

sébastien henry

Une vie intense, vraiment ?

Nous sommes au début du mois d'août, cet été. Il pleut par intermittences, mais je marche lentement dans les rues sans me soucier des ondées ni des personnes qui me dépassent à grands pas. En de nombreux lieux, je rencontre dans ma mémoire un homme jeune, enthousiaste mais en perpétuelle agitation, pris dans le tourbillon permanent que constitue Hong Kong. Dans cette ville où j'ai vécu dix ans et où j'ai dû repasser brièvement cet été pour des raisons administratives, j'observe en moi un mélange d'affection, de tristesse et de compassion à l'égard de l'homme que j'ai été au cours de ces dix années en apparence si intenses.

Mais qu'est-ce vraiment qu'une vie intense ? La réponse la plus commune serait probablement : une vie bien remplie, dans laquelle il faut toujours courir un peu, d'une activité à une autre, rare en pauses et en respirations.

Les traditions de sagesse nous invitent toutefois à poser un autre regard sur ce qu'est une vie intense, et à ne pas confondre "vie intense" et "vie agitée". Une vie intense est alors une vie qui fait suffisamment de place à des moments où nous parvenons à nous relier à la nature, à plus grand que nous, à nous-mêmes ou à ceux que nous aimons. À faire l'expérience de la force de ces liens qui nous nourrissent en profondeur et nous donnent la sensation d'être pleinement vivants. De ce point de vue, la vie des moines compte paradoxalement parmi les vies les plus intenses qui soient !

Pour la plupart d'entre nous, c'est pendant les vacances que nous trouvons le plus l'occasion de vivre ces liens forts, par exemple lors d'une retraite, d'une immersion dans la nature, ou de temps partagés en famille. Alors que vous lisez ces lignes, pourtant, les vacances paraissent probablement déjà loin. Le mois d'octobre est bien commencé. Votre emploi du temps, tout comme le mien désormais, a de bonnes chances d'être saturé, pris d'assaut par de multiples sollicitations, d'ordre personnel, familial ou professionnel.

Comment éviter que certains moments intenses et précieux que nous vivons plus facilement pendant nos

À CHACUN SA FAÇON DE NOURRIR SON LIEN À LA NATURE,
À SOI, À PLUS GRAND QUE SOI, OU AUX AUTRES.



vacances soient éliminés de notre vie lorsque reprend la frénésie du quotidien ?

Il n'y a pas de réponse simple, mais un mot tout de même est crucial : l'attention. L'attention à préserver ces moments intenses dans notre quotidien, et à les "sanctuariser", c'est-à-dire à les planifier avec soin et à les protéger de toute interruption. Même s'il s'agit de temps courts, ils peuvent donner une saveur unique à nos journées. À chacun sa façon de nourrir son lien à la nature, à soi, à plus grand que soi, ou aux autres. Personnellement, un temps de méditation, un temps de marche dans la nature et un temps de jeu avec mes enfants deviennent, chaque fois que je parviens à les protéger, les moments forts d'une journée.

Et vous, sur quels moments pouvez-vous compter pour donner à vos journées une belle intensité, préservée de l'agitation ? Comment pouvez-vous les "sanctuariser" dans votre emploi du temps, en leur donnant la plus grande importance ?

Sébastien Henry contribue actuellement à créer un pont entre le monde de la sagesse et le monde des affaires, tout en accompagnant des personnes en grande précarité ou en fin de vie. Il est l'auteur, entre autres, de l'ouvrage *Ensemble, Agir pour soi et pour les autres, Petit manuel d'engagement au quotidien*, Éditions Les Arènes, 2018.