



Ce travail de prise de conscience, d'auto-compréhension, est très précieux pour ne pas surajouter aux souffrances et aux adversités que la vie nous impose. **Vous consacrez un quart de l'ouvrage à la valeur de l'effort. Cela vous semblait nécessaire ?**

M. R. : Parce que personne n'arrive à rien sans effort !

C. A. : Nous avons voulu enfoncer le clou de ce qui nous agace dans notre société, qui est de déconsidérer les efforts laborieux. De dire, au fond, comme en pédagogie, on laisse aller les enfants à ce qu'ils aiment, et ainsi ils apprendront des tas de choses par eux-mêmes. Mais ça ne marche pas comme ça. A un moment donné, on est obligé de s'imposer des contraintes, une discipline. Et ce sont des efforts joyeux. Un peu comme une randonnée en montagne. On sait qu'on va en baver, mais, dans le fond, on sait aussi très bien pourquoi on fait ça et on arrive assez facilement à transformer ses efforts en plaisir. Parce que le cheminement va contribuer au plaisir que l'on prendra là-haut. Travailler sur soi, c'est fatigant mais indispensable. Et cet effort peut être joyeux, puisqu'il permet de ressentir du bonheur d'être un vivant à côté des autres et d'accroître leur bonheur à eux.

Mais pour qui n'est pas « bodybuildé »

par la pratique comme vous, cette prise de conscience de soi demande un travail fou, non ?

A. J. : Bodybuildés ! Si on devait faire le podium, Matthieu serait médaille d'or, Christophe médaille

Explorateurs. Les trois éminences de la pensée méditative ont voulu, avec ce nouvel ouvrage, approfondir les thèmes abordés dans leur best-seller écrit il y a trois ans, « Trois amis en quête de sagesse ».

de bronze et moi, médaille en chocolat ! J'ai des dépendances carabinées. Hier, avec Matthieu, on s'est demandé pourquoi dans les retraites zen il y a parfois des gens complètement déséquilibrés. Précisément pour la même raison que, chez le médecin, il y a des gens qui se sentent dysfonctionner – on ne va pas dire malade, c'est un jugement – et c'est mon cas. Ce qui m'attire dans la pratique, c'est le constat d'un dysfonctionnement affectif, mais aussi que ma motivation va me permettre de traverser tout ça.

M. R. : Il faut y aller étape par étape. La motivation c'est d'aller d'ici au bout de la rue, du bout de la rue au prochain croisement. Une phrase bouddhiste dit : « Il n'y a pas de grande tâche difficile qui ne soit décomposable en petites tâches faciles. » Personne n'échoue, mais il faut faire les choses à sa mesure et, pour cela, il faut des clés, des boîtes à outils.

Vous proposez justement des « boîtes à outils » pratiques, à la fin de chaque chapitre. Ce sont des kits de secours quand on risque de flancher ?

C. A. : Pour moi, ce livre est un plaidoyer pour un art du changement psychologique. Alors il s'agissait de trouver des choses qui s'appliquent concrètement, pour donner confiance.

M. R. : De mon côté, j'ai voulu mettre l'essentiel. Les trois points qui comptent, la leçon à tirer. J'ai essayé de prioriser. Pour inciter à l'action.

A. J. : Moi, j'ai une lecture très affective des philosophes. Nietzsche, Heidegger ou le maître bouddhiste Trungpa sont des copains. Je les lis en soulignant ce qui est vraiment utile à ma vie, au quotidien, pour aller vers la joie. En rédigeant les boîtes à outils, j'ai voulu faire la même chose. Ça donne un rappel, une boussole.

Vous parlez de la joie, mais comment passe-t-on, dans l'optique du bonheur, du « je », individuel, au « nous », que vous prônez ?

M. R. : Vous savez, en Bretagne, il y a des bols sur lesquels on écrit son prénom : Alexandre, Christophe, Matthieu. Mais, en réalité, il devrait y avoir écrit « les autres », « les autres », « les autres ». Car savez-vous combien de personnes sont impliquées dans leur fabrication ? On n'imagine pas le nombre d'interconnexions dont tout dépend. Rien que dans la fabrication d'une feuille de papier blanche A4, trente pays sont impliqués. L'amidon vient des patates de Tchécoslovaquie, le bois de Finlande, le transport est assuré par un Néerlandais... Là, on comprend à quel point, en réalité, on passe vite du « je » au « nous ». Et ça n'a rien de sacrificiel, tout le monde est gagnant !

A. J. : J'ai traversé pas mal de souffrance et je me suis aperçu que, ce qui me réjouissait, c'est vraiment le partage. Dans la dépendance, on n'est pas dans le partage, on est dans l'attachement, dans la peur. Dans le partage, il y a une dilatation du cœur. Donc, quand je vous ai demandé de me prendre en photo avec Matthieu en arrivant, j'espère que j'étais dans la dilatation plutôt que dans le narcissisme ! Mais c'est un chemin de crête, et Sénèque a raison, il faut être l'ami de soi-même, mais en étant solidaire ■