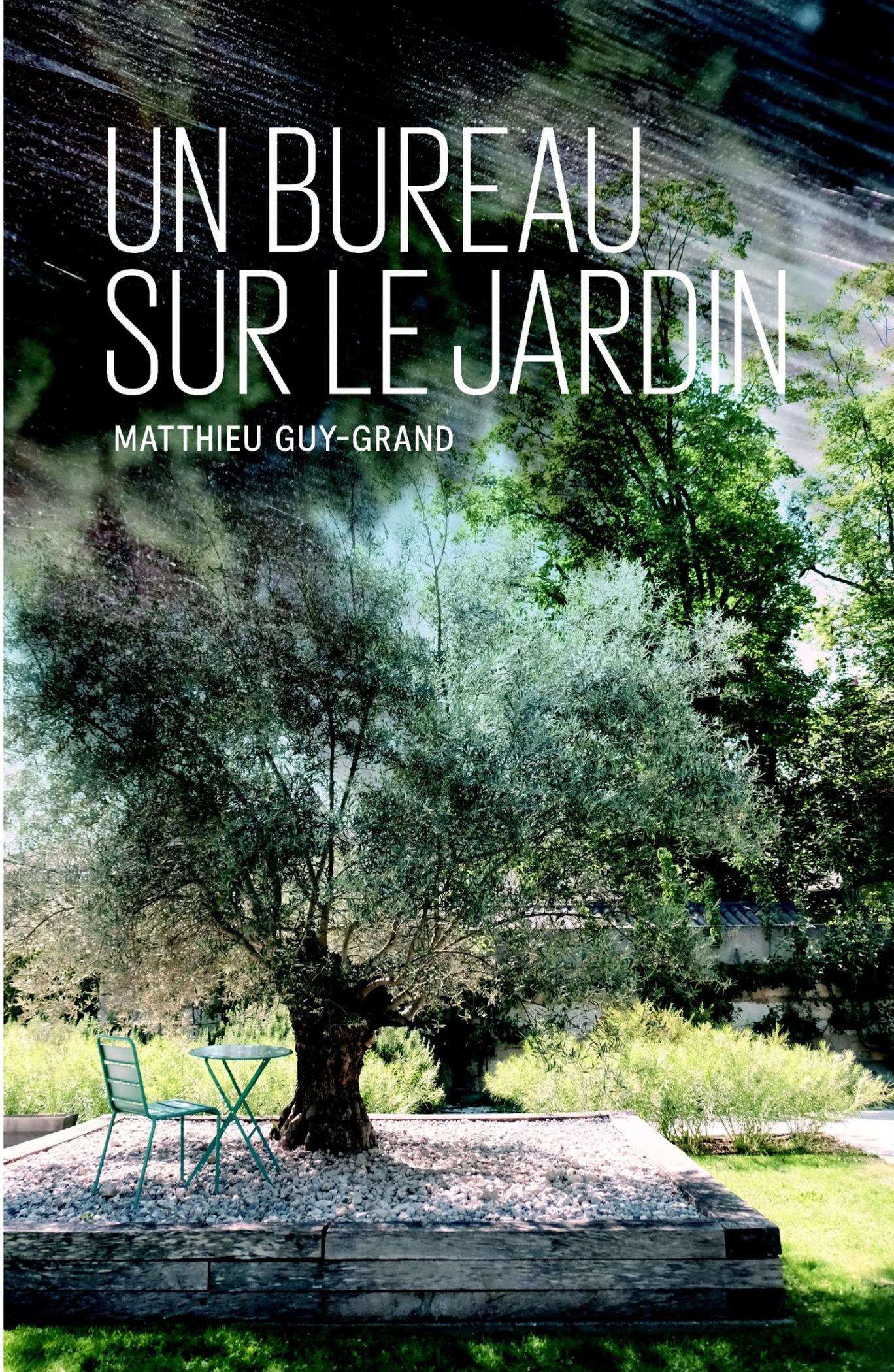


# UN BUREAU SUR LE JARDIN

MATTHIEU GUY-GRAND



Matthieu Guy-Grand

Un bureau sur le jardin

© Matthieu Guy-Grand, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1037-6

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À ma femme et à mes enfants,  
À ma famille d'avant, celle qui vit encore et celle qui m'inspire depuis là où  
elle est.*

*À Alexandre Navalny aussi*

# Chapitre I

## Méditation

*« La suffisance moderne n'a pas de bornes : nous nous croyons plus éclairés et plus profonds que tous les siècles passés, oubliant que l'enseignement d'un Bouddha plaça des milliers d'êtres devant le problème du néant, problème que nous imaginons avoir découvert parce que nous en avons changé les termes et y avons introduit un tantinet d'érudition. Mais quel penseur d'Occident supporterait la comparaison avec un moine bouddhiste ? Nous nous perdons dans des textes et des terminologies : la méditation est une donnée inconnue à la philosophie moderne »*

