, mercredi, jeudi, vendredi. Ces repères nous rassurent, et heureusement qu'ils existent – même si nous soupçons souvent contre la routine qu'ils nous imposent.

Que l'un ou l'autre oscille et nous le rattrapons du mieux possible pour rétablir l'ordre : le petit dernier a une angine, la voiture est en panne, il pleut alors que j'avais organisé une grande fête dans le jardin. D'autres fois, la vie nous retire carrément le tapis de sous les pieds et plusieurs repères s'écroulent à la fois. J'ai perdu mon travail, mon conjoint est parti, la mort a emporté un être cher : ces repères auxquels je me raccrochais, autour desquels je m'étais organisé, ne sont plus là. Je ressens cruellement le vide, l'absence, je me sens si seul, terriblement démuné...

Mon ami Jack Kornfield, un moine bouddhiste américain, donnait un jour un enseignement devant plusieurs milliers de personnes. Ils méditaient ensemble quand l'une des participantes a explosé dans une détresse intense. Il a interrompu la séance et l'a interrogée. Deux jours plus tôt, cette femme avait perdu son fils, un jeune homme en pleine force de l'âge. Au milieu de cette tempête, elle avait brutalement vu disparaître tous les repères autour desquels elle s'était construite. Elle était persuadée que tout et tout le monde avait disparu avec eux.

Jack Kornfield n'a pas cherché à la consoler, elle était d'ailleurs inconsolable. Il s'est adressé à l'assemblée, a demandé à ceux qui avaient perdu un enfant de se lever. Plusieurs dizaines de personnes se sont mises debout. Il a continué, demandant ensuite à ceux qui avaient perdu une sœur, un frère, une mère, un père, une compagne, un compagnon de se lever à leur tour. Puis à ceux qui portaient des blessures profondes. Finalement, tout le monde était debout. La femme les embrassait du regard, d'abord incrédule, peu à peu réconfortée, soulagée. Ils étaient tous là, avec elle. Ils partageaient son malheur, elle n'était pas seule à souffrir.

De fait, au milieu de la tempête, nous sommes déstabilisés et avons l'impression que personne n'a eu ni n'aura à affronter une telle tempête. C'est sans doute ce que vous vous dites en me lisant. Mais d'où tenez-vous cette conviction ?

Je ne sais pas ce que ma boulangère cache derrière son sourire de façade, j'ignore ce que beaucoup de mes collègues traversent, j'ai rarement des discussions de cœur à cœur avec la plupart de mes connaissances. C'est une



règle sociale qui a des avantages : toute personne à qui je m'adresse ne va pas immédiatement me confier ses blessures, ses traumatismes, ses épreuves. Elle ne me dira pas que la terre se fracasse sous ses pieds. Elle m'accablera d'autant moins de ses soucis qu'elle se sent, elle aussi, seule sur terre sans ses repères, presque honteuse de ce qu'elle traverse. Nous aurons une discussion plus légère ou plus professionnelle selon les cas, puis nous reprendrons chacun notre chemin. C'est une bonne chose, certes, pour faciliter la communication, le travail, la distraction, tout ce qui fait la vie « ordinaire ». L'inconvénient est que, du coup, chacun d'entre nous se sent extraordinairement démuné. Très seul.

Glissons-nous ensemble derrière ce miroir. Regardons d'abord un petit peu en arrière. Si je passe en revue ma propre vie, je réalise que ce n'est pas la première fois que je traverse une épreuve et que je la surmonte. Autour de moi, je connais beaucoup d'autres personnes qui ont également traversé des épreuves et les ont surmontées. Le fait d'en prendre conscience est un premier pas capital : comment y ai-je réussi dans le passé ? Comment y ont-elles réussi ? Et si j'ai réussi ce processus une première fois, pourquoi cela me semble-t-il impossible cette fois-ci ?

Nous l'oublions chaque fois, mais en réalité, nous avons en nous bien plus de ressources que nous l'imaginons pour garder pied. Y compris quand la terre tremble avec violence. C'est une sagesse qui se transmet depuis la nuit des temps.

Un jeune homme désespéré vient un soir frapper à la porte de rabbi Pinhas de Koretz, un sage réputé pour son immense savoir. Le jeune homme est persuadé que sa vie est un désastre : autour de lui il n'y a que drames et tristesse. « Je ne sais plus qui je suis ni pourquoi j'existe », pleure-t-il. Le rabbi lui conseille de se tourner vers la prière et l'étude de la Torah qui contient toutes les réponses et qui est le seul remède. Le jeune homme s'en va et revient quelques semaines plus tard. « Je suis incapable d'étudier, mon élan est brisé. Je me sens comme un rebut. Que dois-je faire, rabbi ? »

Le rabbi, nous dit cette histoire de la tradition hassidique, s'approche de lui. Il le regarde au fond des yeux et lui confie qu'il a lui-même connu, il y a des années, la même situation. « Mon cœur était empli d'incertitude et de peur, j'ai connu l'angoisse, je me suis heurté aux écueils. Je m'engluais dans les doutes, j'étais engourdi par le désespoir. J'ai essayé la prière, la méditation, la solitude, le silence, mais en vain. Un jour, le grand rabbi Baal Shem Tov est venu dans ma ville. Je n'avais plus rien à perdre, je suis allé le

voir. Je lui ai raconté mon désarroi, comme tu me racontes le tien. Il ne m'a pas parlé, il m'a regardé. Et dans son regard, j'ai vu qu'il avait, lui aussi, traversé des épreuves. Je me suis senti moins seul. Ce jour-là, j'ai ouvert les yeux, j'ai enfin vu le monde et j'ai recommencé à avancer, même si les questions demeuraient ouvertes et les doutes angoissants. »

## Chapitre 2

### LA SAGESSE DU VIVANT

*Mettre de la lumière sur le négatif au lieu de le cacher sous le tapis*

Nous possédons tous un atout, tapi au fond de nous, qui ne demande qu'à être réveillé : une sagesse très concrète, une intelligence que possède tout ce qui est vivant, destinée à favoriser la vie. Elle revêt une multitude de formes. Elle est à l'œuvre chez le lapin qui fuit le renard : il ne se pose pas de questions, il court, il est dans l'action, il est dans la sagesse. On la voit, encore plus stupéfiante, chez les grands singes quand ils savent reconnaître les plantes qui guérissent – l'industrie pharmaceutique a d'ailleurs beaucoup appris d'eux. La sagesse a été développée et amplifiée par l'humanité au fil de toutes les épreuves qu'elle a traversées. Elle nous parle et nous guide tout le temps, y compris quand nous avons l'intuition du geste, de la parole qui console un ami, un enfant qui a du chagrin. Elle est viscéralement naturelle et c'est elle qui, aussi bien au quotidien que dans les plus grandes épreuves, nous indique la voie à suivre pour reprendre pied. Avoir conscience de son existence, comprendre ses modalités d'action, permet de la réveiller encore plus vite. De la rendre encore plus efficace.

Le propre de cette sagesse est d'être en mouvement. Je m'explique. Nous sommes, à des degrés divers, prisonniers de ce que j'appelle le paradigme statique. Nous appelons « positif » ce qui nous rassure, nous sécurise. Il y aurait ainsi des pensées positives et des pensées négatives, des faits positifs et

des faits négatifs. Le « positif » est ce qui nous conforte dans notre état : notre discussion est positive si vous êtes d'accord avec moi. Le négatif, c'est tout ce qui nous désarçonne : nous ne sommes pas d'accord, c'est forcément négatif. Et dans notre entendement, le négatif, déstabilisant, est à éliminer. Nous allons ainsi d'emblée considérer que la perte de nos repères est négative. La preuve : la douleur, l'angoisse, le stress, le désarroi qui surgissent et nous font mal.

Ce paradigme statique va nous indiquer deux possibilités d'affronter la situation. La première est l'enfermement dans la douleur : nous nous crispions sur elle, elle nous paralyse ; des jours, des semaines plus tard, nous ne nous en sortons pas. Je suis harcelé au travail, je serre les dents et je souffre en silence... La deuxième est le déni : nous faisons alors comme si « tout va » alors que rien ne va. Je me mens à moi-même, j'essaye de me convaincre que « tout est dans ma tête », que ce n'est pas si grave, qu'il y a partout des individus peu aimables et j'essaye de « positiver », jusqu'à me couper de la possibilité d'agir pour mettre fin à ce harcèlement. Je ne ferai ni comme le lapin qui fuit devant le renard, ni comme le singe qui a trouvé des remèdes pour se guérir, et encore moins comme celui qui va trouver le geste pour conforter une amitié. Au contraire, je me heurte à l'impuissance d'agir et je me fragilise.

Pour une raison que je ne m'explique pas, nous sommes convaincus que ce paradigme statique est la vérité. Mais ce n'est pas vrai ! En réalité, nous utilisons au quotidien un autre paradigme, le paradigme d'évolution qui est enraciné dans la sagesse concrète. C'est le processus du mouvement qui favorise la vie. Voici un exemple très simple : je pose ma main sur une plaque chauffante, je me brûle. La douleur que j'éprouve me signale que je dois retirer ma main : elle est salutaire ! L'insensibilité à la douleur est une maladie très grave – et très rare – réduisant l'espérance de vie de ceux qui en souffrent et qui sont démunis de ce signal d'alerte.

De fait, le paradigme d'évolution implique un moment d'inconfort. C'est lui qui nous sauve : il nous permet de trouver une solution, de nous réinventer, d'être créatifs, de fuir au besoin, d'agir à partir des difficultés rencontrées. Comme ma main qui s'est légèrement brûlée au contact de la plaque et m'a ainsi sauvé de plus graves brûlures, la peur, l'angoisse, le désarroi ont à m'apprendre. Ils sont là pour me forcer à passer le cap plutôt que de survivre dans une tension intenable à terme. La sagesse nous dit qu'ils sont une chance, un cadeau que nous offre la vie. En effet, être en colère

contre l'injustice (ou contre la personne qui me harcèle) va me donner la force de dénoncer cet état de fait. J'avais moi-même échoué dans des études de droit que mes parents souhaitaient me voir accomplir. Sur le coup, cet échec avait été dur, je m'en voulais, j'en voulais à la vie. Puis je m'étais mis en mouvement : je m'étais rendu compte que cette discipline ne me plaisait pas. C'est ainsi qu'a commencé mon cheminement dans la philosophie qui m'a ouvert de merveilleux espaces.

L'objectif de ce livre est de placer le paradigme d'évolution à la portée de chacun. Il est si simple à mettre en œuvre ! Avec lui, le « ça ne va pas » devient le prélude à « qu'est-ce qui ne va pas ? ». Ce passage, qui consiste à mettre de la lumière sur le négatif au lieu de le cacher sous le tapis, est libérateur. C'est un processus que nous connaissons, au fond, et qui demande simplement à être remis en mouvement.

Quand je suis ému, perdu, au fond du trou, quand j'ai mal, la réalité m'indique que « quelque chose ne va pas ». Elle m'interpelle, m'invite à m'ajuster à elle. Je me suis séparé de mon conjoint ? Bien sûr que j'ai le cœur déchiré ! Bien sûr que je suis stressé ! Bien sûr que je m'inquiète ! Le stress que je ressens là est normal. Il n'est pas la crispation. Je stresse parce que je prends acte de ce qui est : je ne vais plus habiter le même appartement, je ne vais plus avoir la même routine, tout va changer. Et je réalise qu'il est inutile de chercher les anciens repères : même si je les regrette, ils ne sont plus valides, ils sont partis.

Ce diagnostic est indispensable. Une fois que je l'ai établi, mon fond de sagesse est prêt à m'accompagner pour l'étape suivante : il va me pousser à inventer d'autres repères, d'autres actions. Il n'y a là rien d'insurmontable : nous sommes *de facto* en mouvement, c'est le cours même de la vie.

Ce chemin que nous allons entreprendre est d'autant plus salutaire qu'il n'en existe pas d'autre pour ne pas perdre pied quand la terre frémit sous nos pieds. Il implique une plongée dans le réel, dans la vérité. « Voyant que c'est une plus grande perfection de connaître la vérité, encore même qu'elle soit à notre désavantage, que l'ignorer, j'avoue qu'il vaut mieux être moins gai et avoir plus de connaissance. [...] Je n'approuve point qu'on tâche à se tromper, en se repaissant de fausses imaginations ; car tout le plaisir qui en revient ne peut toucher que la superficie de l'âme, laquelle sent cependant une amertume intérieure, en s'apercevant qu'ils sont faux », écrivait Descartes, dans une lettre datée du 6 octobre 1645, à la princesse Élisabeth de

Bohême, fille du roi Frédéric, qui souffrait de l'exil auquel elle était contrainte depuis la guerre de Trente Ans.

C'est un conseil très pratique que Descartes nous délivre ainsi. Une invitation à nous mettre en chemin pour avancer. Mais, au fond, nous savons que seule la vérité nous permet d'avancer ! Si je reste convaincu que  $2 + 2 = 3$  et que personne n'ose me dire que c'est faux, pour ne pas me chagriner, j'aurai du mal à m'en sortir dans ma vie de tous les jours !

Nous savons que nous pouvons toujours essayer de nous leurrer, de ne pas voir la réalité pour rester gais. Mais nous savons aussi que nous ne pouvons pas nous mentir longtemps : ces mensonges-là, sur lesquels nous nous renfermons, finissent par nous ronger. Ils nous emprisonnent, nous interdisent de participer au mouvement ample de la vie, avec ses épreuves, avec ses difficultés, avec sa clarté, avec ses enthousiasmes, avec ses accomplissements.

Ne jamais abandonner, ne jamais renoncer, ne jamais penser que la tragédie est exclusivement nôtre : tel est le début du chemin quand la terre frémit sous nos pieds. La vie est un chemin, elle est dynamique. Je ne suis pas le même que le jour de ma naissance, je ne suis pas le même qu'il y a dix ans : j'ai avancé sur ce chemin qui, heureusement, n'est pas immuable. Même s'il est tissé de crises. J'ai le droit d'être touché, j'ai le droit d'être bouleversé, de pleurer. Je ne suis pas détaché des contingences, mais je reste debout et j'entre en rapport avec ce qui est. C'est ainsi que je ferai face et saurai comment avancer.

Il est une vérité qu'il est bon de reconnaître, d'admettre : un monde immuable n'existe pas. Ni pour nous, ni pour les autres. Tout est en mouvement, la vie est mouvement et c'est en cela qu'elle est précieuse. Nous allons nous rencontrer pour prendre un café : le moment que nous passons ensemble est unique, il est ici, maintenant, je l'apprécie, je le chéris d'autant plus qu'il n'est pas éternel. La vie est heureusement instable : les choses n'y cessent pas de se recréer, de se déployer, les rencontres de se tisser, les ruptures de se produire, les fleurs de pousser... Et c'est ainsi qu'il faut l'aimer. Un été permanent serait si monotone...

## Chapitre 3

### QU'EST-CE QU'UNE CRISE ?

*La crise n'est pas forcément une expérience négative, c'est une opportunité pour reconstruire*



Depuis que son mari l'a quittée, l'une de mes amies traîne sa peine, persuadée que sa vie est terminée. C'était il y a deux ans. Elle a perdu toute joie de vivre. Elle assure au travail parce qu'il faut bien payer les factures en fin de mois. Le reste du temps, elle se morfond. Il lui arrive de passer deux ou trois jours de suite au fond de son lit, minée par des bouffées d'angoisse. Avec ses copines qui ne l'ont pas abandonnée, elle continue de ressasser son malheur ou de se nourrir de l'illusion d'un prince charmant. Elle ne « s'en sort pas » – elle ne voit pas d'issue à sa situation, en dehors d'un retour à ce qui était, mais qui n'est plus et ne sera jamais plus.

Mon amie a été désarçonnée par la crise qu'elle a traversée, et c'est normal. Le choc a été d'autant plus rude qu'elle n'avait pas voulu en voir les prémices. Elle a été tétanisée, paralysée, c'est normal aussi : du jour au lendemain, tous ses repères avaient disparu. Mais cette paralysie a trop duré. Deux ans, c'est long dans une vie.

L'autre jour, elle me parlait encore de sa situation, de ses angoisses, de ses doutes. Je lui ai répondu *wei-ji*. *Wei-ji* est le mot que les Chinois utilisent pour dire « crise ». *Wei* signifie le problème, la difficulté : le divorce de mon amie, la faillite qui menace une entreprise édiflée à la force du poignet, une maladie grave... *Ji*, qui lui est soudé, est la chance, l'opportunité, le

dynamisme. C'est ce qui met en mouvement et qui, dans l'entendement chinois, est intrinsèque à la crise. *Wei-ji*, la crise, est vue dans sa globalité, comme un entre-deux, une période entre la survenue du problème (le moment où il se déclenche) et ce qu'il va entraîner (un changement certain). Entre ce qui vient de se fermer et ce qui s'ouvre.

Certes, une crise nous sort de notre zone de confort. C'est une période qui, par définition, est faite d'indécision et d'incertitudes. Mais elle débouche forcément sur de nouveaux possibles qui sont induits par les changements produits. Nous n'avons plus les mêmes cartes en main, mais nous n'allons pas pour autant quitter la table de jeu puisque nous avons de nouvelles cartes pour jouer une nouvelle partie : c'est la loi de la vie.

*Wei-ji* n'est pas une chambre forte dans laquelle on serait enfermé : tout n'est pas fini, loin de là. C'est plutôt un tunnel plus ou moins long et ardu à traverser – et dans lequel il faut donc avancer. On peut toujours avancer car la crise, aussi difficile soit-elle, nous offre une belle compensation : elle a la faculté rare de nous donner des ailes. *Ji* n'est ni une blague ni une théorie déconnectée de la réalité : avec le recul, si nous regardons les crises que nous avons traversées dans le passé, nous réalisons souvent qu'elles ont été un cadeau de la vie. Un *ji*.

