

■■■ **Alexandre Jollien:** La liberté, c'est tout le potentiel humain. Qui peut résister au conditionnement et détricoter les préjugés. Ce n'est pas quelque chose de triste, c'est une joie, au contraire.

**Christophe André:** Ce qui nous a intéressés, c'est le travail de libération progressive. C'est-à-dire aller vers davantage d'autonomie, de conscience de ce qui nous enchaîne à l'intérieur de nous-mêmes.

**Vous écrivez que le chemin vers la liberté passe par la prise de conscience des « prisons mentales », causes de nos souffrances. Quelles sont-elles et comment notre esprit les fabrique-t-il ?**

**C. A.:** Ce sont les peurs que nous hébergeons, les mauvaises habitudes auxquelles nous restons accrochés, nos erreurs de jugement, le manque de discernement dans les objectifs que nous nous fixons. La condition humaine est faite de cette tendance à l'aveuglement, à la soumission aux habitudes.

**M. R.:** Les prisons mentales sont en effet un processus de répétition et d'enfermement dans nos habitudes. Par exemple, si vous pensez qu'une chose est 100 % désirable et que vous ne pouvez pas être heureux sans elle, vous opérez une distorsion de la réalité. Lorsque ces déformations de la réalité se font dysfonctionnelles, elles deviennent cause de souffrance. Et vous, prisonnier de vos propres prisons mentales. Ce ne sont pas des concepts éthérés, mais un processus éminemment mécanique, aux conséquences concrètes sur notre bien-être.

**Vous évoquez, parmi ces mauvaises habitudes, l'acrasie, méconnue, qui nous concerne tous...**

**A. J.:** L'acrasie, c'est le divorce intérieur: je veux le bien et je fais le mal. Comme chez Ovide et saint Paul. C'est le divorce entre nos aspirations les plus profondes et la médiocrité de nos actes au quotidien. C'est ce que j'ai fait tout à l'heure: je me suis résolu à maigrir et je me jette sur un gâteau. Cette aspiration est plus forte que nous, elle nous entraîne et donne lieu à un déchirement intense.

**C. A.:** L'acrasie est douloureuse parce qu'on a repéré de quelle manière on doit se comporter pour aller vers le bien – le petit bien qui consiste à maigrir ou le grand bien qui consiste à être altruiste – et on se voit ne pas y arriver. C'est inhérent à l'homme, inévitable, nous sommes tous régulièrement exposés à l'acrasie. La question est: que fait-on? Est-ce que l'on reste à ressasser son émotion douloureuse, son impuissance, ou est-ce que l'on se dit que c'est un obstacle sur le chemin et on envisage des solutions pour le surmonter?

**M. R.:** Les neurosciences nous ont beaucoup éclairés sur cette question. Notamment un ami, un grand scientifique, qui a montré la différence entre aimer et vouloir quelque chose, « *like and want* ». Ça a été une révélation. Parce que aimer quelque chose

## Extraits : trois amis, trois conseils

**Matthieu Ricard:** « Sans carburant, on stagne. Mon oncle, le navigateur solitaire Jacques-Yves Le Toumelin, s'est trouvé encalminé dans le pot au noir, près des Galapagos, pendant trois semaines sans un souffle de vent. Son voilier n'avait pas de moteur. Dans une telle situation, tu peux tourner le gouvernail dans tous les sens, tu ne bougeras pas d'un centimètre. Personnellement, je dirais que notre motivation est la barre du bateau: en contrôlant le gouvernail, elle détermine la direction de notre traversée. La volonté est le vent qui gonfle les voiles et nous permet d'arriver à bon port. »

**Christophe André:** « La peur est sans doute l'une des émotions les plus inhibitrices de la liberté. Qu'il s'agisse de liberté extérieure, puisqu'elle nous pousse souvent à la fuite ou aux dérobades. Ou de liberté intérieure: la peur pollue nos pensées, nous pousse à surveiller notre environnement, à anticiper tous les dangers possibles, à calculer à l'avance ce qui serait le plus sûr pour nous et nos proches: notre cerveau est transformé en machine à surveiller, à éviter, à planifier. »

**Alexandre Jollien:** « Entraîner son esprit, c'est en somme le déprogrammer, le déconditionner, s'employer avec bienveillance à repérer sa logique de dingue – c'est souvent un grand parano et un sacré tyran – pour nous élargir et sortir progressivement de nos préjugés. A la surface, la crainte, les projections et une insatisfaction des plus tenaces. Au plus profond de notre être nous attendent la nature de bouddha, le calme, la paix, une liberté inconcevable. » ■

est assez labile, on peut rapidement s'en désintéresser. En revanche, si l'on continue de prendre cette chose pendant un certain temps, cela construit un réseau extrêmement stable qui veut cette chose.

**A. J.:** Du désir!

**M. R.:** Et l'on en vient donc à vouloir quelque chose qui ne vous fait plus plaisir. C'est terrible. On peut ne plus aimer mais vouloir quand même. Une nouvelle prison mentale.

**Outre les chaînes intérieures, vous insistez sur les facteurs extérieurs qui nous empêchent d'avancer.**

**C. A.:** Dans ce qui nous fait souffrir, il y a toujours une part extérieure. Si j'ai des soucis au travail, je ne les invente pas, la plupart du temps. Mais je les amplifie. Il y a ce qui relève de la réalité d'un côté et ce qui relève de la lecture de la réalité de l'autre: pourquoi moi? C'est cette part de souffrance, qui relève de l'auto-intoxication, que nous invitons à travailler. Pour ce faire, il faut s'interroger: quel est le problème dans la réalité, que déclenche-t-il à l'intérieur de soi, quel genre de pensées cela produit-il, quelles solutions envisageons-nous et celles-ci sont-elles conformes à ce que nous souhaitons?

**« Travailler sur soi, c'est fatigant mais indispensable. Et cet effort peut être joyeux. »** Christophe André