Cioran, Précis de décomposition, le décor du savoir

J'ai constaté que mes facultés de concentration et d'endurance au travail, jadis robustes, puissantes et inépuisables, avaient considérablement diminué. Alors qu'il me semble être encore dans la pleine force de l'âge, et même si le mitan de ma vie est en théorie déjà derrière moi, et indépendamment d'un possible tassement de mes facultés mentales qu'il ne faut prudemment par écarter tant certaines dégradations s'opèrent lentement, en profondeur, sans que l'on s'en rende compte, avant de remonter soudainement en surface, il est indéniable que le fait de me concentrer dans la durée pour travailler et réfléchir, est une action plus compliquée pour moi aujourd'hui qu'elle ne le fût autrefois.

J'ai récemment pris conscience de cette évidence en observant mes enfants, Marie, 14 ans, Anatole 18 ans, Bertille 21 ans, travailler d'arrache-pied, de manière continue, le week-end, le soir, pour préparer leurs contrôles, leurs examens et concours, les passer, enfermés, dans des salles étroites et surchauffées, autant par la chaleur des radiateurs que par la fumée s'échappant de ces jeunes cerveaux alertes et toniques. Cette capacité à rester assis, sans bouger, pendant plusieurs heures, à se concentrer, tendu vers l'objectif de production d'un devoir respectant des règles strictes et bornées. Elaborer son plan, rédiger, se relire, ne penser à rien d'autre, rester dans sa bulle, immergé dans son monde, produire dans les temps. Surtout ne pas divaguer, rester centré sur le sujet, toujours, sinon c'est la sortie de route. La pensée centrée, cadencée dans sa cage dont elle ne doit pas sortir, limitée dans son étendue et dans son objet.

Ils remontent dans leur chambre à 20 h 00 pour travailler, après le dîner pris en famille, en se courant encore joyeusement après dans l'étroit escalier qui monte à l'étage, alors que je m'installe dans mon fauteuil pour lire le journal, un livre, pour regarder un film ou une série de malheur, pour méditer aussi, un peu, mais un peu plus tard dans la soirée. Mon Dieu, mais comment font-ils ?

Je me revois pourtant à leur âge, j'essaie de me visualiser dans ces froides et impersonnelles salles de cours et d'examen – avec une mention très spéciale pour celles situées à Arcueil, en région parisienne, dans ces affreuses tours –, de me remémorer le nombre d'heures, de jours, de semaines, de mois ( ? ) passés dans ces lieux gris détachés du temps, du cours étiré de la vie. L'interminable attente dehors d'abord, la cohue pour monter dans les salles, puis trouver sa place, attendre le sujet, fébrilement, être persuadé, quand il s'agit d'un concours, que je vais survivre au voisin, que c'est moi qui en sortirais vivant, persuadé que la force est en moi et que l'inspiration douce, la concentration habiteront mon esprit tendu vers le but à atteindre et que rien ne détournera de sa tâche.

Je me vois donc, j'y arrive parfois quand j'y repense, avec les feuilles, le crayon à papier pour élaborer la problématique, rédiger le plan... le stylo à plume, avec les cartouches d'encre, pour rédiger, l'effaceur à proximité. L'angoisse aussi, la crainte de ne pas pouvoir produire. Gratte petit, gratte, réfléchit, pense et, surtout, reste bien concentré, c'est l'essentiel. La concentration, l'arrêt sur soi et sur ses connaissances. Cette tâche me paraissait facile, on peut même dire, tout bien pesé, que j'en garde un bon souvenir de cette période d'intense compétition. Ces vers d'Apollinaire, dans *Alcools*, qui me reviennent aussi quand j'y pense, avec nostalgie :

*Que lentement passent les heures,  
Comme passe un enterrement,  
Tu pleureras l'heure où tu pleures,  
Qui passera trop vite vite,  
Comme passent toutes les heures*

J'ai pleuré, un peu, sûrement. J'ai aussi dû porter mon regard vers les fenêtres, forcément, quand il y en avait, dans cet univers concentrationnaire. Je me rappelle aussi de mon bac de philosophie où, tête dans les bras, je me suis laissé aller un petit quart d'heure pour réfléchir, où mes pensées ont repris, momentanément, leur cours normal et débridé. Mais j'étais concentré et, j'ai repris, « *la tête un peu moins lasse, mon œuvre interrompue*<sup>1</sup> ». J'avais alors cette capacité, forte, solide, chevillée au corps, de penser vite, de travailler « vite », de produire un écrit dans un temps compté, isolé du reste du monde, une fabrique de jus de cerveau tiède qui sort du four fumant, après une cuisson encadrée dans une durée limitée et millimétrée. C'est une double capacité, mentale certes, mais aussi physique ; on l'oublie trop souvent cette dimension physique, la force qu'il faut dans le dos, les épaules, les jambes pour tenir assis sur sa chaise pendant la durée de l'épreuve. Et dans les mains aussi, les doigts précisément, déformés par la pression exercée sur le stylo-plume qui y creusait des petits trous sur le côté.