Mon amie était dubitative. Je lui ai donc raconté l'histoire du homard. Le homard grandit tout au long de sa vie – les plus vieux spécimens atteignent facilement plus d'un mètre. Mais leur carapace, elle, ne grandit pas. Tous les quelques temps, le homard a le même *wei*, le même problème : il est trop à l'étroit dans cette carapace, il étouffe, il stresse. « Rester zen » ou essayer de « positiver » ne lui servirait à rien ; il lui faut prendre le courage d'aller vers une solution, sinon il mourra. Son *ji* réside dans les rochers contre lesquels il va se frotter jusqu'à se détacher de sa carapace. C'est une décision difficile à prendre : sans cette armure, il est nu, vulnérable, il constitue une proie idéale pour tous les prédateurs. Mais il n'a pas d'autre choix que d'avancer dans son tunnel. Une fois dépouillé de cette carapace, il se tapit sous le rocher. Mais il reste en mouvement : il travaille à se fabriquer une nouvelle carapace, plus grande, plus confortable et aussi résistante que la précédente. Le *wei* lui a été salutaire : il l'a alerté, il l'a forcé à se reprendre en main, à trouver une issue. À entrer dans le *ji*.

L'histoire du homard est celle de toute vie humaine. Que nous le voulions ou pas, nous allons inévitablement rencontrer des difficultés, affronter des crises. Et, comme le crustacé qui se sent étouffer dans sa carapace, même si

nous y sommes préparés, nous allons, dans un premier temps, être surpris par le mur qui vient de se dresser devant nous. Nous allons nous sentir démunis, affaiblis, vulnérables. Dans ces circonstances, nous avons spontanément tendance à recourir à une solution de facilité : « Attendre que ça aille mieux. » Mais qu'advierait-il du homard s'il attendait, dans sa vieille carapace, que « ça aille mieux » ?

J'ignore si la pensée chinoise s'est inspirée de la sagesse du homard, mais celle-ci est, dans sa tactique, au cœur de tous les traités de stratégie qu'elle a élaborés depuis des siècles.

L'art du stratège, nous enseignent ces traités, consiste à dépasser le plus rapidement possible la phase d'attentisme et d'immobilisme car elle conduit à un échec inéluctable. Concrètement, le homard ne va pas en rester à se morfondre dans sa carapace devenue trop étroite, et ce n'est pas en se cachant au fond de son lit, à ressasser des idées noires et à se dire que sa vie est finie, que mon amie parviendra à la sortie du tunnel qu'elle ne traverse pas mais dans lequel elle s'est cloîtrée. Car son problème n'est pas la solitude, mais la façon dont elle s'y est enfermée.

Le premier pas nous semble le plus difficile : par où faut-il commencer, dans quelle direction faut-il aller, ne vaut-il pas mieux rester prudent ? Au contraire ! « Chevauchez l'obscurité et la confusion, et rendez par elles votre ennemi impuissant », conseille *Le Livre des 36 stratégies*, un classique chinois dont la particularité est de partir de problèmes concrets pour élaborer l'intelligence de la situation. Ce conseil nous paraît étrange, voire effrayant : de prime abord, non seulement je n'ai pas envie de chevaucher l'obscurité, la confusion et les emmerdes qui sont mes ennemies, mais j'ai surtout hâte de les voir disparaître ! Or, on le sait tous d'expérience, elles ne se volatilisent pas d'un coup de baguette magique.

Les chevaucher est une voie de libération : puisque je ne peux pas les fuir, je vais les apprivoiser. Elles sont le cheval que je vais dompter. Je vais les approcher, les regarder, entrer en rapport avec elles, prendre appui sur elles pour réussir à les maîtriser. Mon adolescent ne veut plus aller à l'école ? Je ne fais pas semblant que tout va bien, je vais entrer en rapport avec ce qu'il se passe, dialoguer avec lui pour vaincre l'obstacle. J'ai un dossier compliqué à boucler ? Je peux essayer de le remettre au lendemain mais viendra le moment où il me faudra bien m'en saisir, chevaucher son obscurité et sa confusion pour les apprivoiser et ainsi les vaincre. « L'ennemi » peut tout aussi bien être ma paresse, mon découragement... que la grille de mots

croisés dont la difficulté fait le régal des amateurs. Chevauchons les emmerdes comme un cruciverbiste chevauche une grille !

Rentrer dans le mouvement inhérent à la crise, dans son dynamisme, se laisser pousser en avant par elle, est une constante de la pensée chinoise. Depuis la nuit des temps, celle-ci est tournée vers la logique de l'action, par opposition à la logique du pur savoir.

La logique du pur savoir est prudente. Elle nous conseille de trouver des réponses avant de passer à l'action. Je suis au chômage ? Je vais rêver la nouvelle vie que je souhaite me construire, m'interroger indéfiniment : sur mes envies, sur les perspectives du marché, sur les embûches que je vais éventuellement rencontrer. Mes questions, assorties de réponses théoriques, vont alimenter l'angoisse qui est mon principal ennemi. Je vais avoir peur (les chiffres prouvent que le marché de l'emploi est bouché, mon bilan de compétences m'indique une voie qui est encore plus inaccessible que les autres...) et attendre de ne plus avoir peur. Je vais avoir mal et patienter en broyant du noir. Je vais douter et, dans le meilleur des cas, me dire qu'une solution finira bien par advenir. Tant que je n'ai pas tous les éléments en main, je n'agirai pas.

La logique de l'action, elle, part du principe que le chemin se découvre à celui qui s'y aventure. Entre dans la nuit, entre dans les possibles ! Si je me lève de mon canapé, la possibilité que je glisse et que je me casse un bras ou une jambe sera toujours là. Je prends donc un risque, mais c'est ce qui va me permettre de préparer le repas, d'aller au travail, de voir des amis, de vivre. C'est la dynamique du réel.

La logique de l'action n'est pas propre à la Chine. Elle fait partie du socle commun des sagesses de l'humanité. Les Grecs l'ont développée à travers le concept de *krinein* – duquel découle le mot « crise ». *Krinein* signifie séparer et trier afin de choisir et décider. C'est un processus salutaire qui ne se limite pas à une description objective et distante du réel, mais qui implique un engagement actif : je vais observer, certes, mais en même temps je vais opérer des choix, me situer par rapport à ce réel qui me concerne. Je vais décider au lieu de me laisser engluier dans l'indécision. Je ne suis pas spectateur de ma propre vie, je suis acteur de ce qu'il se passe. Je ne suis pas cantonné à la contemplation, je suis engagé dans l'histoire, pris dans le mouvement, les possibles, les rencontres, les incidents, les accidents.

Nous avons tendance à l'oublier, mais le chaos est le propre de la vie. Il est son essence même puisque la vie est mouvement. La crise ne fait

qu'intensifier ponctuellement ce phénomène. Elle est, elle aussi, le propre de la vie.

À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la bataille faisait rage aux États-Unis entre les Amérindiens et les Blancs qui cherchaient à les déloger de leurs terres ancestrales. Massaï, un guerrier apache, avait rejoint les troupes de Geronimo et s'était battu à leurs côtés jusqu'à leur reddition. Il fut l'un des derniers à être rattrapés par l'armée américaine et jetés dans un train-prison en direction de la Floride, 2 000 kilomètres plus loin. En cours de route, il réussit à s'échapper de ce train, décidé à retourner à pied chez lui.

Le chemin est très long, il sait qu'il est sans doute l'un des derniers survivants de son clan, il lutte contre le désespoir qui s'empare de lui. La solution de facilité aurait été de rester dans le train et d'« attendre de voir ». Les seuls Amérindiens qu'il croise sont morts ou en fuite. À l'exception d'un groupe qui s'est établi dans un village et fait commerce du maïs qu'il cultive. Massaï est offusqué : les guerriers ne sont pas des paysans, des sédentaires ! C'est l'humiliation. Lui-même, se promet-il, ne perdra pas sa dignité en devenant cultivateur, il restera guerrier. Quitte à en mourir.

Hollywood a sans doute romancé la suite de l'épopée de Massaï, le dernier Apache, pour en faire un somptueux western, *Bronco Apache* (1954). Massaï réussit, malgré tous les obstacles, à regagner ses terres : il est porté par son objectif, rien ne peut l'arrêter. Pourtant, sur place, c'est la déconvenue : il ne reste plus personne, il ne reste plus rien.

Massaï est prêt à baisser les bras ; son épouse le pousse à sortir de cette impasse, de la lamentation, pour suivre le mouvement de la vie. Il le fera à sa manière, comme un héros. Et il retourne à l'action. Sur ces terres réputées non cultivables, il va inventer une manière guerrière et héroïque de planter du maïs. Nous avons, nous aussi, parfois l'impression de devoir, pour survivre, accepter des missions qui ne sont pas à notre hauteur, qui sont aussi humiliantes que l'agriculture l'est pour un Apache. Massaï, lui, relève le défi avec tellement de cœur, de beauté, que sa mission devient grandiose. Il va aller vers la vie, il va vivifier la vie. Les Blancs, quand ils le retrouveront, céderont devant cet exploit.

Un problème n'a aucun pouvoir, pas même celui de nous écraser ni de nous achever. Pourquoi nous abandonnons-nous dans sa contemplation et nous considérons-nous impuissants face à lui ? Oui, mon entreprise périclité et je risque la faillite ou le chômage, oui mon couple bat de l'aile et je risque le divorce. Mais je ne suis pas au spectacle : je suis déjà engagé dans cette

crise. Heureusement d'ailleurs ! Un spectateur n'a aucun moyen d'action. Moi, j'ai le devoir d'agir, de questionner, d'ouvrir des portes. Ici et tout de suite.

## Chapitre 4

### TU N'ES PAS FAUTIF

*Chercher des coupables ne permet pas de trouver la solution*

Quand la terre tremble, avant même d'essayer de comprendre ce qu'il se passe et d'en faire l'expérience, nous cherchons un coupable. C'est la faute de qui ? Quand on y réfléchit, c'est une question très étrange. À force de chercher, nous imaginons des réponses – insatisfaisantes, folles, puisque l'on continuera inlassablement à se poser la même question.

Nous avons deux options. La première est l'auto-culpabilisation qui relève d'un mécanisme inconscient extrêmement archaïque, conforté par les dogmes que sont le karma ou le péché. Si je souffre, c'est que je suis quelque part coupable : « J'aurais dû, mais je n'ai pas... », « C'est de ma faute, j'ai mal agi », « J'aurais pu y penser, j'aurais pu prévoir, j'aurais pu savoir, j'aurais pu mieux manœuvrer... » Tant que nous nous en voulons, nous ne pouvons pas réellement avancer.

La deuxième option relève d'une pensée infantile : nous nous persuadons d'être victimes des autres qui ont été, selon les cas, méchants, pervers, égoïstes, trop gourmands. Ces deux options peuvent d'ailleurs se recouper (« j'ai été naïf et lui ou elle en a profité »).

Dans les deux cas, l'injustice nous semble tellement criante que nous ne réussissons pas à dépasser l'événement lui-même. Nous le ressasons, nous le ruminons, nous cherchons qui a fauté. Devenir adulte, trouver une solution,



implique de renoncer à cette approche et d'abandonner le paradigme de la culpabilité.

Dans la Bible, le Livre de Job pose, d'une manière indépassable, la question du mal et de la souffrance qui frappent les humains. Rédigé comme un dialogue philosophique, presque comme un dialogue socratique, ce livre reste aussi commotionnant aujourd'hui que lorsqu'il a été écrit, sans doute des siècles avant notre ère.

Job est un homme intègre et droit, riche et généreux. Père de sept fils et de trois filles, il est, affirme la Bible, « le plus considérable de tous les fils de l'Orient », craignant Dieu et aimant son prochain. Mais un jour, les malheurs commencent à s'abattre. Il perd tous ses enfants en même temps – ils étaient réunis à dîner dans la maison de l'aîné quand celle-ci s'est effondrée. Puis il perd ses troupeaux qui étaient nombreux, ses serviteurs, ses richesses. Et il est enfin atteint d'une maladie, un ulcère malin qui lui met la peau en feu, de la plante des pieds jusqu'à la racine des cheveux.

Job est détruit. Le monde qu'il a mis des années à bâtir s'est écroulé. Il touche le paroxysme de la détresse, regrette de n'être pas plutôt mort dans le ventre de sa mère. Son épouse cherche un coupable : « Maudit Dieu ! », lui crie-t-elle. Il ne lui répond pas. Trois de ses amis viennent le consoler. Ils passent sept jours et sept nuits à ses côtés avant d'oser prendre la parole, tant la douleur qu'il vit est intense. Croyant l'aider, ils insistent pour qu'il désigne un coupable. C'est peut-être lui-même : « Quelle faute as-tu commise ? » lui demandent-ils. Job ne se laisse pas emporter par les « j'aurais dû » : il est convaincu qu'il n'est pas en train de payer ses péchés ni ses erreurs. Alors, ses amis accusent Dieu puisqu'il est tout-puissant et qu'il aurait pu le prémunir contre ces malheurs. Job ne les suit pas, il refuse de voir en Dieu un justicier qui le torturerait, quel qu'en soit le prétexte.

Car Job a d'emblée compris qu'il n'y a rien à comprendre dans ses souffrances. Qu'il n'y a pas à attendre de réponse à cette vaine interrogation : qui est fautif ? Il ne veut pas accuser Dieu mais continue d'implorer son secours. Ses amis déplorent la naïveté de cet homme qui persiste à ignorer l'existence d'un coupable – à leurs yeux, il y en a forcément un. « As-tu dérobé la sagesse à ton profit ? » le moquent-ils quand il refuse de se prêter au jeu inutile de grand inquisiteur désignant une sorcière bouc-émissaire à brûler sur le bûcher. Et, outrés, ils s'en vont et prennent le deuil de celui qui fut leur ami mais qu'ils ne reconnaissent plus.

« Pourquoi ? » est la grande question de tous les temps. Pourquoi y a-t-il des personnes admirables qui souffrent ? Pourquoi y a-t-il des salauds qui s'en sortent sans problème ? Pourquoi ai-je perdu mon travail, moi qui mettais du cœur à la tâche, alors que mon collègue qui passait son temps à la machine à café est promu ? Pourquoi y a-t-il de telles injustices dans le monde ?

Le Livre de Job est un extraordinaire thérapeute. Son ambition est de nous sortir de l'erreur du « pourquoi ? » que nous commettons tous les jours, pour passer au « comment ? » qui signe l'action. De nous aider à repérer ce mécanisme mortifère pour voir la suite du chemin : comment m'en sortir ? Comment retrousser mes manches ? Comment aider ? Autrement dit, comment devenir adulte ?

Dieu lui-même va répondre à Job, mais sans lui fournir d'explications, sans lui dire le sens, la cause, la raison des malheurs qui se sont abattus sur lui. Et c'est insoutenable pour notre raison humaine qui cherche des raisons à tout. Peut-être est-il temps d'admettre que dans l'épreuve de la souffrance, dans l'épreuve de la crise, dans l'épreuve de la difficulté, il n'y a pas de raisons, il n'y a pas d'explications à tout ? Ma souffrance n'a pas et n'aura jamais un sens intrinsèque. Chercher ce sens m'enferme dans le problème au lieu de me mettre sur la voie de la solution. Le seul sens, c'est la manière avec laquelle je vais, moi, habiter la situation.

Ne pas se sentir coupable n'est pas nier toute responsabilité : bien sûr que dans certains cas, nous aurions pu mieux prévoir, peut-être aurions-nous dû nous défendre autrement, ne pas fermer les yeux sur les prémices de la crise. Bien sûr qu'il sera bon, à un moment, d'examiner la situation sous cet angle afin qu'elle soit pour nous un apprentissage, qu'elle nous fasse grandir. Néanmoins, la responsabilité n'est pas la culpabilité qui nous engloutit sous son poids avec un terrible sous-entendu : « Je l'ai bien mérité. » Non, sortons de ces sornettes : bien sûr que je ne l'ai pas mérité ! J'ai ma part de responsabilité, mais elle ne peut pas être l'unique paramètre : elle est un élément plus ou moins important d'un faisceau beaucoup plus large que ma seule personne.

Job, qui vient de traverser d'immenses malheurs, attend une seule chose de son épouse, de ses amis, de Dieu : qu'ils partagent sa peine sans l'accabler, qu'ils lui permettent, dans un premier temps, de faire l'épreuve de sa peur, de sa douleur, de son angoisse. Qu'ils soient là, à ses côtés, en sachant se taire et partager, sans lui prodiguer de conseils, toujours culpabilisants quand on est

au cœur de la tourmente. Il ne veut pas s'enfermer dans le statut de victime, ni discuter pour savoir si ce qui lui advient est juste ou injuste. Il veut être reconnu dans sa souffrance que la question du pourquoi vient éluder. « Écoutez, écoutez mes paroles, c'est ainsi que vous me consolerez », leur dit-il.

Par cette injonction, il fait fi de la morale du détachement, de la fausse sérénité qui, en nous interdisant de laisser déborder notre cœur, nous transforme en objets. « Jamais il n'y eut philosophe qui patiemment pu endurer le mal de dents », notait Shakespeare. Une parole qui, au-delà de son côté pince-sans-rire, recèle un trésor de sagesse ! Peut-on enfin accepter que la douleur, ça fait mal ? Et que lorsque j'ai mal, il est légitime, il est humain, il est même salubre de l'exprimer, de le dire ? Job pleure de toutes ses larmes, il assume sa détresse, il se met en colère contre Dieu sans pour autant l'accuser, il va au bout de son chagrin, de sa déception, il met des mots sur ce qu'il ressent. Je ne connais pas d'autres moyens de ne pas me laisser déborder par la douleur, de ne pas m'engluier éternellement dans la rumination, afin de réussir ensuite à tourner la page.

Job ne reçoit pas ce cadeau de son épouse, ni de ses amis. Ils préfèrent leur conception du monde, qui oppose victimes et coupables, à l'amour et à l'amitié. Dans *Vous n'aurez pas ma haine*, un livre bouleversant, Antoine Leiris, qui a perdu son épouse dans l'attaque terroriste du Bataclan, à Paris, fait écho à Job, avec les mots d'aujourd'hui : « On devrait distribuer des gilets fluorescents à tous ceux qu'on a envie d'éviter. Le soutien psychologique en ce matin-là, ceux qui me facilitent la tâche, je ne veux pas leur parler, j'ai l'impression qu'ils veulent me voler, me prendre mon malheur, lui appliquer un baume de formules toutes faites pour me le rendre dénaturé, sans poésie, sans beauté, insipide<sup>1</sup>. » Le chagrin est noble, il mérite d'être respecté. Notre acharnement à vouloir détourner l'autre de sa douleur est si violent, si cruel ! Que de fois avons-nous été, nous aussi, l'un de ces « gilets fluorescents » qui, à force de vouloir se montrer compatissants, en oublient le seul geste qui sauve : l'amitié.

Parions sur l'amitié ! Devenons de vrais amis, y compris avec nous-mêmes. L'ami sait être présent, bienveillant. Il sait être juste là, pleinement là, avec tendresse, pour me tenir la main sans parler, sans juger, sans commenter. Il se révèle alors au sommet de son humanité.

Le Livre de Job est celui de l'humilité profonde d'un homme dans le désespoir le plus total. Il sait qu'il n'aura pas d'explications ni de réponses, il

ne perd pas son temps à les chercher. Il accepte quand même d'avoir confiance pour continuer d'avancer. Et un jour, le mouvement de la vie revient en lui. Après la traversée de la douleur durant laquelle il ne s'est pas laissé arrêter par les fausses questions, la quête de sens, les justifications, et qui fut ainsi pour lui une expérience de transformation, Job rentre à nouveau dans l'action. Il redécouvre les possibles de toute existence. Dieu, la vie, lui rendent le double de ses richesses. Il aura d'autres enfants, sept fils et trois filles, les plus belles du pays, auxquelles il donnera une part de son héritage alors que ce n'est pas la coutume. Il mourra, dit la Bible, à 140 ans, arrière-arrière-grand-père, « âgé et rassasié de jours ».

Transformons tout de suite notre rapport au sens de la vie : non, tout n'a pas de sens. C'est une énigme insupportable, certes, mais c'est la dimension tragique de l'existence avec laquelle il nous faut faire la paix. Dans la vie, tout n'est pas bon, tout n'est pas juste. Accepter cette réalité est tellement libérateur ! C'est un geste d'amour. Et c'est la seule possibilité de pouvoir agir pour transformer le monde. Nous avons une responsabilité à l'égard de ce monde.

## Chapitre 5

### DE QUOI AS-TU PEUR ?

*Il n'y a que les robots qui n'ont pas peur*

Dans les plaines du Grand Ouest, un jeune homme a atteint l'âge de devenir guerrier. Mais il a peur. Sa peur est comme un monstre immense qui le paralyse. Elle vient toutes les nuits le visiter, il se cache mais elle le retrouve où qu'il soit. Ses amis ont été initiés, ils sont partis à l'aventure, ils racontent avec fierté leurs exploits. Lui n'ose pas.

Une nuit, il prend son courage à deux mains. Il tremble de son audace. Il interpelle sa peur et, d'une petite voix, il lui pose une première question : « Puis-je avoir la permission de me mesurer à vous, Peur ? » La peur est étonnée de la courtoisie du jeune homme et du respect qu'il lui manifeste. Elle l'encourage à poursuivre le dialogue. Il hésite, noie la conversation puis saute le pas : « Comment puis-je vous vaincre ? » lui demande-t-il. La peur est attendrie, elle lui dévoile ses armes : « Je parle très vite et je m'approche tout près de ton visage, alors tu te troubles et tu fais tout ce que je te dis. Mais si tu ne m'obéis pas, même si tu es convaincu par moi, je n'aurai aucun pouvoir. »

Le jeune homme comprend que son ennemi n'est pas la peur, mais sa peur de la peur. Au matin, il se présente devant le conseil des Anciens. Il est prêt à devenir guerrier. Il possède désormais l'art d'entrer en rapport avec sa peur : l'écouter mais ne pas lui obéir. Sortir, face à elle, de la passivité à laquelle

nous sommes enclins. J'ai le droit d'avoir peur de mon patron, d'un voisin désagréable, de la crise qui ne va peut-être pas m'épargner, j'ai une boule au ventre... mais il existe des moyens de transformer cette peur. De devenir aussi courageux que le jeune guerrier amérindien.

La peur est naturelle, elle est même saine parce qu'elle est une force de vie. Tout le monde a peur, même les insectes ont peur et fuient devant leurs prédateurs ! Le courage, la bravoure ne consistent pas à effacer cette peur mais, au contraire, à oser la regarder en face, à voir de quoi elle se nourrit, quelle est son histoire, à se familiariser avec elle. J'ai peur de ne pas retrouver du travail, peur de rester seul, peur de mon chef de service qui me met des bâtons dans les roues, peur de m'engager ou de me désengager ? Oui, j'ai peur, inutile de me battre contre cet état de fait. Ma peur me paralyse, elle me pousse insidieusement à des interprétations proches parfois du délire. Elle me persuade que je ne retrouverai plus de travail, que mon chef de service est plus fort que moi, que je ne suis qu'une petite chose démunie, ballottée dans un monde méchant. Si je la regarde en face, je comprendrai : que ma vie n'est pas finie, que j'ai des recours face à ce chef de service, que j'ai des forces, des possibilités.

L'une de mes amies était victime d'un harcèlement organisé dans l'entreprise où elle travaillait. Sans doute que son âge ne jouait pas en sa faveur : elle était quinquagénaire et un nouveau directeur, arrivé deux ans plus tôt, ambitionnait de positionner l'entreprise en start-up « jeune » et branchée. L'expérience, les compétences, le niveau d'exigences de mon amie ne faisaient plus le poids. Le harcèlement l'avait usée. À plusieurs reprises, elle avait songé à s'en aller mais, bien que la situation soit devenue intenable, elle restait, mettant en avant son attachement pour son travail, son envie profonde de sauver cette start-up qui n'en était pas une. Mais c'est sa peau qu'il lui fallait désormais sauver.

Mon amie avait peur, mais elle a mis du temps à se l'avouer. Elle n'avait pas peur de ne pas retrouver du travail – elle avait tous les atouts pour réussir en indépendante. Elle avait, a-t-elle fini par comprendre, peur de se retrouver seule. Cette peur-là était devenue une identité figée : tous ses rapports aux autres, à elle-même, à la nudité de son cœur, passaient par cette peur. Quiconque essayait de l'approcher se heurtait à ce sentiment qui avait dressé un barrage entre elle et le monde. Elle ne voyait plus la réalité qu'à travers le prisme de ce miroir déformant. Elle avait tellement peur de cette peur qu'elle n'osait pas l'expérimenter, l'interpeller. Elle lui obéissait.

Au fond, elle avait honte de sa peur, elle la considérait comme une faiblesse. Elle en avait tellement honte qu'elle l'avait enfouie jusqu'à se la taire à elle-même. Cette attitude est très répandue. J'ai en particulier appris à la repérer dans le cadre d'une activité qui m'est chère : la formation des futurs enseignants de méditation. Ceux, parmi eux, qui n'ont pas peur, qui n'ont pas le trac, m'effraient. Face aux méditants qui viennent suivre leurs cours, ils ne prennent pas de risques : ils répètent la leçon sans se mettre à nu. Ceux qui les écoutent le ressentent : ils ne sont pas touchés. En revanche, les enseignants qui ont peur, qui ont le trac, vont chercher au fond d'eux-mêmes la phrase vraie, l'idée juste. Il ne s'agit pas pour eux d'être submergés par la peur, paralysés par elle, mais de la ressentir et d'avoir le courage de la rencontrer. Le courage d'aller au fond de soi, c'est-à-dire d'être sincère et vrai, d'être brave pour se dépasser. C'est alors que l'enseignant sort des propos convenus pour se livrer à sa vraie mission : la transmission. Sa peur le pousse à se surpasser. Chaque enseignement fait aussitôt événement, pour lui et pour ceux qui l'écoutent.

Se familiariser avec la peur implique d'abord de l'accepter : oui, j'ai peur, je fais l'épreuve de la peur, je suis touché par elle parce que je suis en rapport avec mon cœur, avec la vie. Je ne me barricade pas, mais je l'approche pour nommer ce qu'il y a derrière elle et amener ainsi de la clarté. J'ai peur et c'est normal. J'ai peur parce que je suis humain, parce que je suis vivant, parce que je ne suis pas un robot.

Il n'y a que les robots qui n'ont pas peur. Nous autres les vivants, tous les vivants, avons forcément peur de quelque chose : d'être seuls, abandonnés, démunis. C'est le signe de notre profonde humanité. Quand mon amie a compris qu'elle était terrorisée par la solitude qu'elle prévoyait dans son futur, elle s'en est d'abord voulu de cette faille. Mais, une fois nommée, sa peur a cessé d'être un alibi pour ne rien faire. Elle a pu trouver un moyen de la dépasser : prendre ses quartiers dans un espace de co-working au lieu de s'enfermer seule dans un bureau. Elle a quitté l'entreprise où elle travaillait avant d'y perdre son âme.

Mon propos va à l'encontre de ce que nous avons appris depuis l'enfance pour faire de nous de bons petits soldats : ne pas céder à la négativité mais rester positifs, ne pas reconnaître nos peurs, ne pas écouter nos états d'âme, nous méfier de ce que nous ressentons (« tu perds ton temps... »). Or, si j'ai peur du chômage et que je refuse d'affronter cette peur, je ne vais pas pouvoir « foncer » comme on me le conseille : la peur va m'habiter, me gangrener,



m'étouffer. En revanche, en acceptant de la toucher, de la questionner, de comprendre ce qu'il y a derrière elle, ce qu'il y a à côté d'elle, je saurai devenir plus juste, plus vrai, plus intelligent. Car derrière elle, à côté d'elle, il y a le ciel, il y a l'ouverture, il y a la force. Mon amie n'était pas que sa peur à laquelle elle s'était identifiée et à laquelle nous avons tous fini par l'assimiler. Elle était et reste intelligente, inventive, généreuse. Sa peur avait été le nom de son désir profond de contacts humains, de liens.

Et vous, quel est le nom de votre peur ?

Prenez un moment et essayez de sentir où elle se terre, physiquement, au niveau de votre corps. Est-elle dans votre cœur, dans votre poitrine, dans votre gorge ? Toutes nos émotions ont une place dans notre corps. En l'ignorant, nous figeons la peur dans notre tête, en haut, comme une étiquette. Et elle nous dirige, nous donne des ordres que nous exécutons servilement, aveuglément.

Aidez-vous à entrer dans cette expérience en prenant appui sur quelques questions.

Si cette peur, cette difficulté avait une couleur, quelle serait-elle ?

Si elle avait une forme, serait-elle géométrique, simple, bizarroïde, avec des angles, des aigus ?

Si elle avait une texture, serait-elle dure comme du métal, ou bien filante comme du sable ?

Et si elle avait une température, serait-elle brûlante ou glaciale ?

Il ne s'agit pas de « réussir » cet exercice ni de s'obliger à répondre à toutes les questions, mais tout simplement de ressentir avec son corps ce qu'il se passe et que l'on ne voulait surtout pas sentir. Le corps en est la clé : aussi étrange que cela puisse sembler, c'est lui qui va nous libérer. La peur qui s'incorpore se révèle vivante. On lui dit bonjour, le soulagement commence à s'installer.

L'étape suivante consiste à mettre un mot sur cette peur. Le premier mot qui nous vient à l'esprit est souvent superficiel : il ne dit pas la profondeur de ce que l'on vit, il ne raconte pas la réalité. En fait, en creusant, je comprends que je n'ai pas peur, je suis en colère, ou bien je suis frustré, ou bien je suis inquiet de ne pas être à la hauteur. Je vais partir à la rencontre de ce que je ressens vraiment.

Au printemps 2020, alors que la Covid-19 foudroyait la planète et remplissait les hôpitaux, une amie médecin, exerçant dans un service de réanimation extrêmement sollicité, m'avait fait part du malaise grandissant

dans lequel elle évoluait. Elle n'avait plus envie de rien... et encore moins de cet exercice que nous avons pourtant effectué ensemble. Elle m'avait parlé de son désarroi, de ce qu'elle croyait être sa peur face à la violence du virus. C'est une autre peur qui s'est révélée à elle : celle de ne pas être à la hauteur face aux patients, face à ce qui lui était demandé, face à son désir de bien faire qui se heurtait à l'impossibilité de répondre aux questions – puisqu'il n'y avait pas encore de réponses à ce moment.

En touchant la faille, sa peur s'est libérée. Elle l'a nommée. Elle a été touchée, émue, elle a découvert la bonté de son cœur. Elle avait peur parce qu'elle aimait ses patients. En regardant sa peur en face, elle en a été libérée. Au plus dur de la tempête qui continuait de se déchaîner, elle a repris le chemin de l'hôpital, sans cette boule au ventre qui, à certains moments, l'empêchait de respirer. Elle m'a dit plus tard : « Je me suis retrouvée. »

## Chapitre 6

### LA FAILLE QUI REND HUMAIN

*Ne cachez pas le trésor en vous*

J'avais 16 ou 17 ans quand j'ai découvert l'œuvre de la photographe américaine Diane Arbus. À cette époque, j'étais mal dans ma peau, je me sentais différent, presque un extraterrestre au milieu des humains. Depuis ma plus tendre enfance, je m'étais d'ailleurs toujours senti comme un extraterrestre : je n'étais pas dans la norme. Je me cachais.

Ces photos ont été, pour moi, bien plus qu'un choc esthétique : elles ont bouleversé ma vie et mon regard sur la vie. Pour la première fois, je voyais ce que l'on ne montre jamais, ce que l'on s'évertue toujours à cacher : des vieux, des handicapés, des SDF, des exclus, des cabossés de l'existence. Ils n'étaient pas maquillés, ils n'étaient pas apprêtés, ils ne correspondaient évidemment pas aux critères du mannequinat. Ils étaient comme dans leur vraie vie, avec leurs singularités. Et ils étaient beaux. Ils étaient transfigurés, sublimés par la tendresse de la photographe et par l'intensité de leur humanité.

À partir de là, j'ai commencé à voir d'un autre œil tous ceux que je croisais. Je cherchais la faille, c'est-à-dire le lieu de l'humanité en soi. Ce que chacun d'entre nous a tendance à rejeter, ce que l'on ne veut ni voir ni montrer : la timidité, la peur, l'agressivité, l'angoisse, l'abandon, un bouton sur le nez... « Tout le monde a ce désir de vouloir donner de soi une certaine

image. Mais c'en est une tout autre qui apparaît, et c'est cela que les gens remarquent. Vous voyez quelqu'un dans la rue, et ce que vous remarquez chez lui est essentiellement la faille », affirmait Diane Arbus. La faille qui rend humain, qui rend aimable...

Pourtant, nous passons une grande partie de notre vie à essayer de cacher ce bouton sur le nez, cette différence qui nous obnubile. Nous nous voulons « parfaits » – sans trop savoir ce que recouvre ce mot. Nos failles, nous les appelons « défauts » et nous nous les reprochons.

Invertissons le point de vue. Mon compagnon, ma compagne, n'est pas un « être parfait ». Il est maladroit, elle est rêveuse. Il est timide, elle est perfectionniste. Il a trois kilos de trop, elle se trouve trop petite, ou trop nerveuse ou pas assez réactive. Ces failles sont, pensent-ils (et c'est valable pour chacun d'entre nous), le lieu de leur vulnérabilité, ce qu'ils voudraient effacer d'eux si seulement ils disposaient d'une baguette magique. Or, elles sont en réalité le lieu de leur grandeur, de leur splendeur. Elles sont leur force : j'aime mon compagnon, ma compagne, pour ces failles. Elles me touchent, elles m'émeuvent, elles m'agacent peut-être parfois, mais elles ne me laissent pas indifférent. Je peux admirer la perfection d'un robot, je ne peux pas fondre de tendresse pour lui, je ne peux même pas être en lien avec lui. Il lui manque le trésor de la différence, de la singularité. La faille...

La faille serait peut-être honteuse si j'étais le seul à en porter une. Or, comme le dit si bien Diane Arbus, il n'existe pas un être humain sans failles, c'est-à-dire sans différences. C'est par elles que l'on va me reconnaître et m'aimer, parce que c'est là que mon cœur est à nu, qu'il est vivant, c'est là que je ne triche pas, que je ne mens pas, que je suis moi et pas un autre, interchangeable.

J'ai lié amitié avec l'une de mes voisines, cadre dans une multinationale. C'est une femme intelligente, mais elle vivait, à l'époque où je l'ai rencontrée, dans la terreur de ne pas être à la hauteur : dans son travail, dans sa vie privée, elle avait endossé un costume et s'était persuadée que si elle l'ôtait, elle serait perdue, elle ne serait plus aimée, elle serait rejetée. Elle se donnait entièrement à son métier et avait peu d'amis, peu d'envies. Elle avait peur de ses fêlures – nous avons tous des fêlures. Elle craignait qu'en les dévoilant, la magie cesse d'opérer et qu'elle parte en poussière. Alors elle les cachait et vivait, de ce fait, dans la tension permanente, dans la superficialité de sa carapace. Elle passait à côté de sa vie.

Nos discussions ont-elles contribué à l'aider à en prendre conscience ? Je le pense, parce qu'elles étaient amicales, libres de tout artifice. Chacun de nous est à lui-même une énigme dont il n'aura jamais fait le tour. Le regard d'un ami, un vrai, est fondamental : l'ami voit en nous le possible là où nous-mêmes ne le voyons pas, avec une objectivité que nous ne nous autorisons pas. Par un regard, par une écoute, il nous indique un chemin. Il nous révèle nos forces, nos richesses que nous ignorons. Notre capacité à faire face quand nous nous sentons au fond du trou. À renouer avec le cercle de la vie dont on a pensé, un moment, qu'il nous avait laissé sur le côté.

Au début elle a eu peur : elle a craint, en fendant sa carapace, de s'écrouler. Mais elle a vu ce qu'elle appelait sa faille : à sa naissance, elle avait été abandonnée par sa mère. À l'école, elle restait en retrait des autres enfants qui disaient « maman ». Elle avait honte de ne pas avoir de maman. Elle a grandi sans réussir à se débarrasser de cette honte. Je ne sais pas pourquoi elle m'en a parlé, à moi. J'ai immédiatement ressenti une immense tendresse pour elle – un sentiment qui n'avait rien à avoir avec la pitié mais qui était, au contraire, admiratif de son courage. Je le lui ai dit, elle s'est étonnée. Ce jour-là, elle a été surprise... de la peur d'elle-même qu'elle avait si longtemps éprouvée, de l'énergie qu'elle avait mise à se protéger, à se défendre. Je l'ai encouragée à assumer ce qu'elle considérait comme une faille. À oser en parler. Elle s'attendait à un tremblement de terre : il ne s'est rien passé. Ses interlocuteurs ont, comme moi, souvent été attendris par son histoire. Personne, à ma connaissance, ne lui a reproché une quelconque tare.