Pour écrire ce livre, j'ai décidé, après vingt-cinq longues années d'abstinence, d'acheter et d'utiliser un beau stylo à plume, en bois et en argent, de taille fine « EF ». Sans égard pour la planète dont la durée de vie est de toute façon maintenant comptée, je l'ai fait acheminer directement depuis le pays neutre. Certains s'achètent des Rolex, moi c'est la plume, mais pas la blanche des Monts. J'ai aussi été voler sans qu'ils s'en rendent compte, quelques feuilles de papier à grands carreaux, à chacun de mes enfants, ils me doivent bien cela après tout c'est moi qui les paie, un effaceur aussi. Immédiatement après l'avoir

réceptionné, à Noël – les meilleurs cadeaux sont ceux que l'on se fait à soi-même – , j'y ai inséré les petites cartouches bleues qui lui ont donné la vie et, avec une délectation assumée, j'ai positionné la plume sur le papier, au son d'une petite musique douce émanant de mon enceinte grise Bose positionnée sur mon bureau – playlist Deezer piano, douce – pour écrire, n'importe quoi, ce qui me passait pas la tête, j'ai gratté, j'ai fait danser la plume en fermant les yeux, mon dieu que c'était bon. Je me suis alors immédiatement revu devant mes copies à l'époque, prenant une bonne inspiration mais très stressé, agitant le stylo par petites secousses saccadées pour en faire sortir l'encre au départ. Mais celle-là sortait parfaitement sans effort à fournir, le stylo-plume de maintenant doit être de meilleure qualité que ceux que j'utilisais alors.

Je mesure l'écart béant, qui s'est lentement creusé, un peu comme il est impossible de voir grandir un arbre, ses enfants ou encore l'herbe de son jardin – sauf au mois de mai –, entre l'étudiant fringant et assoiffé de connaissances que j'étais à l'époque, à la capacité de travail sans limites et l'adulte que je suis devenu, en approche de la cinquantaine – l'atterrissage est proche –, qui peine à rester concentré plus d'une heure sur n'importe quelle tâche qu'il s'est fixée au travail. L'esprit vagabonde en dehors des frontières dans lesquelles je souhaiterais le maintenir, il s'envole au dehors des bornes que je lui ai fixées. Une tâche est pensée, définie dans le cerveau faiblard et moins fiable, la cible est posée, la machine se met en branle, la plume s'envole, le clavier de l'ordinateur chauffe. De petits grains de sable vont subrepticement se glisser dans la machine, venir faire dérailler la mécanique bien engagée, une certaine fatigue imperceptible aussi. Le soleil va-t-il briller pour ma prochaine sortie à vélo ? La Une du *Monde.fr* a-t-elle changé depuis la dernière heure que je l'ai consultée ? Où en est le marché des transferts de football en cette fin août, Kilian va-t-il rester au Paris Saint-Germain ? Qu'allons-nous manger samedi soir, viande ou poisson, et surtout quelle bouteille de rouge vais-je servir ? Les ventes de mon entreprise se portent-elles bien ?... Ce sont d'heureuses pensées, de douces projections, un confort ouaté, une volonté de vivre, rarement des soucis car j'ai décidé d'être heureux. Elles m'emmènent au-dehors, divertissent ma concentration, m'aspirent dans un tourbillon qui m'emporte loin. Ceux qui me côtoient souriront à la lecture de ce tableau peu reluisant ; lui qui abat, *vitement*, sans relâche, un travail de stakhanoviste et dont la vitesse de conception et d'exécution lui permet d'exercer son métier comme un poisson dans l'eau, vraiment, il se moque du monde.

Il me semble pourtant qu'en me transposant une trentaine d'années en arrière, je pourrais, sans aucune difficulté, avec mes facultés de concentration d'alors,

réaliser ces travaux trois fois plus rapidement qu'aujourd'hui. Mais que ferais-je du temps gagné ? Ai-je seulement envie de gagner ce temps, moi dont le métier est de vendre du temps ? Le Petit Prince, lui, il savait ce qu'il fallait faire ; marcher lentement vers une fontaine mais il n'y en a plus là où j'habite.