Nous vivons dans la hantise de la fêlure, de la différence, dans un pseudo-perfectionnisme qui a certes toujours existé mais qui, aujourd'hui, est en train de se transformer en maladie grave. Nous rêvons d'un monde aseptisé où ne régneraient que la paix et le bonheur. Où il n'y aurait aucune faille. Le monde qu'un grand auteur russe de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, Vladimir Soloviev, avait imaginé et raconté dans un court roman, *L'Antéchrist*.

Dans la théologie chrétienne, l'Antéchrist est l'esprit du mal, l'adversaire du Christ, qui apparaîtra à la fin des temps pour prodiguer ses faux enseignements et corrompre l'humanité. L'Antéchrist de Soloviev se présente sous un visage séduisant. Cet être diabolique ne vient pas armé de fourches mais, devenu empereur d'Europe, il réunit une armée invincible et impose la paix mondiale : tout le monde l'applaudit. Puis il résout le problème de la faim : ce ne sont partout que des vivats. « Et les peuples de la Terre, après avoir reçu de leur maître la paix universelle et la satiété, ont en outre la

possibilité de se réjouir constamment à la vue des miracles les plus divers et les plus inattendus », raconte Soloviev.

À première vue, le personnage est loin d'être effrayant : souriant, aimable, il nous prodigue le bien-être à grandes brassées. Pourtant, il est l'exact opposé du Christ. Le Christ n'est pas venu apporter le bonheur universel, mais bien plus que cela : par un geste d'amour profond, il a voulu nous réconcilier avec notre humanité profonde. L'Antéchrist propose un monde confortable, sans failles, sans vagues, sans humanité ; le Christ, lui, embrasse chacun dans sa faille, reconnaît chacun dans sa vérité, dans sa simplicité : la femme adultère, les malades, les malheureux. Il nous montre que ces failles sont une force. L'Antéchrist offre un monde planifié, organisé, où rien n'est vivant : il propose de remplacer les rites, les débats, les dissensions par des musées, des instituts. Il satisfait nos besoins les plus immédiats, mais nous demande, en échange, de renoncer à tout élan créateur, de nous fossiliser, de nous figer dans une bulle, dans un monde sans surprises, sans rencontres, sans possibilités. Un monde stable, un monde sans vie. Car la vie, la vraie, consiste à travailler avec nos difficultés, à transformer nos peurs, à être touché, à entrer dans le réel, à relever les défis, à être heureux quand nous triomphons, à être angoissé, à exulter, et ainsi à avancer. Dans le bonheur confit que propose l'Antéchrist, la vie est paralysée.

Dans le roman de Soloviev, les visées de l'Antéchrist seront combattues par des sages qui ont compris : ils préfèrent garder leurs problèmes et leurs crises, leurs disputes qui, au fond, leur permettent de continuer à se construire, à se fortifier, à grandir. Ils refusent de céder sur leur élan de vie au profit d'un bien-être étroit.

Car la vie n'est pas l'absence de vagues, de différends et de différences, la paix ne peut se construire sans la vérité, le bonheur ne peut exister en dehors de la singularité. Sinon, ce n'est que subversion de la vie...

## Chapitre 7

ÊTRE SEREIN N'A RIEN À VOIR AVEC CE QUE L'ON  
CROIT

*Foutez-vous la paix !*



Nous avons tous en tête une idée reçue qui trouble nos rapports avec la sérénité en l'identifiant à ce qu'elle n'est pas. Cette idée nous a été léguée par les stoïciens, mais elle a si bien imprégné la culture occidentale qu'il n'est nul besoin d'avoir lu ces derniers dans le texte pour se laisser piéger par ce leurre. Il concerne le sens même du mot « sérénité » et tire sa source de la légende d'Épictète.

Ancien esclave devenu philosophe, Épictète ne nous a laissé aucun écrit : les œuvres qui lui sont attribuées ont été rédigées par des disciples, ou par des disciples de disciples. Sa légende raconte qu'il est resté boiteux après avoir été victime, dans sa jeunesse, de la violence de son maître. Un jour, ce dernier lui tordit très fort la jambe. Sans se départir de son calme, sans gémir, sans crier, sans se plaindre, sans manifester aucune émotion, avec même un petit sourire aux lèvres, Épictète lui dit : « Tu vas la casser. » Puis, quand elle fut cassée, il ajouta, tout aussi impassible : « Ne t'ai-je pas dit que tu allais la casser ? » Les stoïciens en ont tiré une leçon qui nous a été fatale : la sérénité, le bonheur ne dépendent pas des circonstances extérieures, mais de ma seule volonté de m'en détacher. Je suis plus fort que ma douleur si je sais la dompter. Elle n'existe que par ma faiblesse.

Plusieurs anecdotes sont venues étayer ce propos. Ainsi, les stoïciens comparent notre vie à l'escale d'un bateau. Un marin en profite pour descendre à terre se dégourdir les jambes. Il ramasse des coquillages, des champignons, mais voilà que son patron l'appelle : il abandonne tout et court vers le bateau, sans états d'âme. « Il en est de même, enseigne Épictète, dans le voyage de cette vie. Si, au lieu d'un coquillage ou d'un champignon, on te donne une femme, un enfant, tu peux les prendre, mais si le patron t'appelle, il faut courir au vaisseau et tout quitter sans regret, sans regarder derrière toi. » Autrement dit : changeons nos désirs plutôt que l'ordre du monde ! Acceptons qu'il en soit ainsi, que ma femme soit morte, que mon enfant ait disparu, détachons-nous de ce qui ne serait donc que des contingences, et travaillons plutôt à consolider notre « forteresse intérieure ».

À partir de là, nous avons peu à peu assimilé la sérénité au renoncement, au détachement, à la capacité de ne rien ressentir, de ne rien questionner. Grâce à un travail sur soi, on serait donc capable, quoi qu'il advienne, même quand tout s'effondre, de rester positif, efficace et souriant. Des machines lisses, sans émotions inutiles – puisque ni nos cris ni nos pleurs n'ont le pouvoir de transformer la réalité.

Soyons sérieux : dans la vraie vie, cette attitude n'existe pas. Nous sommes des êtres humains, nous paniquons, nous avons peur, nous avons des joies, des peines, nous nous inquiétons pour l'avenir, pour des questions aussi triviales que rembourser un crédit ou payer un loyer. Nous nous faisons du souci pour les choses de la vie, parce que nous prenons notre vie à cœur. Ce malentendu ne se contente pas de nous égarer : il fait peser sur nos épaules, déjà alourdies par les aléas de l'existence, le poids de la culpabilité. Cette pseudo-sérénité-là, faite de détachement, de mépris pour le réel, nous ne l'atteindrons heureusement pas. Pouvons-nous arrêter de nous en vouloir d'être humains ?

En réalité, l'approche stoïcienne de la sérénité est abstraite et inhumaine. Elle considère que l'esprit est capable de commander au corps, ce gêneur, et aux émotions qui nous empêchent d'avancer, qui nous font avoir peur, qui nous font trembler. La bonne nouvelle est que cela n'a pas grand-chose à voir avec la vraie sérénité : celle-ci est concrète, elle est vivante parce qu'elle sait qu'elle ne dépend pas du seul pouvoir de la raison, ni de celui de la volonté coupée de notre être dans son entièreté.

Dans la vraie vie, pour être serein, j'ai besoin du rêve, des projets, de la méditation, de l'insolite, de l'autre, du monde, des amis, des alliés, de la

rencontre qui vont poser de nouveaux possibles. J'ai besoin que tout ce que je suis soit respecté, et pas seulement ce petit bout de moi qu'est ma raison. Je suis aussi mon corps, mes émotions, mes désirs, mes projets.

Revenons à l'étymologie du mot, toujours éclairante sur sa signification réelle. Sérénité vient du latin *serenitas*, un terme météorologique qui signifie « clair et sec » et désigne un ciel dégagé, limpide et pur. Un ciel ouvert sur l'infini de l'univers, dénué de la lourdeur, de la moiteur des nuages qui étouffent. Le même *serenitas* a donné sérénade, la musique jouée en plein air quand il fait beau. La musique du bonheur...

La sérénité est une disposition d'ouverture qui se cultive quels que soient les embûches et les problèmes de la vie. Elle est un chemin plutôt qu'un état figé. Sur ce chemin, nous rencontrons des rochers à contourner, des failles à enjambrer, des embûches, des emmerdes, des épreuves. Il est normal que l'on en éprouve du chagrin, de la tristesse : si je vous tords le pied, j'espère bien que vous allez crier plutôt que de serrer les dents ! Mais même si vous avez mal, l'horizon est dégagé : vous pouvez entrevoir au loin, à des kilomètres plus loin, la suite du chemin. Cette visibilité, cette clarté nous donnent de l'allant. De la sérénité, justement.

Être serein, c'est se foutre la paix. Je traverse une épreuve, je suis au fond du trou, ce passage est difficile, j'ai mal. Je me fous la paix en ne rajoutant pas à ma douleur le poids de la culpabilité (« c'est de ma faute »), de mon angoisse (« je suis imbécile ») ou de ma peur (« je ne vais pas y arriver ») : elles ne font que m'asphyxier et m'empêchent de rejoindre le mouvement de la vie. Je coupe ce bavardage qui tourne en boucle, ces ruminations incessantes qui m'enferment, me paralysent, pour être simplement, vraiment, en rapport avec ce qu'il se passe. En me foutant la paix, je cesse d'être impuissant. Je ne démissionne pas, au contraire ! Je ne me détache pas, je ne renonce pas à agir, à me relier à la situation, à examiner ce rocher qui me barre le chemin. Je suis là, dans une totale ouverture à la vie. Je suis d'autant plus là que je ne me perds pas en conjonctures et en regrets.

Pour m'aider à entrer dans cette disposition d'esprit, j'ai pris l'habitude de pratiquer un exercice de méditation tout simple, à la portée de chacun. Je me pose là où je suis, le dos bien droit pour ne pas me laisser aller à la rêverie. Je me connecte à ce que je sens, sans aucun jugement, sans aucun commentaire : j'ai peur, j'ai mal, j'accepte d'avoir peur et d'avoir mal. Je m'ouvre aussi à ce qui est : j'entends le pépiement d'un oiseau, le bruit d'une voiture, une présence. J'en prends acte, là aussi sans les juger. Par cette présence au

monde, je me désenferme du seul lieu de ma douleur. Je ne suis plus centré sur elle puisque je m'ouvre aussi à tout ce qui m'entoure. Ma douleur est là, elle ne va pas disparaître, mais elle est un élément du paysage parmi d'autres. Curieusement, un espace se crée ainsi entre elle et moi. Je ne cherche pas à trouver une solution à mon problème. Mais, par cet espace qui s'est créé, je vis ce que chacun a déjà connu : on trouve une solution en arrêtant de penser à son problème. En cessant de tourner en rond. En accédant à la sérénité.

Les étudiants, eux, le savent. Vient un moment, à la veille d'un examen, où ils doivent arrêter de réviser. Fermer leurs livres et aller courir, cuisiner, regarder un film, penser à autre chose qu'à leur examen. C'est ce que l'on appelle « faire de la place dans son esprit » pour se permettre, le lendemain, durant l'épreuve, une meilleure présence d'esprit, une plus grande capacité à répondre à la situation.

La sérénité, c'est sortir de l'obsession pour être pleinement présent à ce qui est, dans un accord parfait avec ce qui est, à l'unisson de la vie. Dans la *serenitas*, la clarté, l'amplitude...

## Chapitre 8

### CONVOQUER MES FORCES AU PLUS PROFOND DE MOI

*Le négatif n'est pas une porte fermée mais une porte à ouvrir*

Il y avait près de chez moi une esplanade où des jeunes, férus de skateboard, avaient pris leurs quartiers. Il m'arrivait de m'arrêter pour les regarder. Il y avait parmi eux des champions en herbe. Certes, ils prenaient des risques, ils allaient au-delà des limites et des frontières du possible pour réaliser des figures éblouissantes, pour se prouver qu'ils pouvaient. Je regardais, plus que leur bonheur, l'élan de vie qui se manifestait en eux, avant, après, et surtout pendant chaque exploit. Ils étaient heureux. Ce spectacle me disait la vérité de l'existence humaine.

Mais cette histoire appartient au passé. Un jour, la mairie a posé des plots sur l'esplanade pour leur signifier la fin de la récréation. Ils ne pouvaient plus glisser, sauter, se dépasser. Ces jeunes ne dérangent personne, mais il y avait eu une urgence : les protéger d'eux-mêmes, d'un sport jugé décidément trop dangereux.

Je ne les ai plus revus. Les plots, par contre, existent toujours. Ils sont une attaque contre la vie, le symbole de l'impuissance à laquelle notre société nous réduit sous le prétexte de nous « sécuriser ». Il n'y avait jamais eu d'accident grave sur l'esplanade – peut-être un muscle froissé, une épaule déboîtée. Mais c'était déjà des bobos de trop... et il n'y avait pas de garantie qu'un accident plus grave ne se produirait pas dans l'avenir. Il n'y a pas de

garantie non plus qu'en traversant la rue, je ne me ferai pas écraser par un chauffard !

Peut-être ces jeunes ont-ils sagement remis leurs planches pour les remplacer par des manettes de jeux vidéo ? Mais est-ce vraiment de la sagesse quand on est jeune et que l'on a besoin de partir à l'aventure, ne serait-ce que sur une esplanade, au cœur d'une ville ? J'admets qu'ils ne courent plus le risque de se faire mal. Mais est-ce cela, la vie ? Avec ces plots, ils ont perdu l'occasion de se dépasser, de se prouver qu'ils sont capables de faire mieux, toujours mieux. Notre monde serait-il devenu si dangereux qu'il faille protéger les individus d'eux-mêmes, de leurs désirs ? Ou bien considère-t-on que les gens ont si peu de ressources en eux qu'ils ne peuvent pas partir à la rencontre du monde si cette rencontre n'est pas, d'avance, entièrement balisée ?

Nous sommes en train d'intégrer cette métaphore de notre monde : nous voulons nous protéger, nous nous sentons de plus en plus faibles. Nous avançons avec crainte, comme des enfants qui n'oseraient plus grimper aux arbres, se rouler dans la boue, construire des cabanes en forêt, et préféreraient qu'il y ait un filet sous les arbres, de la boue artificielle et non salissante, des cabanes pré-montées qu'il suffirait d'aménager. J'ai peur de prendre la parole en public, j'ai peur d'être mal jugé, j'ai peur d'avoir mal, je ne veux pas prendre le risque de me blesser... Nous en venons à ignorer nos propres capacités. À oublier que nous sommes riches de ressources. On nous apprend à renoncer là où il nous faudrait apprendre à nous dépasser. Ce jeu malsain n'a que trop duré, ça suffit !

L'illusion d'un monde bienveillant et harmonieux, où les seules surprises seraient de « bonnes nouvelles » et où tout conflit serait dépassé avant même de surgir, est la source même de notre impuissance. Ce monde-là n'existe pas. Et heureusement ! Refuser les épreuves, les mauvaises surprises, le négatif, c'est ne plus pouvoir grandir, exulter, tomber, me relever, découvrir mes forces et apprendre la confiance en moi, avancer. Je ne veux pas d'un monde où je ne serais pas tous les jours confronté à ce que Hegel appelle la négativité.

Ce mot nous donne des frissons, il nous fait peur. Pourtant, explique Hegel, aucune positivité ne se construit sans un rapport au négatif. Ce principe vaut jusque dans les dissertations que nous apprenons à rédiger au lycée : la thèse, qui est l'affirmation de l'idée, le positif, est suivie de l'antithèse qui l'interroge, lui répond, entre en conflit avec elle, lui permet de

ne pas rester incomplète, creuse, abstraite. En traversant la contradiction, la synthèse émerge, intégrant la négativité pour créer une réponse nouvelle, vivante. Sans ce mouvement entre le négatif et le positif, l'idée posée au départ reste unilatérale, sans relief, morte. La dissertation n'est plus qu'une déclaration de principes.

Il en va de même dans la vie. Si la neige n'était que positivité, si l'eau n'offrait aucune résistance, est-ce que je prendrais autant de plaisir à skier et à nager ? Si je n'avais pas à fournir un effort, à lutter contre ces éléments, est-ce que j'éprouverais la même jubilation ? Que vaudrait un match de football où l'on ne se disputerait pas un ballon ? Skier, nager, boucler un dossier compliqué, créer une entreprise et la voir grandir, débattre avec un ami sont autant de combats amoureux, de combats jubilatoires contre la négativité. Je peux perdre certes, je peux tomber, mais je peux aussi triompher quand je me mobilise, quand je fais appel aux ressources que j'ai en moi. J'en ai la capacité, j'ai le pouvoir d'épouser la pente, l'eau, le dossier, le débat et de les transformer en espace de glisse, de bonheur. J'ai besoin d'eux, de cette négativité, pour sentir l'incomparable bonheur de gagner.

Je ne veux pas d'un monde où, pour écrire ce texte, je ne serais pas confronté aux affres de la page blanche, aux mots qui parfois ne s'alignent pas, aux idées que je dois convoquer, étayer, questionner pour mieux les asseoir. Un monde où la réalité ne me ferait pas face pour me pousser, tous les jours, à aller plus loin. Un monde où je n'aurais pas la capacité, le pouvoir de transformer l'adversité en occasion de grandir, d'avancer. Mon texte est comme le skateboard des adolescents qui s'entraînaient près de chez moi : eux aussi sont d'abord tombés, ont été confrontés au fait qu'ils n'y arrivaient pas, ont failli abandonner, mais ils ont relevé le défi jusqu'à devenir autonomes, libres, puissants pour exécuter ces figures acrobatiques qui me fascinaient. L'un ou l'autre deviendra peut-être un jour, grâce à ce parcours, à ces défis, un champion ! Il est merveilleux de vaincre les résistances, de surmonter les obstacles : c'est ce qui rend le plus heureux ! On a caricaturé le défi en un discours volontariste, mais il s'agit de tout autre chose : rencontrer en soi le goût de se réaliser. Le négatif n'est pas une porte fermée, mais une porte à ouvrir...

Osons ! La mer est froide et nous restons sur le bord, les orteils recroquevillés ? Prenons le risque de confronter ce négatif, de plonger. L'eau nous paraît très vite si bonne que nous ne comprenons pas pourquoi nous en avons peur, pour quelle raison nous étions paralysés. Et si elle avait



d'emblée été très chaude, est-ce que nous éprouverions le même plaisir à y nager ? La vraie joie ne vient que dans la victoire sur nos croyances, sur nos peurs, sur nos a priori, sur ce négatif qui nous terrorise et contre lequel nous aspirons à nous prémunir de toutes les façons possibles. C'est oublier que sans lui, nous sommes privés de nos capacités.

L'un de mes amis avait plongé dans une profonde déprime. Il avait passé une semaine entière au fond de son lit, fenêtres fermées, incapable de prendre l'initiative de s'habiller, de sortir de sa chambre, d'exister. Il se sentait en sécurité dans ce lit et avait décrété qu'il n'avait plus la force d'agir. Il attendait sans doute que « quelque chose » vienne le guérir. Après une brève hospitalisation, il était retourné chez lui en convalescence, mais il ne sortait toujours pas de son appartement : il avait trop peur, il doutait de lui. Je l'ai escorté pour une première escapade. Il était décidé à ne pas dépasser le pied de l'immeuble, mais nous sommes allés jusqu'au bout de la rue. Je me souviens encore de son étonnement : non seulement il avait réussi à marcher sans flancher, mais en plus, il y avait pris du plaisir. Il est sorti tout seul le lendemain, puis le surlendemain. Il s'est affranchi de l'impuissance et a découvert des forces en lui. Des forces de vie. Quelque temps plus tard, il reprenait son travail.

« Je ne peux chercher un point d'appui qu'au plus profond, au plus intime de mon être ; à l'extérieur, il n'y en a absolument aucun pour moi. C'est toi qui dois te créer tout en toi-même », écrivait Beethoven. Mais pourquoi personne ne nous l'a dit aussi clairement ? Au fond, nous le savons. Si je suis au chômage, je vais multiplier les rencontres, peaufiner mon CV, activer son réseau. Chaque petite victoire me donnera de l'allant, de l'enthousiasme, me prouvera que j'ai la possibilité d'y arriver, même si je n'ai pas la garantie de réussir. Je vais découvrir que j'ai en moi la capacité de rebondir. Je vais fournir des efforts, rencontrer des difficultés, c'est évident. Et alors ? Réussir à surmonter cette épreuve, comme d'ailleurs toutes les épreuves, donne le goût pour la vie. Comment peut-on un seul instant imaginer aller bien s'il ne se passe rien ?

Il était une fois un frère et une sœur qui se prénommaient Hansel et Gretel. Leurs parents étaient si pauvres qu'ils n'avaient plus rien à leur donner à manger. Ils les abandonnèrent dans la forêt en espérant que quelqu'un pourrait les aider. En réalisant qu'ils étaient laissés à eux-mêmes, les enfants furent désespérés : ils étaient persuadés qu'ils n'auraient jamais la force de

sortir de cette épreuve. Ils essayèrent de marcher pour retrouver leur maison, mais plus ils avançaient, plus ils se perdaient.

C'est alors qu'au loin leur apparut une maison. Ils s'en approchèrent et virent qu'elle était en sucre. Et ils avaient si faim ! Hansel se précipita sur le toit et en arracha un morceau qu'il dévora. Gretel s'empara d'une fenêtre. Mais en réalité c'était la maison d'une sorcière qui attirait les enfants avec ses promesses et ses sucreries, les engraisait jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, puis les dévorait. C'est une jolie métaphore de la niaiserie du bien-être et de la facilité auxquels nous conditionne la société, mais qui nous empoisonnent et finissent par nous détruire.

Hansel symbolise la béatitude du plaisir immédiat. Il se vautre dans les confiseries, engraisse et aiguise l'appétit de la sorcière. Mais elle veut qu'il grossisse encore plus vite. Un matin, elle l'enferme dans une cage et lui apporte double ration à manger. Le petit garçon se délecte de son bien-être, il n'est plus en rapport avec la vie. Sa sœur, elle, est reléguée par la sorcière au rang de domestique. Si on regarde la situation par le filtre de l'immédiateté, on jugerait que Gretel a écopé d'une double peine. En réalité, c'est grâce à l'épreuve que cette petite fille fragile trouve en elle une ressource qu'elle ignorait : la force de la ruse. Elle va tromper la sorcière aveugle en lui présentant un os de poulet quand elle demande à tâter le doigt de Hansel pour s'assurer qu'il est bien gras. Elle va trouver l'instant magique où elle a l'opportunité d'agir en jetant la sorcière dans le four où elle a fait cuire tant d'enfants. Elle affronte la négativité pour se sauver, ainsi que son frère.

Les deux enfants ont traversé une épreuve terrible mais ils n'ont pas baissé les bras, ils ne se sont pas laissés prendre au piège de la lamentation. Ils ont été courageux et, comme dans la vraie vie, leur courage est récompensé : en fouillant la maison de la sorcière, ils découvrent des coffres débordant de perles et de diamants. Grimm, à qui l'on doit ce conte, adopte ici le langage du mythe pour raconter, sous une forme imagée, la réalité la plus fondamentale, la réalité telle qu'elle est : au sortir d'une épreuve, nous sommes toujours plus riches d'allant, d'enthousiasme, de fierté au regard de ce que nous avons accompli, réussi. Grâce à ce trésor, Hansel et Gretel sauvèrent toute leur famille de la famine. Ils sont désormais très forts...

## Chapitre 9

### COMMENT AVOIR DE L'ESPOIR QUAND TOUT FOUT LE CAMP

*Parier sur la vie*

J'ai fait mienne une belle réplique attribuée à Luther. Interpellé par un homme qui lui demande ce qu'il ferait si la fin du monde était pour demain, il lui répond : « Je planterais quand même un pommier. »

Évidemment, la première réaction qui nous vient, dictée par la pure logique, est : « À quoi bon ? C'est stupide puisqu'il n'en verra pas les fruits. » Luther, lui, joue la carte du pari sur la vie. Une carte qui, par définition, intègre l'incertitude et ouvre ainsi tout le champ des possibles. Quoi qu'il se passe aujourd'hui, il continue d'espérer pour demain et de construire pour l'avenir.

C'est fou ? Certes, l'espoir a mauvaise presse, y compris auprès des philosophes qui, dans la lignée de Spinoza, entretiennent une lourde méfiance à son égard : il est « un affect qui soustrait l'homme à sa puissance d'être et de penser en le soumettant à l'emprise de l'imagination », décrétait, au XVII<sup>e</sup> siècle, le philosophe néerlandais. Depuis, dans la mesure où l'espoir n'entre pas dans le cadre très valorisé du « raisonnable », de la prévision étayée par des faits, des chiffres, des arguments, il est méprisé. Il est considéré comme un délire, au mieux comme un rêve ou une utopie. L'être humain, nous dit-on, est censé prévoir, comprendre, user du pur ordonnancement de la raison, moduler ses sentiments, ses ardeurs, son

optimisme. C'est sa supériorité sur l'animal, et c'est ainsi, a-t-il été décrété depuis Spinoza, qu'il connaîtra la joie – c'est-à-dire qu'il n'aura aucune déconvenue.

Spinoza a raison si l'on confond l'espoir avec une sorte de consolation infantile, avec une vaine rêverie, une fuite hors du présent qui, plutôt que de nous pousser vers l'avant, nous conforterait dans l'impuissance : mon patron vient de me signifier mon licenciement, je ne fais rien, j'espère qu'il va changer d'avis ; ma compagne m'a quitté, je l'attends, j'espère qu'elle va revenir ; et j'espère aussi que je vais gagner au loto pour régler tous mes soucis financiers et partir en week-end sous les tropiques. Or, ceci n'est pas de l'espoir : c'est un rêve, une pensée irrationnelle qui repose sur le déni du réel et qui n'a que des chances infinitésimales de se réaliser. C'est une justification du renoncement.

C'est vrai, l'espoir n'est pas logique. L'amour et le bonheur non plus. Il n'est pas un projet construit et certain de se réaliser. Nous avons des projets qui ont tout leur sens : « Demain, j'ai rendez-vous avec un nouveau client, je lui proposerai tel projet qui répond à ses attentes et il est tout à fait possible qu'il signe le contrat. » En fait, je sais que, sauf catastrophe de dernière minute, ce contrat sera signé. L'espoir, lui, est d'un autre ordre. Il est un pari sur l'avenir : « Si tout se passe bien avec ce projet, je pourrai récupérer l'ensemble du marché qu'offre ce client, embaucher de nouveaux collaborateurs et faire passer mon entreprise à la vitesse supérieure. » Je vais être porté par cet horizon atteignable et, sans avoir la garantie de l'atteindre, je vais œuvrer en ce sens, m'engager de tout mon être pour ce possible, pour un demain meilleur. Je ne serai pas dans l'optimisme béat – l'optimiste attend le cadeau qui viendra du ciel. Je ne suis pas dans le pessimisme le plus sombre – le pessimiste sait d'avance qu'aucun cadeau ne viendra. Par contre, je sors de la passivité, de l'attente, pour entrer dans une dimension vivifiante, passionnante, où une étincelle peut toujours jaillir. Et je vais lui donner toutes ses chances de jaillir.

Pour dire les choses autrement, sans espoir, je ne me lèverais pas le matin de mon lit. *A fortiori* quand je suis au fond du trou, au milieu des épreuves, quand je n'ai plus de projet, quand la mer s'est retirée et a révélé tous les rochers qui m'entourent. Pourquoi ferais-je un pas, puis le suivant, s'il n'y avait cette petite lumière dans la nuit qui me pousse à avancer ? Pourquoi est-ce que je continuerais à soigner mon enfant qui s'est cassé une jambe si je

suis certain que la fin du monde est pour demain ? Si je n'ai pas la moindre possibilité de changer l'ordre des choses ?

L'espoir est une ouverture dans le présent. Il repose sur la réalité tout en ouvrant la possibilité de se projeter dans l'avenir. Il n'est ni de l'ordre de l'irrationnel fou, ni de celui de la certitude rationnelle, logique. Je me rends à un entretien d'embauche, je ne suis pas certain que ma candidature sera retenue. Si j'y vais sans aucun espoir, je serais démuni de l'allant nécessaire, de l'énergie de me réinventer. Si j'y vais avec la conviction que cet entretien n'est que formalité et que le poste me sera proposé, il n'est pas besoin d'espérer puisque je connais la réponse. L'espoir qui me portera va nourrir mon allant, mon enthousiasme. Il va me donner envie de m'engager, de donner le meilleur de moi-même. Il sera l'antidote au découragement. Au fond, il est le seul rapport possible avec la vie telle qu'elle est, enracinée dans notre humanité la plus vraie.

Quand je travaille pour demain, je ne sais pas avec certitude ce qu'il va se passer. Si j'attends d'avoir toutes les certitudes pour travailler, je ne ferai rien, je figerai le mouvement de la vie qui contient en lui une imprévisibilité nécessaire, qui nous sort de la grisaille pour nous mener vers toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, les couleurs de la vie. J'ai de l'espoir parce que je m'engage dans une tâche, quelle qu'elle soit. Sans espoir, pourquoi m'y engager, pourquoi entreprendre, pourquoi me lever de mon lit ?

Face à l'accumulation des emmerdes, il arrive que l'on perde espoir. C'est humain, c'est normal. Pourtant, dans ces moments-là, il nous reste tout de même une raison fondamentale d'espérer. Une raison qui se vérifie tous les jours, tant à l'échelle collective qu'à l'échelle individuelle. C'est l'inattendu.

« Tu ne peux pas espérer si tu ne cherches pas l'inespéré », disait Nietzsche en nous invitant à planter le germe d'une espérance toujours plus haute. Edgar Morin, le philosophe de l'inattendu, définit celui-ci comme l'improbable qui finit par advenir. « Tout ce qui advient est inattendu : brusquement, nous changeons de chemin, écrit-il. Et c'est au bord du gouffre que peut arriver ce changement. Je crois en l'improbable, et ma conscience travaille pour que ce soit cet improbable, et non le probable, qui advienne. » De fait, l'espoir est plus réaliste et plus sage que la sagesse qui prétend s'en débarrasser, car lui seul est en rapport avec la vérité fondamentale de l'existence : l'imprévu est toujours au rendez-vous.

L'Histoire est faite d'imprévus. Edgar Morin cite volontiers un exemple qui a changé la face de l'Europe, voire du monde. C'est à l'automne 1941,

durant la Seconde Guerre mondiale. Hitler a lancé une offensive triomphale vers le nord et arrive aux portes de Leningrad et de Moscou. Il a, objectivement, rationnellement, toutes les chances de l'emporter. L'inattendu est l'hiver très précoce cette année-là : les troupes allemandes sont décimées par le froid, bloquées aux portes de l'URSS. Les Soviétiques, eux, sont déjà de l'autre côté de l'Oural. L'issue de la guerre n'aurait sans doute pas été la même si Hitler avait déclenché son offensive au printemps comme le lui demandait Mussolini, ou si Staline n'avait pas amené ses troupes sur le front de Moscou après avoir appris, par hasard, que le Japon n'attaquerait pas la Sibérie. Hitler, qui était donné gagnant, a perdu grâce à l'inattendu.

Nos vies, elles aussi, ne sont faites que d'imprévus et d'inattendus : des rencontres inespérées, des événements que l'on attribue au hasard ou à la chance. En me levant aujourd'hui, je ne sais pas ce que me réserve la journée. C'est une source infinie d'espoir.

J'espère parce que je suis humain. J'espère en raison de la puissance de l'existence qui va toujours vers l'avant. J'espère parce que je ne me laisse pas engluier dans les bavardages et les petites projections qui ferment le possible. J'espère parce que je suis humble. Comme le disait Kant, prétendre savoir de quoi sera fait l'avenir relève d'une erreur de la raison, l'être humain étant incapable d'avoir un rapport objectif au réel.

Même quand je traverse une crise, mon devoir est de m'autoriser à arroser la graine de l'espoir en moi, c'est-à-dire à me relier à ce qu'il y a de meilleur dans ma propre humanité. L'espoir ne demande qu'à surgir pour me donner l'allant, l'envie, le pouvoir d'avancer, d'aller vers le monde, de changer le monde. Sans espoir, on ne ferait rien, on n'entreprendrait rien.

Je ne voudrais pas que l'on me dise de quoi demain sera fait. Je refuse d'être égaré par la prospective. Elle peut me donner des orientations, mais elle ne détient pas de certitudes.

Je vais planter mon pommier, ici, là où je suis, parce que demain existe quand même, quel qu'il soit. Même si c'est le lendemain de la fin du monde. Je vais le planter pour demain. Peut-être succombera-t-il à une maladie, à des intempéries, mais peut-être aussi qu'il vivra et grandira si j'en prends soin, si je mets mon énergie à le faire vivre. Non seulement j'en fais le pari, mais je m'engage entièrement, de toutes mes forces, à ce que son avenir soit le meilleur possible. Je l'espère, donc j'y travaillerai : j'ouvre ainsi, au plus profond de moi, la source de vie joyeuse qui accomplit mon humanité. « Fais ce que tu dois, advienne que pourra »...

## Chapitre 10

### ACCEPTER DE NE PAS POUVOIR TOUT PRÉVOIR

*Une vie heureuse se situe entre l'ordre et le chaos*



Un vieux Chinois avait un fils unique, un grand gaillard qui dressait des chevaux sauvages et assurait ainsi sa subsistance et celle de son père. Dans ce métier, un accident est vite arrivé et, effectivement, désarçonné par un cheval plus récalcitrant que les autres, le jeune homme tomba un jour de sa monture et se cassa les deux jambes. Il ne pouvait plus marcher, il ne pouvait plus travailler, il ne pouvait même plus servir à son père un bol de riz. C'était la catastrophe. Apprenant la triste nouvelle, tous les habitants du village s'étaient précipités auprès du vieil homme pour pleurer sur son malheur. Ils s'attendaient à le voir au fond du trou, il était serein : « Je ne sais pas si c'est un malheur ou une chance, leur dit-il. Attendons de voir ce qu'il va se passer. »

Une semaine plus tard, les soldats de l'armée impériale arrivèrent dans le village. La Chine était en guerre contre ses voisins et avait besoin d'hommes pour monter au front. Tous les jeunes gens furent réquisitionnés, à l'exception du dresseur de chevaux puisqu'il ne pouvait plus marcher. La guerre fit de nombreux morts. Parmi eux, tous les jeunes du village. Seul survécut à ce drame le jeune homme qui avait eu la chance de se casser les deux jambes.

Cette histoire est l'un des apologues les plus connus de la pensée chinoise. Elle continue d'être racontée aux enfants, à l'école et en famille. Sa morale est explicite : dans la vie, on ne peut pas juger de ce qui nous arrive sans laisser un espace au « je ne sais pas », à l'événement qui est la rupture de l'ordre établi. D'ailleurs, en avons-nous le choix ? Nous sommes en permanence sur un fil, nous pouvons basculer, peut-être à gauche, peut-être à droite. Du bon ou du mauvais côté. Mais nous ne savons pas à l'avance quel est le bon côté, ni quel est le mauvais. C'est inconfortable ? Certes. Mais c'est en même temps l'aventure fertile et féconde de l'existence.

Nous apprécions la sécurité, la certitude, et c'est normal. Le problème est qu'en dehors de quelques modèles mathématiques, nous ne pouvons pas prévoir grand-chose avec une absolue certitude. Je sais d'avance que la somme des angles du triangle posé devant moi équivaut à  $180^\circ$  – c'est le cas pour tous les triangles. Je peux aussi savoir à l'avance à quelle heure précise se couchera le soleil tel jour de tel mois, dans deux ans ou même dans dix ans – des modèles sont élaborés pour ce calcul. Ici, il n'y a pas de surprise, il n'y a pas d'événement.