Se concentrer, littéralement *faire converger vers un même centre*, ou aussi, *appliquer avec force son intelligence sur un seul objet*, c'est bien s'extraire, durablement ou pour la réalisation d'une action précise, des pensées extérieures, c'est faire le vide, tendre vers soi, vers son centre. *Avec force*, impliquant de manière sous-jacente que l'action n'est pas aisée, que la force, la détermination doivent être employées pour se centrer sur soi-même. Que c'est dur de se concentrer, de se centrer, de maintenir les pensées à distance, de se défendre de leurs assauts invisibles, comme si d'ailleurs elles venaient de l'extérieur. « *Ça pense en moi* » écrit Nietzsche, pour qui une pensée vient quand « *elle veut* » et non pas quand « *je veux* » ; que de *force* et de résistance faut-il, dès lors, pour que mes pensées, ne sapent pas mes fragiles tentatives de concentration durables. C'est, il est vrai, physiquement que je sors fatigué du combat, il ne se déroule plus fluidement jusqu'à son terme. Éreinté, envie d'extérieur, souffrance physique, soupape de sécurité qui explose. Et ces vers de Ronsard dans les Odes, qui me remontent aussi :

*J'ai l'esprit tout ennuyé  
D'avoir trop étudié  
Les Phénomènes d'Arate ;  
Il est temps que je m'ébatte  
Et que j'aïlle aux champs jouer.*

Alors, pour tenter de retrouver ma concentration perdue, je médite. Tout seul, comme un grand, je me suis lancé, mais avec un guide quand même, pour ne pas faire n'importe quoi.

Maintenant, quand tout le monde est couché, que les bruits intérieurs de la maison commune se sont progressivement estompés, j'éteins les lumières du salon, je m'installe sur mon petit fauteuil bleu foncé qui me maintient le bas du dos bien droit – ils disent dans mon guide que c'est très important –, j'enlève mes petits chaussons noirs ouverts à l'arrière, pour bien adhérer au parquet, ne surtout pas avoir les pieds qui glissent, mains sur les genoux, paumes ouvertes vers le ciel, lunettes par terre, et c'est parti, on y va. S'appliquer sur un seul objet, être pleinement dans l'action que l'on est en train de réaliser, centré sur cette action, dans l'unique présent, dans cet être à soi où le *je* fais corps avec le

*moi*, où l'esprit n'est pas tourné vers un extérieur représenté ou un futur inexistant, ça définit bien définit la méditation pour moi.

Porter son attention sur un objet, sur soi et donc s'extraire du mental. On peut méditer en se centrant sur ce que l'on réalise ou en s'arrêtant momentanément d'agir pour opérer une plongée en soi en vue de ressentir l'immensité du monde intérieur, vierge et inexploré. Je médite aussi quand je jardine, quand je marche en forêt, quand je pédale ou encore sur mes skis... à condition de me centrer sur ce que je fais et pas sur des pensées extérieures qui m'extraient de mon action. Je médite donc quand je m'assois sur mon fauteuil, quand la nuit est tombée, pour ressentir et contempler mes émotions, me tourner vers mon intérieur, stopper l'activité de mon mental surchargé qui tourne en boucle, sans arrêt, tel un manège infernal dont la mécanique s'est grippée. Comme un petit singe hyperactif, adroit, qui saute frénétiquement de branches en branches sans jamais tomber dans le vide.

C'est vers cette forme de méditation que j'essaie sporadiquement et avec une certaine assiduité, mais trop intermittente, de me tourner. Avec une certitude enracinée, chevillée au corps, puisée au fil de l'ensemble de mes nombreuses lectures sur le sujet, qu'il faut méditer, coûte que coûte, pour comprendre et accomplir son soi intérieur, pour être heureux, pour explorer sa *terra incognita* – les seules avec les abysses maritimes qui n'ont pas été visitées en ce monde surcartographié, même si pour les abysses on est en cours –, pour pouvoir, aussi, mieux me concentrer lorsque c'est nécessaire. J'ai cette vision de la méditation comme un moyen de me recentrer durablement sur moi-même, de faire écran entre moi et le monde extérieur, de résister à ses empiétements les plus oppressants.

J'ai la conscience intuitive que je pourrais trouver un certain calme intérieur en méditant, en me concentrant sur mon être intérieur profond, immuable, éternel, en explorant mon océan intérieur que je perçois riche, puissant, immense. Mais sitôt cette pensée fugace passée, affleure celle, pesante, désagréable, que la quête sera difficile, heurtée, semée d'embûches. Dans ses *Considérations inactuelles*, Nietzsche nous avait prévenus : « *C'est par surcroît une entreprise pénible et dangereuse que de fouiller ainsi en soi-même et de descendre de force, par le plus court chemin, jusqu'au tréfonds de son être. Combien l'on risque de se blesser, si grièvement qu'aucun médecin ne pourra nous guérir !* ».

Souvent, pour m'aider, j'imagine Limonov – dissident politique, fondateur et chef du Parti national-bolchevique en Russie – au fond de ses prisons sibériennes de haute sécurité, en train de méditer.