Le jeune dresseur, lui, ne pouvait pas prévoir qu'il tomberait de cheval ce jour-là. Et l'aurait-il su, aurait-il choisi de se casser les jambes... ou de rester vaillant et d'aller mourir à la guerre ? Même si je sais que mon trajet en train prend chaque matin 40 minutes, est-ce que je suis certain qu'aujourd'hui, il n'y aura pas un incident, une panne technique qui vont me retarder ? Sur le coup, je serai furieux, en rage contre ce train, sans doute contre moi-même qui aurais pu être prévoyant et prendre le train précédent : ce retard m'a fait rater un rendez-vous matinal calé de longue date, qui était particulièrement important. Mais... ce retard est-il vraiment négatif ou s'agit-il là de mon interprétation subjective et à chaud de la réalité ? Est-ce que je ne fige pas ainsi la réalité qui s'étend bien au-delà du moment présent ? Les deux jambes cassées du dresseur de chevaux lui ont sauvé la vie. Peut-être qu'en sortant du train avec une demi-heure de retard, je croiserai une ancienne connaissance et renouerai avec elle. Peut-être aussi que ce retard, qui énerve tout le monde, permettra à la personne avec qui j'ai rendez-vous de découvrir, avec l'un de mes collègues, une autre facette de l'entreprise qui la rassurera. En fait, je n'en sais rien. Ne pas savoir n'est ni une faute ni un manquement, c'est une attitude d'ouverture à une merveilleuse possibilité : l'incertitude.

Dans une nouvelle restée inachevée, *Un célibataire entre deux âges*, Kafka dissèque au scalpel la vie d'un vieux garçon, Blumfeld, qui s'est forgé une

routine immuable où tout est prévu d'avance, tout est organisé au millimètre près. Où chaque jour ressemble comme un frère siamois à celui qui l'a précédé et à celui qui le suivra. Il quitte sa chambre, parfaitement ordonnée, chaque matin à la même heure, rejoint l'entreprise où il est employé depuis des années et où il n'a jamais rien modifié à ses méthodes de travail, il rentre chez lui à heure fixe, mange et dort.

Rigide dans ses principes, convaincu d'avoir toujours raison, Blumfeld se dit quand même un jour que sa vie solitaire est un peu vaine, assez morne. Il a l'idée d'acheter un chien pour l'égayer. Ce besoin de rencontres, de partage, d'altérité, jaillit du plus profond de lui. Mais son esprit logique, rationnel, son refus du moindre désordre l'amènent à s'interroger. Ce chien lui procurera sans doute du bonheur, mais un jour il vieillira et le renverra à sa propre vieillesse, il sera malade et il faudra le soigner, il voudra jouer, salira la chambre, désobéira peut-être, créera du chaos dans une vie qu'il a passé des années à si bien ordonner. Il a si peur de l'imprévisible contre lequel il s'est barricadé, il est tellement terrorisé de ne plus pouvoir tout prévoir, qu'il renonce à l'idée même d'acheter un chien.

Mais la vie est ainsi faite que l'on ne peut jamais tout prévoir. Kafka donne corps à cette vérité en introduisant deux balles en celluloid qui surgissent de nulle part, sautillant l'une à côté de l'autre, infatigables, à côté de Blumfeld, même quand il dort. Elles sapent l'ordonnancement de son quotidien. Il essaye de les oublier, met de la ouate dans ses oreilles quand elles font trop de bruit, et réussit finalement, le soir, à les enfermer dans l'armoire.

Ces deux balles l'ont inquiété, l'ont bousculé, leur présence était inconfortable mais elles l'ont réveillé. En sortant de chez lui le lendemain, il est étonné : pour la première fois, il regarde le fils de la concierge, réalise que c'est un enfant et il en est troublé. Dehors, le ciel est bleu : il n'avait jamais regardé le ciel, il était dans l'obsession du contrôle, de la sécurité, mais il voit qu'autour de lui, le monde est vivant. Il réalise que lui-même est vivant. Un interstice a suffi pour que s'engouffre un rayon de lumière dans sa vie.

Nous avons une petite tendance à aspirer à être comme Blumfeld. À vouloir tout comprendre, tout mettre en ordre, à nous protéger par une routine qui nous préserverait de tout inattendu. Cette volonté de « sécurité sécuritaire » étouffe la vie. Honnêtement, est-ce que je souhaiterais que ma vie ressemble à la mesure de la somme des angles d'un triangle, rangé dans tous les triangles ? Rien ne pourrait y survenir d'étonnant, je n'aurais rien à attendre d'inattendu. Pas même un message sur mon téléphone, un coup de fil

impromptu, une rencontre improvisée. Heureusement, dans la réalité, à tout moment, la vie surgit à nouveau, parfois dérangement mais toujours formidable. Et nous découvrons que c'est vrai, le ciel est bleu.

Le message, le coup de fil sont des événements. Un fait unique que l'on ne pouvait pas prévoir, que l'on ne pouvait pas savoir. L'heure du coucher du soleil ne laisse pas place à l'événement ; elle n'a rien de singulier, elle ne nous étonne pas, on la connaît d'avance. Par contre le spectacle toujours inattendu d'un coucher de soleil va nous surprendre par son déploiement de couleurs, par son atmosphère, par sa tonalité qui restera toujours unique, toujours inattendue, toujours imprévisible, toujours vivante, toujours diverse.

Quand ma compagne ou mon compagnon revient un soir avec un bouquet de fleurs pour me dire « je t'aime », même si je sais qu'il ou elle m'aime, ce bouquet, cette parole font événement. Parfois, c'est une mauvaise nouvelle qui remplacera les fleurs : l'imprévu n'est pas toujours confortable, il est même parfois douloureux, mais nous ne pouvons pas refuser le négatif et attendre avec impatience le positif. Nous ne pouvons pas non plus savoir sur quoi ce positif ou ce négatif déboucheront. Mon compagnon, accablé parce qu'il fait l'objet d'un licenciement économique, ne se doute pas que dans trois mois, il occupera, dans une autre entreprise, le poste dont il a toujours rêvé...

La certitude que nous appelons de nos vœux est, en fait, effrayante. Je ne voudrais pas être certain que ma journée de demain soit identique à celle d'aujourd'hui – mêmes les excellentes surprises d'aujourd'hui ne me surprendraient plus. Je ne souhaiterais pas savoir à l'avance l'heure et les circonstances de ma mort, ni agir uniquement à partir de certitudes quasi mathématiques, ordonnées, sécurisantes, programmées, sans failles. Je ne suis pas non plus certain que dans un an ou dans dix ans, j'aimerai encore l'homme ou la femme avec qui je vis aujourd'hui. J'ai confiance dans notre amour, là n'est pas la question. Mais la confiance n'est pas la certitude : « Je t'aime » est une phrase que j'aurai besoin de redire et d'entendre chaque jour, parce que l'amour est vivant et s'éprouve à neuf chaque jour. Il a sa part d'incertitudes, de « je ne sais pas », de « j'espère ». C'est en quoi, justement, il est merveilleux.

L'aventure n'est pas pour autant le chaos. Si, en tant qu'humain, il me faut admettre, en toute humilité, que je ne peux pas prévoir grand-chose, je ne vais néanmoins pas passer mon existence dans le brouillard et la non-prévision. Une vie heureuse se situe entre l'ordre et le chaos, dans une

alternance, dans un jeu toujours à reprendre entre le fait de prévoir et celui de savoir qu'on ne peut pas tout prévoir. C'est le yin et le yang, le noir et le blanc, le féminin et le masculin, l'humide et le sec du Tao, qui s'entremêlent, s'opposent, se complètent et se déroulent dans un équilibre toujours à reprendre pour former une harmonie. Ne vouloir que le blanc ou le noir, que la lumière ou l'obscurité, nous coupe d'une part essentielle de la vie. Car une vie heureuse est celle où la prévision se fait dans un dialogue constant, dans une acceptation de l'imprévu qui est la possibilité, la croissance, l'exploration de l'accomplissement humain. J'ai perdu mon travail ? Je n'ai d'autre choix que de rentrer dans ce mouvement. Il crée certes du chaos, mais celui-ci n'est pas forcément catastrophique !

Au fond, ma vie est comme ma cuisine. Elle est rangée, ordonnée : ce n'est pas le chaos. Mais cet ordre n'appartient qu'à moi, c'est un ordre vivant qui pourra changer dans quelques jours ou quelques semaines pour s'adapter à mes nouveaux besoins : je sais où sont les verres, les casseroles, le thé, la cafetière, mais celle-ci va céder sa place au nouveau robot et rejoindre le grille-pain au bas de l'armoire. Demain je casserai les trois verres que j'avais posés sur un rebord, ma maladresse m'exaspérera, mais j'aurai ainsi l'occasion d'aller chiner de nouveaux verres. La première fois que vous viendrez dans ma cuisine, vous ne vous retrouverez pas dans cet ordre que j'ai inventé, je ne me retrouverai pas non plus dans votre cuisine où vous avez inventé votre propre ordre, votre propre chaos, en rapport avec votre vie, vos usages, vos habitudes, ces points de repère dont nous avons besoin et que nous n'allons pas réinventer en permanence. Ma vie, elle aussi, se modifiera un peu chaque fois. Certains jours un peu plus brutalement. Mais une chose est certaine : je saurai y recréer l'ordre qui me convient.

L'entreprise de l'un de mes amis a été victime de la crise du Covid-19. Il avait mis vingt ans à la bâtir, il y consacrait ses jours et ses nuits, mais il a dû se résoudre à la fermer. Dans les jours qui ont précédé cette décision, il était submergé de crises d'angoisse : l'ordre qu'il avait mis en place dans sa vie allait s'écrouler, il cherchait des solutions dans tous les sens, dans tellement de sens qu'il ne se heurtait qu'à des impasses. Il était dans le chaos.

Je l'ai appelé quelques jours plus tard. Sa voix était étrangement guillerette. Il était toujours plongé dans le chaos mais, plutôt que de se lamenter, il avait décidé de se saisir à pleines mains de ce chaos, de travailler avec lui. De réorganiser, en quelque sorte, sa cuisine, dans un sens adapté à sa situation. Il a réveillé en lui une vieille passion : la pâtisserie. Il n'avait

aucune certitude que ce nouveau projet pourrait aboutir, mais il était plein d'espoir. Il a multiplié les démarches pour se réinventer. Il a agi en travaillant avec le chaos, grâce à lui. Il est aujourd'hui apprenti pâtissier, il a balayé tous ses regrets. Sa vie s'est remise en ordre...

## Chapitre 11

### COMMENT TROUVER DU SENS QUAND ON CROIT QUE PLUS RIEN N'EN A

*Le sens est une boussole qui nous met en chemin, ce n'est pas un  
GPS*

Le mot « sens » est à la mode, c'est pourquoi j'hésite à l'utiliser : il s'est banalisé. Je me méfie de la quête de sens, de la recherche de sens, du sens que l'on voudrait introduire à tout prix dans le moindre de nos faits et gestes, de celui que l'on essaye de nous proposer ou de nous vendre sous le prétexte d'apprendre à vivre, comme une sorte de supplément d'âme qui résoudrait tous nos problèmes. Quel non-sens !

Le sens est bien plus fondamental que ce petit divertissement vers lequel nous sommes poussés, à tout bout de champ, par l'air du temps. On veut me « donner » du sens ? Mais le sens n'est pas une étiquette autocollante que je pourrais apposer sur un événement que je vis. Parce que le sens ne peut pas être extérieur à ce que je vis : il vient de la profondeur de mon existence, de la manière par laquelle je m'engage, du chemin sur lequel j'avance. Personne ne peut l'édicter pour moi. En revanche, il est de ma responsabilité d'humain de le donner, de le laisser jaillir, de le travailler, de le révéler pour que mon chemin vaille la peine d'être poursuivi.

J'entends parfois des personnes se plaindre que leur vie n'a aucun sens, regretter de n'avoir pas choisi un métier « qui ait du sens ». Mais je ne connais pas de métiers qui aient du sens par eux-mêmes ! Un médecin, un humanitaire peuvent accomplir leur tâche de manière techniquement



excellente, mais à la façon de robots travaillant à la chaîne. Mécaniquement, sans aucun sens. Par contre, je connais aussi des agents de caisse, des garagistes, des employés de bureau qui ont su donner du sens à leur travail : au-delà de la tâche elle-même, et on sait que toutes les tâches peuvent vite devenir répétitives, ils ont fait de leur métier l'occasion de rencontres, d'événements, d'engagement, redonnant à chaque journée une nouvelle fraîcheur, un nouvel élan.

Ils ont compris d'instinct un élément essentiel : il n'y a pas de sens qui soit apposé une fois pour toutes sur quoi que ce soit. Il n'y a de sens que si je veux qu'il y en ait un. Car le sens naît de la vie elle-même. Il surgit de cette personne âgée que l'on va prendre le temps d'aider à emballer ses courses ou à remplir un document administratif, de ce stagiaire que l'on va vraiment aider à se former au lieu de le cantonner à la photocopieuse, de ce dossier pour lequel on va avoir une idée géniale, de ce gâteau d'anniversaire pour lequel on va imaginer une décoration qui va surprendre, toucher, émouvoir celui à qui il est destiné. Il surgit quand on réalise que la vie tout entière est faite d'instantanés uniques qui sont tous précieux et qui méritent notre présence, notre attention, notre ouverture à l'autre, au monde, à la vie. Même les plus grands chefs-d'œuvre restent sans vie pour ceux qui ne leur accordent aucun sens.

Le sens est questions. Il est la manière dont je questionne ma propre vie. Il n'est nul besoin d'avoir entrepris des études pour cela : il advient quand j'accepte qu'il n'y ait pas de sens préétabli à chacune de mes épreuves et à partir de là, à partir de ma situation telle qu'elle est, j'effectue un tout petit pas pour avancer dans une direction ou dans l'autre. Rien ni personne d'autre ne saurait me dire vers où aller par rapport à ce qui m'arrive. Ce petit pas, même si je ne le saisis pas tout de suite, a un sens pour moi, pour mon existence.

Le sens est une boussole qui nous met en chemin, il n'est pas un GPS. Il nous donne une indication, il ne rentre pas dans les détails du chemin. Il est l'effort qui est juste pour moi parce qu'il me permet d'être davantage moi-même. Nous possédons tous cette boussole, mais nous oublions qu'elle est là : elle est notre capacité d'interroger, de questionner. Utilisons-la tout le temps : cette boussole-là, j'ai toujours à la redéployer. Elle m'ouvre tous les possibles pour me guider dans une existence où je vais m'accomplir.

Avec mon conjoint, avec ma famille, avec mes collègues, ma vie ne sera que routine et ennui tant que je ne m'y engage pas. Elle n'aura pas de sens

tant que je ne lui apporterai pas ce sens, tant que je n'habiterai pas chaque jour notre relation à neuf, tant que je ne me questionnerai pas : sur la manière dont je me confie à mon conjoint, sur ma proximité réelle avec mes enfants au-delà des automatismes du quotidien, sur mes rapports avec les collègues, avec notre tâche commune, avec ce que nous construisons ensemble.

La vie n'est pas ennui. Elle est comme la mer. Je peux la regarder sans y trouver aucun intérêt. Mais je peux aussi, de mon propre chef, m'ouvrir au mouvement des vagues qui symbolise le mouvement de la vie, à la splendeur des embruns, à la lumière qui jaillit, au sens qui surgit, qui me réveille et me donne envie. Ce jour-là, venir m'asseoir une heure ou deux seul sur la plage a eu du sens pour moi...

L'un de mes amis d'enfance, professeur de mathématique, avait perdu goût à son métier. Il s'était englué dans la routine, résumait son travail à réexpliquer à neuf le même programme, année après année, à des élèves qui ne s'intéressaient pas à ce qu'il leur disait. Il était découragé. Nous en discussions ensemble quand nous nous sommes souvenus de l'un de nos enseignants, un professeur d'histoire qui avait le don de captiver la classe et qui avait aidé plusieurs d'entre nous à retrouver goût aux études. C'était un homme inspirant et il avait un secret : il habitait ce qu'il faisait. Chaque cours avec lui était une aventure. Il aimait son métier. Étrangement, cette seule évocation a réveillé la flamme du désir dans le cœur de mon ami : il a entrevu une possibilité qu'il ne soupçonnait pas de donner sens à son métier. Je l'ai revu trois mois plus tard. J'ai été surpris par son allant, par sa joie retrouvée. Ce professeur inspirant l'avait, par-delà les années, guidé. On ne dira jamais assez la puissance de l'exemple, la vertu de ces personnages inspirants que nous avons tous croisés en chemin, personnages parfois humbles dans leur vie mais immenses par leur sagesse originelle et qui nous aident aujourd'hui à trouver du sens à notre vie.

Le sens vient quand on ose demander quelque chose à la vie, quand on commence à questionner ce que l'on fait, quand on se décide à entrer physiquement et sensiblement dans une situation.

Qu'est-ce que le sens ? Peut-être est-ce tout simplement une intention ? Je terminais la vaisselle l'autre jour et je me suis surpris à me réjouir – alors que ce n'est pas ma tâche préférée. Mais ce jour-là, j'avais un but, ma vaisselle avait un sens : je préparais une surprise à mon compagnon. Ce sens-là avait suffi pour me mettre en mouvement.

## Chapitre 12

### COMMENT AGIR ?

*Nous sommes trop souvent spectateurs de nos vies*

Hannah Arendt avait tout juste 26 ans mais déjà une longue vie derrière elle quand, le 27 février 1933, elle est arrêtée par la Gestapo dans son Allemagne natale. Elle comprend à ce moment que, face à la montée du nazisme, elle ne peut plus rester spectatrice : la terre tremble sous les pieds de l'Europe, le réel lui demande de s'engager, elle doit agir. Relâchée par chance, elle quitte sur-le-champ l'Allemagne, rejoint la France à pied et participe à l'accueil des Juifs qui affluent, croyant y trouver refuge.

Nous sommes nous-mêmes trop souvent simples spectateurs de nos vies : je constate que j'ai perdu mon travail, que mon enfant est malade, que ma compagne ou mon compagnon m'a quitté, je me regarde dans cette situation douloureuse et difficile. Et puis ? C'est tout. Au lieu de nous poser la seule question qui vaille, « que faire ? », nous allons, selon les cas, soit nous arrêter à la plainte sans réussir à la dépasser, soit adopter la position du pseudo-sage qui contemple la situation avec distanciation, en essayant d'éviter toute émotion. Pour Arendt, ces deux positions sont intenable, justement parce qu'il y a crise : nous ne sommes pas au cinéma, mais dans la vraie vie. Nous ne regardons pas, nous sommes les acteurs de ce qui est en train de se dérouler.

En 1940, avec l'avancée des troupes allemandes, elle est à nouveau arrêtée, internée, libérée, en fuite. Elle réussit finalement à rejoindre les États-Unis et ne reviendra plus en Europe. Elle ne sera plus jamais la même : elle renonce à la philosophie, ou plutôt à une certaine idée de la philosophie qui ne fréquente que le monde « pur » des idées et omet de mettre les mains dans le cambouis. Avec elle, les idées seront désormais au service de l'action. Elles entreront dans le mouvement de la vie plutôt que de la surplomber et de la gorger de « il faut », de « il ne faut pas » et d'autres considérations irréalistes. C'est avec cet objectif qu'elle s'engage comme journaliste politique et invente une tout autre manière de philosopher, en repensant le totalitarisme et la violence de notre temps, la singularité de notre monde. Et elle a cette merveilleuse phrase : « Une crise ne devient catastrophique que si nous y répondons par des idées toutes faites. » Elle revient ainsi à la dimension originelle de la philosophie : le questionnement tel qu'il a été introduit par Socrate.

La crise nous invite en effet à sortir de ce que l'on connaît déjà et, d'une certaine manière, à penser contre soi – contre ses acquis, contre ses préjugés, contre tout ce qui nous immobilise, contre la répétition de nos manières de faire, d'avancer, de penser, que nous prenons pour des vérités mais qui ne sont que des croyances. Elle nous pousse à questionner ce qui nous semble évident, à interroger ce que nous n'interrogeons jamais, à remettre en question ce que nous voyons. Quitte à entrer dans une forme d'intranquillité – si je veux la tranquillité, je ne questionne plus et je reste dans l'impuissance.

Hannah Arendt nous pousse à tomber le masque que nous portons, surtout quand nous sommes en échec, face à une épreuve, et que nous persistons à vouloir renvoyer une image qui ne correspond pas à ce que nous sommes, à ce que nous vivons. Elle-même aurait pu s'arc-bouter sur sa stature de brillante étudiante en philosophie, mais quand elle a fui l'Allemagne, quand elle a été incarcérée en France, elle était juste Hannah Arendt, une femme qui luttait pour sa survie, qui agissait.

J'ai connu des dirigeants d'entreprise qui, au milieu de la tempête, s'accrochaient à leur masque qui les enfermait, n'agissaient qu'en fonction de l'image qu'ils voulaient renvoyer et se renvoyer, et qui en étaient paralysés. Ils commettaient des erreurs. Ce n'est qu'en se libérant de ce masque, en acceptant de montrer qu'on a peur, qu'on est angoissé, qu'on a des émotions, des sentiments, qu'on est humain, que l'on parvient à se relier à la situation, à

accepter l'épreuve de ce qui arrive, à en faire l'expérience et, à partir de là, à vraiment agir.

J'ai perdu mon travail, je commence par me poser la seule question qui vaille : « Qu'est-ce qu'il se passe ? » Je vais y répondre honnêtement, objectivement, sans honte et surtout en laissant tomber les idées toutes faites que j'ai adoptées sans m'en rendre compte et qui m'encombrent. Je vais questionner ce qui me paraît être des évidences mais qui ne sont souvent que des habitudes, des routines, des préjugés. Je suis cadre mais il n'y a que les travaux manuels qui me passionnent ou, au contraire, j'ai un CAP d'ébénisterie mais je me sens une fibre de commercial, qu'est-ce qui m'interdit de tenter l'expérience ? Je vais sortir de la routine et découvrir qu'il y a beaucoup d'espace autour de moi, des possibilités, de nouvelles évidences qui m'appartiennent. Je vais surtout accepter de ne pas avoir de réponse immédiate et continuer de me questionner.

Nous voudrions trouver un chemin par un simple claquement de doigts, et si possible sans ressentir la peur, les angoisses, la souffrance. Or, ce chemin du tout ou rien est celui de l'impuissance : quand on veut tout, on n'a rien. La vie ne se donne qu'à petits pas, elle nous demande parfois de forcer une porte qui résiste au lieu de la regarder de loin en attendant qu'elle s'ouvre – elle ne s'ouvrira pas seule, c'est elle qui attend que nous la poussions.

En se remettant sans cesse sur le métier, en partant du concret, de ce qui est, on trouve le chemin, on invente de nouveaux chemins. Quelles questions cette crise me pose-t-elle ? Pour le moment, je ne vois aucun possible, mais je peux garder les yeux ouverts en continuant de m'interroger, de m'aiguillonner. Arendt n'aurait pas été Arendt si elle n'avait pas traversé les épreuves dans des conditions plus que difficiles : c'est sa vie qui se jouait face aux nazis. Elle a agi.

Mais attention : l'action dont je parle n'est pas la gesticulation, elle n'est pas non plus l'activisme. On la reconnaît à une particularité : elle crée quelque chose. S'y engager nous fait parfois peur : ne nous a-t-on pas appris qu'il faut réfléchir avant d'agir ? Mais c'est une erreur quand la réflexion devient enlissement, ressassement, paralysie. Un grand chef n'invente pas une nouvelle recette derrière son bureau, mais devant ses fourneaux, après s'être libéré des idées reçues qui l'entraveraient dans sa créativité. Il agit, quitte à se tromper et à recommencer.

Allons-y, avançons ! Le premier pas peut être intimidant. Les suivants le seront beaucoup moins parce que nous serons pris dans la jubilation de

l'action qui nous donne la force, l'énergie et la confiance. C'est un cercle vertueux grâce auquel nous pouvons toujours continuer à nous réinventer, à grandir.

## Chapitre 13

### UN PAS APRÈS L'AUTRE

*Et pourtant, je ne suis pas un raté...*



Il était une fois un prince qui vivait avec son père et sa mère, le roi et la reine. Il avait reçu la meilleure éducation, il était beau, intelligent, brillant, il ne manquait de rien : il avait tout pour être heureux.

Mais voilà qu'un jour, au grand dam de ses parents, le prince commence à se prendre pour un dindon. À l'heure du petit déjeuner, il se déshabille et, nu comme un ver, s'accroupit sous la table pour picorer les miettes comme un dindon. Le scénario se répète à tous les repas, et même en dehors des repas : le prince est persuadé qu'il est un dindon. Il ne vit plus que nu, et sous la table.

Affolés, le roi et la reine convoquent les meilleurs médecins de la ville puis du royaume, ils les supplient de guérir leur fils de sa folie, mais aucun remède n'y fait. Un jour, un vieux sage à l'allure débonnaire se présente devant eux.

« Je peux guérir le prince et je ne vous demande rien en échange. J'ai une seule condition : personne n'interférera avec ce que je ferai. »

Le roi et la reine n'ont plus rien à perdre, ils acceptent. L'heure du repas approche. Le vieux sage se déshabille et, nu comme un ver lui aussi, il se glisse sous la table à côté du prince qui s'étonne de cette présence.

« Mais toi, pourquoi tu es là ? demande le sage.

— Je suis un dindon, répond le prince, satisfait de lui-même.

— Moi aussi, je suis un dindon », répond le sage. Et aussitôt, il se met à glouglouter comme un dindon et à picorer les miettes tombées au sol.

Plusieurs jours passent ainsi. Le prince et le sage se lient d'amitié. Une fois qu'il a gagné la confiance du prince, le sage demande aux serviteurs de lui jeter deux chemises sous la table. Il enfiler la première, il tend la seconde au prince qui est horrifié :

« Un dindon ne porte pas de chemise ! s'offusque-t-il.

— Qu'est-ce qui te fait penser qu'un dindon ne peut pas revêtir une chemise ? Tu peux l'enfiler et rester un dindon », rétorque le sage.

Deux jours plus tard, la même scène recommence, mais avec un pantalon cette fois. Le sage réapprend ainsi au prince à s'habiller, puis à se laver, à recommencer à dormir dans un lit, et enfin à manger à table. Là, le prince résiste.

« Pourquoi un dindon ne pourrait pas se nourrir convenablement et participer à une conversation humaine ? » lui demande le sage.

Et c'est ainsi que tout en continuant à se prendre pour un dindon, le prince a recommencé à se comporter comme un prince.

Ce conte nous parle de manière impressionnante de nous. Nous qui sommes à la fois le sage et le prince qui se prenait pour un dindon.

Nous sommes le prince qui, sous la table, au fond du trou, voit les médecins se succéder et le noyer de conseils : « Il n'y a qu'à » – chercher du travail, trouver un nouveau compagnon, sortir, rencontrer des gens, partir en voyage, investir, désinvestir, etc. Ces « il n'y a qu'à » ne nous ont jamais aidés, nous qui, souvent, nous sentons comme un dindon, comme quelqu'un d'anormal, de moins accompli ou moins chanceux que les autres, qui n'a pas sa part au festin de la vie. Ce n'est pas en nous répétant « tu te trompes » que les autres changeront quoi que ce soit à ce regard impitoyable que nous avons sur nous-même.

Le sage, lui, rencontre le dindon là où il est. Il ne lui impose pas ses croyances et finit par le conduire à la table du roi. Nous aussi avons bien souvent l'impression que l'ordre de la table du roi est oppressif et artificiel, nous n'en voulons pas. Peut-être aussi que nous nous sentons nuls, moches, incapables. Ce n'est pas en me répétant que l'ordre de la table est idéal, ou alors que je suis formidable, que je vais réussir à m'en convaincre – ou que quiconque réussira à m'en convaincre. En revanche, j'y parviendrai un petit pas après l'autre. En enfilant d'abord la chemise, puis le pantalon. Je

réaliserai que je suis aussi capable que les autres d'avoir un rapport à cet ordre sans en être victime, sans le prendre au sérieux, en le voyant comme un jeu auquel je suis moi aussi convié.

Jeune homme, je me sentais comme un dindon. Je n'avais pas appris à faire face aux méchancetés, je me sentais incompetent pour vivre dans ce monde. J'ai tenté le chemin de la méditation et j'ai persévéré pour une bonne raison : mes premiers maîtres m'ont pris comme un dindon. Ils ne m'ont pas tapé sur les doigts, ils ne m'ont pas culpabilisé, ils ne m'ont pas dit que je n'étais pas un dindon, mais ils m'ont doucement indiqué quelques gestes, quelques comportements que je pouvais faire miens pour pouvoir enfin m'asseoir à table et ne pas avoir honte d'être un dindon. C'est une méthode très simple que j'ai adoptée et qui, dans mon expérience d'enseignant, aussi bien de philosophe à mes débuts que de méditation par la suite, m'a permis de venir à bout de bien des situations compliquées !

Le sage ne fait pas la morale au prince, il ne le culpabilise pas, il ne se moque pas de lui, mais il lui apprend à être sage, digne, fort, résilient face aux méchancetés de la vie. C'est cela, grandir. Et c'est le travail d'une vie. Il n'empêchera pas que certains jours, dans certaines situations, on continue de se sentir parfois comme un dindon, nul, incapable. Mais d'une part on cessera de s'en sentir coupable, et d'autre part, on saura qu'il existe un chemin pour revenir à table. Un chemin tissé de petits pas, en lien avec la réalité telle qu'elle est, et qui a le pouvoir de métamorphoser notre existence tout entière, sans que nous renoncions pour autant à être qui nous sommes.

L'histoire du sage et du dindon est celle de la résilience : nous ne sommes pas enfermés dans notre passé, dans nos erreurs ou celles des autres, nous restons toujours en chemin, avec la capacité de nous transformer. Bien sûr, certains petits pas peuvent être plus compliqués que d'autres. Porter une chemise peut, de prime abord, nous sembler même impossible : nous avons l'impression de ne pas avoir les compétences, d'être nuls, mal préparés, dans l'incapacité de réussir. Ne tuons pas les forces en nous, jouons à ce jeu : étrangement, il va nous donner les moyens d'avancer.

Comme dans l'histoire, mettons-nous quand même en mouvement et, sans attendre de ne plus être un dindon, laissons-nous séduire par une possibilité. Par le premier petit pas sur le chemin de notre humanité.

Nous avons tendance à mépriser les petits pas. Pourtant, c'est à eux que l'on doit les grands changements. En 2008, Richard Thaler, futur Prix Nobel d'économie, les avait théorisés sous le nom de « nudge », le coup de pouce

bien plus efficace que les doctrines et les discours. Le « nudge », c'est, dans une cantine en self-service, changer la place des desserts et constater que, mis un peu à l'écart, ils attirent moins les enfants – alors que les arguments diététiques n'avaient sur eux aucun effet. Le « nudge », c'est la chemise que va enfiler le prince alors qu'il est encore persuadé d'être un dindon.

Quand nous nous persuadons d'être un dindon, nous oublions que nous sommes d'abord filles et fils de rois. Nous nous sous-estimons, nous nous dévalorisons. Nous attendons de retrouver confiance en nous pour avancer ; c'est une erreur. C'est en enfilant la chemise, puis le pantalon, puis en nous asseyant à la table du roi que nous allons peu à peu réveiller la flamme qui nous habite, qui nous porte. Un jour, on se retrouvera prince ou princesse. Mais on ne saura jamais quand exactement le dindon que nous avions cru être s'est métamorphosé.

Nous avons notre place à la table du roi.

## Chapitre 14

### POURQUOI EST-ON LIBRE QUAND ON CROIT QU'ON NE L'EST PAS ?

*Le désir donne des ailes*

Dans Paris sous l'Occupation, un ancien étudiant de Sartre vient lui demander conseil. Il est dans la plus totale indécision. Son père, engagé dans la collaboration, a abandonné sa famille. Son frère est mort au combat quelques mois plus tôt. Il est l'unique soutien de sa mère, mais il souhaite de tout cœur rejoindre la Résistance. Il risque évidemment d'être tué lui aussi, et qui alors s'occupera de cette femme, de surcroît en période de guerre ?

Le jeune homme a pensé demander leur avis à des prêtres, mais certains ont versé dans la collaboration, il préfère s'abstenir. Il a aussi envisagé de contacter des philosophes réputés pour leur sagesse, mais il se méfie de leurs idées trop abstraites, déconnectées du réel. Il a même tenté d'écouter sa voix intérieure, mais il n'a entendu que des voix discordantes l'encourageant à rester puis à partir, à être courageux mais à être aussi un bon fils, à s'engager et ensuite à rester à l'écart pour ne pas risquer les tortures et la mort et laisser sa mère seule avec son chagrin.

Sartre l'écoute puis s'approche de lui et lui souffle une phrase, énigmatique : « Tu es libre donc choisis. Ce qui veut dire, invente. » Il lui dit ainsi qu'il n'a d'autre choix que de choisir. Et que s'il ne choisit pas, ce sera quand même un choix.

Depuis la révolution phénoménologique du début du xx<sup>e</sup> siècle, portée par des géants de la pensée comme Heidegger, Nietzsche ou Kierkegaard, on réalise qu'aucun être humain, aussi misanthrope soit-il, ne peut prétendre vivre en dehors du monde, séparé de l'ordre de l'action, donc du choix. Nous sommes, par définition, « jetés dans le monde », selon l'expression de Sartre. Et c'est une excellente nouvelle !

Nous recourons souvent à une solution de facilité : « Je n'étais pas libre de décider. » Nous prétextons de considérations extérieures, de circonstances, de personnes, du rouleau compresseur de la vie, qui nous auraient obligés, forcés, contraints... Mais n'est-ce pas, presque aussi souvent, une manière de nous défausser, de contourner nos responsabilités ? Soyons sérieux : aucune autorité ne saurait jamais nous décharger de notre liberté. Nous pouvons la percevoir comme un fardeau, mais elle est pourtant un immense cadeau de la vie.

Je comprends que nous puissions être parfois fatigués de devoir toujours choisir, soupeser les considérations, hésiter. En effet, nous sommes en permanence priés par le réel de prendre des décisions : que vais-je manger ? Où vais-je aller en vacances ? Ne vaut-il pas mieux attendre demain pour boucler ce dossier ? Quel métier dois-je choisir ? Est-ce que je dois m'engager ? À chaque instant, nous avons à répondre à une situation, donc à inventer notre vie. Même quand je baisse les bras, c'est un choix : quand je suis dans le désarroi le plus total, je peux décider, dans un premier temps, de me retirer dans ma coquille pour vivre ma peine, pour commencer à me reconstruire. Mais il m'est encore donné de choisir quand je vais en sortir pour rejoindre le mouvement de la vie.

Certains jours, cette liberté, cet excès de liberté nous angoisse. D'une angoisse qui nous paralyse, non de l'angoisse salutaire qui nous alerte, nous réveille, nous met sur le qui-vive. Il faut dire que nous portons le poids de notre éducation. Depuis notre plus tendre enfance, nous avons appris qu'il nous faut prendre « la bonne décision », autrement dit qu'il nous faut effectuer le bon choix – sous peine de commettre une erreur. Or, nous ne pardonnons pas les erreurs, à plus forte raison quand c'est nous qui les commettons. C'est ainsi que nous apprenons l'impuissance...

Autant le savoir d'emblée : personne ne sait aujourd'hui quelle est « la bonne décision », c'est-à-dire celle qui aura les meilleures répercussions dans l'avenir. Par ailleurs, ces répercussions elles-mêmes dépendront de dizaines, de centaines d'autres paramètres, d'autres décisions que j'aurai également à

prendre tout au long du chemin. Car, et c'est ce qui est formidable, à tout moment, nous restons encore libres de choisir.

Cette liberté peut aussi donner le vertige – c'est ce qu'a vécu le jeune homme qui était venu consulter Sartre. Quand ce dernier lui dit « invente », il l'invite à s'immerger dans sa réalité, dans sa situation, à revenir à ses désirs les plus profonds, ceux qui le poussent en avant, à s'interroger pour comprendre ce dont il a vraiment envie, dans quelle voie il souhaite engager son existence, ici et maintenant.

Engageons-nous dans la liberté et dans le monde ! Nourrissons le feu du désir ! Car la liberté brûle de ce feu qui calcine l'hésitation, la peur, les obstacles. Sentons ce désir plutôt que de nous laisser obnubiler par son seul objet. J'ai envie de changer de vie, de changer de travail, de tomber le masque ? Je vais m'accorder le temps de toucher cette envie, l'autoriser à être, à grandir, à me mouvoir, à me porter. Elle est infiniment plus puissante que la petite « voix intérieure » qui m'est souvent précieuse mais qui peut parfois m'égarer en me montrant fermées des portes en réalité déjà entrouvertes.

Quand j'ai vraiment envie, je me sens libre d'aller : la liberté est presque une conséquence de mon envie d'agir, de construire, de réparer, de créer. L'expression populaire dit, à juste titre, que « le désir donne des ailes », propulse au-delà des barrières. Le désir m'engage dans le monde.

Mais qu'est-ce que je désire ? Parfois, je ne le sais pas vraiment et je m'englué dans la quête du nom de cet objet. C'est mettre la charrue avant les bœufs ! D'abord, je vais prendre le temps de ressentir cette énergie. Je vais la nourrir rien qu'en la laissant émerger puis jaillir. En laissant revenir à moi la vie qui, elle, saura nommer cet objet et m'embarquer sur le chemin.

Heureusement que la terre a tremblé sous mes pieds. Heureusement que tout s'est effondré. Je peux redevenir vivant.



## Chapitre 15

### LA COMMUNAUTÉ, LE DON ET LE LIEN

*Nous ne sommes jamais seuls*

Il existe une logique humaine originelle tissée dans ce que Marcel Mauss, le père de l'anthropologie française, avait appelé le don et le contre-don, inhérents à tout groupe, à toute communauté. Au fil du temps, quand les humains ont commencé à se sédentariser, les échanges sont devenus économiques et cette logique humaine s'est traduite en termes comptables. Ce n'est pas un mal en soi (nous échangeons les œufs de mes poules contre les tomates de votre jardin, ou contre de l'argent), je suis heureux d'être payé en échange de mon travail, mais ce n'est pas cet échange-là, formel, qui fait lien et crée une société.

La logique du don et du contre-don n'a heureusement jamais totalement disparu. Au plus fort de l'épidémie de Covid-19, une histoire m'a été rapportée. Elle m'a marqué. Son héroïne, car c'en est une, est une étudiante infirmière en troisième année, réquisitionnée dans le service de réanimation d'un grand hôpital français. C'est là qu'elle assiste, impressionnée, à son premier décès : une femme victime du redoutable virus. Elle aide l'infirmière en poste à glisser le corps dans un sac mortuaire. La famille n'est pas présente, personne ne reverra cette femme, ébouriffée par les sueurs de l'agonie : le sac doit être immédiatement fermé pour éviter la contamination.

La jeune fille se saisit quand même d'un peigne et la recoiffe, puis elle ferme le sac.

Objectivement, « économiquement », ce geste est absurde : il ne sert à rien. Humainement, il est l'un des gestes les plus profonds, les plus sacrés, les plus simples, que cette jeune étudiante a retrouvé spontanément en s'écoutant, sans filtres. À la personne qui m'a raconté cette histoire, elle a dit avoir été soulagée d'oser prendre cette initiative. Tout en ajoutant que ce n'était « peut-être pas tout à fait la coiffure habituelle de la femme décédée ». Cette personne me dit avoir pensé, en écoutant l'étudiante, à l'expression de Shakespeare, « le lait de l'humaine tendresse », qui désigne la pure bienveillance, ce qui rend humain, sans aucune autre contrepartie que le respect de l'être.

Ce geste-là était un don. Et le don a la particularité d'appeler le contre-don. Il établit une relation, c'est-à-dire qu'il ouvre à l'humanité, même avec les inconnus, même avec les morts. Il crée une communauté qui donne du courage, de la confiance, du bonheur à celui qui donne et à celui qui reçoit, pour aller de l'avant. Dans ce cas, l'étudiante qui a donné a été comblée. Celle qui a reçu, la femme décédée, qui fait toujours partie de la communauté des humains, a offert à l'étudiante le plus beau des contre-dons : l'image de sa propre humanité.

Ma première communauté, je vais d'abord la tisser avec moi-même, pour faire la paix avec l'altérité en moi : avec mes contradictions, mes peurs, mes envies, mes bonheurs, je vais sortir de l'identité close et artificielle que je me suis forgée et oser me rencontrer. Ce premier pas, je l'ai personnellement effectué sur un tapis de méditation, auprès de maîtres qui m'ont appris un geste essentiel : dire bonjour à tout ce qui me fait don de sa visite, une angoisse, un mal de dos, une intuition, mes faiblesses, mes forces, le bruit de la rue... Je ne cherchais ni à les contrôler, ni à les interroger, simplement à les reconnaître. Je me suis offert ces « bonjour » et c'est ainsi que j'ai entrouvert une petite soupape pour réapprendre à cultiver l'altérité, le partage, pour laisser entrer les possibles dans ma vie. Car le don oblige : en me disant bonjour, j'ai dit bonjour au monde. Et quelqu'un, quelque part, se sentira redevable de ce bonjour.

Quand on sort de la logique économique, on voit bien que le jeu de va-et-vient entre le don et le contre-don a une particularité : ses parties ne se jouent que rarement à deux. Quand j'interroge les bénévoles engagés dans le système associatif, une phrase revient souvent : « Je ne fais que rendre tout ce

que j'ai reçu dans la vie. » Ce n'est pas une parole en l'air ! L'autre jour, mon sac de courses s'est déchiré, mes provisions se sont éparpillées à même la chaussée. Deux jeunes qui passaient par là, que je n'avais jamais croisés auparavant et que je ne rencontrerai probablement plus jamais, sont venus m'aider, et l'un d'eux m'a tendu un sac qui m'a dépanné. Ces deux jeunes gens m'ont fait don de leur temps, de leur énergie. Ce don-là ne restera pas sans un contre-don : une vieille dame que j'aiderai à traverser, ma collègue à qui je donnerai un coup de pouce sur un dossier. Le système de réciprocité qu'ils ont alimenté a renforcé la profondeur d'un lien qui va au-delà de nos trois personnes. Leur don, mon contre-don, font communauté. Ils sont la clé de la vie.

Notre existence tout entière est prise dans ce maillage : même quand je me sens seul au fond du trou, je continue de faire partie de la communauté humaine tissée par le lien. En fait, même si je ne le réalise pas, je ne suis jamais seul : partout où il y a un être humain, cette dimension si ordinaire mais si précieuse est en germe dans le réel. Elle est à portée de main quand j'accepte de prendre un risque pour aller à l'aventure.

Il n'y a pas à aller très loin ! Pour l'une de mes amies, l'aventure du lien a commencé... au bout de sa rue, à la mairie. Depuis quelque temps, elle était plongée dans un total désarroi : sa mère s'enlisait dans la maladie d'Alzheimer, elle se retrouvait seule à gérer l'ingérable, à se noyer dans la paperasserie administrative. Engluée dans la toile d'araignée de son malheur, elle s'était, sans le réaliser, coupée des autres, de la communauté humaine.

Ce jour-là, un employé de la mairie lui a tendu la main. Il lui a confié le numéro de téléphone d'une personne à appeler au service d'aide sociale. Sans y croire, mais n'ayant pas d'alternative, mon amie a appelé. Était-ce le bon moment ? Son interlocuteur, qu'elle n'a jamais rencontré, lui a tenu la main jusqu'à ce qu'une solution durable soit trouvée. Il l'a plusieurs fois appelée pour la guider. Il ne demandait rien en échange, lui affirmant qu'il ne faisait que son travail. Pourtant, cet inconnu, pris dans l'étrange logique du don, a sauvé la vie de mon amie. Il incarne la réalité de la vie, par opposition aux discussions de salon où l'on s'interroge pour savoir si l'être humain est fondamentalement altruiste ou égoïste. La vérité est qu'il existe partout des personnes prêtes à renouer avec la dimension du don, intrinsèque à notre humanité.

Le monde a besoin de toi : tu n'as pas le choix. Tu es une part de l'humanité, tu es donc responsable devant elle. Dans la logique comptable,

nous avons placé la barre du don très haut. Nous sommes culpabilisés de ne pas assez donner : aux autres, à l'écologie, au monde. Pourtant, rien qu'en accomplissant mon travail au mieux, je donne. Rien qu'en répondant à une question qu'un inconnu me pose, je donne. Même les plus simples, les plus humbles d'entre nous, aident à faire le monde, font être le monde. Et leur don, qui tient l'humanité, appelle forcément un contre-don.

Il y a toujours un possible qui est là. Il nous reste à fournir un petit effort, à sortir de notre coquille pour le trouver.

Il était une fois un homme très pauvre qui n'avait jamais quitté son village de Haute-Égypte. Chaque nuit, il rêvait d'un trésor caché sous un pont du Caire. Un jour, n'y tenant plus, il prépare son baluchon, dit au revoir à sa femme et s'en va au Caire pour trouver le pont. Il le reconnaît d'emblée, semblable en tout point à celui de son rêve. Mais il ne l'a pas encore franchi qu'un soldat l'arrête : que fait ce pauvre hère sous un si beau pont ? Le pauvre homme est pris au dépourvu. Il ne sait quel prétexte inventer, alors il raconte son rêve au soldat. Ce dernier s'esclaffe, le brave homme rit avec lui de sa propre bêtise. Ils bavardent un peu, puis le soldat lui raconte un rêve qu'il fait lui aussi toutes les nuits : il décrit le jardin d'une pauvre maison, le figuier qui se dresse en son centre, sous lequel se cache un trésor. Le pauvre homme reconnaît sa maison, son jardin, son figuier. Il comprend que le trésor se trouve chez lui. Il lui a fallu, pour le trouver, fournir un effort, opérer un large détour. Mais il a accepté de prendre le risque, de partir à l'aventure. Il a fourni cet effort grâce auquel nous pouvons nous accomplir.

Toi aussi, suis l'appel ! Va voir ! Sors de ton confort ! Écoute ce qui est en toi, accepte de marcher jusqu'au Caire, d'entrer en relation avec le réel, donne pour recevoir ! C'est uniquement ainsi que la vie devient habitable.

Tu appartiens à l'humanité.

## REMERCIEMENTS

Je porte ce livre depuis des années. Avec le déclenchement des crises nées de la Covid-19 – la crise sanitaire, la crise sociale, la crise économique – j’ai été confronté à un grand nombre de questions, d’inquiétudes et d’angoisses. Je remercie en particulier les soignants qui m’ont ouvert leur cœur et m’ont dit l’urgence de se libérer des discours purement techniques et des « bons sentiments » qui ne mènent à rien, et de répondre enfin à l’angoisse réelle qui est la leur. Chacune de leurs interrogations me poussait à aller encore plus loin dans ma réflexion. Je remercie aussi tous ceux que j’ai accompagnés durant cette période dans le deuil, dans le chômage, dans la perte des repères, dans l’écroulement d’un monde. Ils m’ont permis de remettre en question certaines de mes conceptions.

Merci aussi aux dirigeants d’entreprise qui m’ont sollicité pour les aider à inventer de nouveaux possibles dans leurs métiers, et plus particulièrement à BPIfrance et à l’APM (Association pour le management).

Ce livre a aussi été nourri par les interrogations des membres de l’École occidentale de méditation avec qui je partage le souci d’inventer des formes de méditation en phase avec la vie réelle et ses difficultés. Grâce à eux, j’ai été poussé à construire une sagesse concrète, en mouvement, qui donne de l’espoir et accepte le fait que les épreuves sont au cœur de toute existence. Je les en remercie.

Je voudrais remercier Satish Kumar qui, dans chacune de nos discussions autour de l’urgence écologique, m’aide à penser une autre « sérénité ».

Je remercie Djénane Kareh Tager sans qui je n’aurais pu faire ce livre.

Merci aussi à Susanna Lea et Guillaume Robert pour leur confiance et leur accompagnement sans faille.

## BIBLIOGRAPHIE

La fréquentation des classiques a été, et reste, ma colonne vertébrale. Ils me poussent tous les jours à me remettre en question, à penser autrement, à chercher des réponses qui répondent vraiment, concrètement, aux questions posées.

Certains de leurs ouvrages m'ont été très précieux dans l'élaboration d'une vraie sagesse en mouvement. Je ne saurais tous les citer, mais je tiens à rendre ici hommage à Rilke, Kafka, C. Trungpa dont la lecture m'accompagne quotidiennement.

J'ai retrouvé, grâce au confinement, le plaisir de la relecture de la correspondance de Descartes avec Élisabeth de Bohême qui contient des moments particulièrement émouvants. Mais aussi de la *Phénoménologie de l'esprit* de Hegel et son incomparable commentaire par Jean-François Marquet. Bien d'autres ouvrages m'ont encore inspiré : *Ou bien... Ou bien...* de Kierkegaard. *Le Crépuscule des idoles* de Nietzsche. *L'existentialisme est un humanisme* de Jean-Paul Sartre. *La Crise de la culture* de Hannah Arendt. Je me suis également replongé dans les contes de Perrault et de Grimm, dans les récits hassidiques, en particulier ceux de Rabbi Nachman (d'où est tirée l'histoire du dindon), ainsi que les mythes grecs qui ne cessent de penser l'articulation entre le chaos et l'ordre. J'ai toujours été féru de philosophie. Or, la pensée mythique, j'en suis chaque jour plus convaincu, est l'autre visage de la pensée.

## DU MÊME AUTEUR

*Foutez-vous la paix !*, Flammarion|Versilio, 2017.

*Sauvez votre peau !*, Flammarion|Versilio, 2018.

*Traité de morale pour triompher des emmerdes*, Flammarion|Versilio, 2019.

*Narcisse n'est pas égoïste*, Flammarion|Versilio, 2019.

*3 minutes de philosophie pour redevenir humain*, Flammarion|Versilio, 2020.

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 repères*, 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*, 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.

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

## SOMMAIRE

Chapitre 1. Tu ne perds pas pied, c'est la terre qui tremble

*Demain ne ressemblera jamais à hier*

Chapitre 2. La sagesse du vivant

*Mettre de la lumière sur le négatif au lieu de le cacher sous le tapis*

Chapitre 3. Qu'est-ce qu'une crise ?

*La crise n'est pas forcément une expérience négative, c'est une opportunité pour reconstruire*

Chapitre 4. Tu n'es pas fautif

*Chercher des coupables ne permet pas de trouver la solution*

Chapitre 5. De quoi as-tu peur ?

*Il n'y a que les robots qui n'ont pas peur*

Chapitre 6. La faille qui rend humain

*Ne cachez pas le trésor en vous*

Chapitre 7. Être serein n'a rien à voir avec ce que l'on croit

*Foutez-vous la paix !*

Chapitre 8. Convoquer mes forces au plus profond de moi

*Le négatif n'est pas une porte fermée mais une porte à ouvrir*

Chapitre 9. Comment avoir de l'espoir quand tout fout le camp

*Parier sur la vie*

Chapitre 10. Accepter de ne pas pouvoir tout prévoir

*Une vie heureuse se situe entre l'ordre et le chaos*

Chapitre 11. Comment trouver du sens quand on croit que plus rien n'en a

*Le sens est une boussole qui nous met en chemin, ce n'est pas un GPS*

Chapitre 12. Comment agir ?

*Nous sommes trop souvent spectateurs de nos vies*

Chapitre 13. Un pas après l'autre

*Et pourtant, je ne suis pas un raté...*

Chapitre 14. Pourquoi est-on libre quand on croit qu'on ne l'est pas ?

*Le désir donne des ailes*

Chapitre 15. La communauté, le don et le lien

*Nous ne sommes jamais seuls*

*Remerciements*

*Bibliographie*

*Du même auteur*

## Notes

1. Fayard, 2016.

[▲ Retour au texte](#)

# Sommaire

1. [Couverture](#)
2. [Identité](#)
  1. [Copyright](#)
  2. [Présentation](#)
3. [Comment rester serein quand tout s'effondre](#)
4. [Sommaire](#)
  1. [Chapitre 1. Tu ne perds pas pied, c'est la terre qui tremble - Demain ne ressemblera jamais à hier](#)
  2. [Chapitre 2. La sagesse du vivant - Mettre de la lumière sur le négatif au lieu de le cacher sous le tapis](#)
  3. [Chapitre 3. Qu'est-ce qu'une crise ? - La crise n'est pas forcément une expérience négative, c'est une opportunité pour reconstruire](#)
  4. [Chapitre 4. Tu n'es pas fautif - Chercher des coupables ne permet pas de trouver la solution](#)
  5. [Chapitre 5. De quoi as-tu peur ? - Il n'y a que les robots qui n'ont pas peur](#)
  6. [Chapitre 6. La faille qui rend humain - Ne cachez pas le trésor en vous](#)
  7. [Chapitre 7. Être serein n'a rien à voir avec ce que l'on croit - Foutez-vous la paix !](#)
  8. [Chapitre 8. Convoquer mes forces au plus profond de moi - Le négatif n'est pas une porte fermée mais une porte à ouvrir](#)
  9. [Chapitre 9. Comment avoir de l'espoir quand tout fout le camp - Parier sur la vie](#)
  10. [Chapitre 10. Accepter de ne pas pouvoir tout prévoir - Une vie heureuse se situe entre l'ordre et le chaos](#)
  11. [Chapitre 11. Comment trouver du sens quand on croit que plus rien n'en a - Le sens est une boussole qui nous met en chemin, ce n'est pas un GPS](#)
  12. [Chapitre 12. Comment agir ? - Nous sommes trop souvent spectateurs de nos vies](#)
  13. [Chapitre 13. Un pas après l'autre - Et pourtant, je ne suis pas un raté...](#)

14. [Chapitre 14. Pourquoi est-on libre quand on croit qu'on ne l'est pas ? - Le désir donne des ailes](#)
15. [Chapitre 15. La communauté, le don et le lien - Nous ne sommes jamais seuls](#)
16. [Remerciements](#)
17. [Bibliographie](#)
18. [Du même auteur](#)