

JEAN-LOUIS SERVAN-SCHREIBER

«QUE CHACUN DEVIENNE SON PROPRE GOUROU!»

TROP VITE Pionnier du développement personnel et de la gestion du temps, le journaliste et essayiste français s'interroge, dans son dernier livre, sur la nouvelle maladie qui nous affecte désormais: l'incapacité de penser et d'agir à long terme.

TEXTE **ROBERT HABEL**
PHOTOS **DIDIER MARTENET**

Il ressemble un peu à une gravure de mode, avec sa silhouette parfaite, son élégance naturelle, son allure. Mais Jean-Louis Servan-Schreiber, fondateur et patron du mensuel français *Psychologies*, qui est passé en dix ans de 75 000 à 350 000 lecteurs, est avant tout un grand intellectuel et un spirituel qui ne cesse de réfléchir de manière très singulière, dans une sorte de dialogue permanent entre destinée individuelle et aventure collective, conscience du temps qui passe et recherche méthodique et sensible du bonheur, au sens de l'existence humaine. Décontracté et amical, il nous accueille à Paris, dans son bureau aux teintes douces et à l'harmonie subtile, pour parler de son dernier livre, *Trop vite!* (Ed. Albin Michel). Un essai sur l'accélération du temps qui affecte chacun d'entre nous et la société dans son ensemble: le triomphe exclusif de l'action (ou de l'agitation?) à court terme, tant dans ses relations affectives ou amicales que dans ses projets, et la disparition de toute pensée à long terme.

Le court-termisme, n'est-ce pas cette notion de l'instant présent préconisée par les philosophies orientales?

Les Orientaux ont raison de dire que, si l'on ne veut pas passer à côté de sa vie, il faut vivre chaque instant en pleine conscience. Mais cela implique aussi de prendre en compte son propre avenir et donc d'avoir, en même temps, une réflexion sur l'avenir. Il faut certes vivre pleinement l'instant présent, mais il faut aussi prévoir le coup suivant! Ce que le court-termisme remet en cause, c'est cette indispensable réflexion sur notre avenir.

Le long terme, n'est-ce pas forcément l'incertitude?

Comme disait Woody Allen, les prévisions sont difficiles, surtout quand elles concernent l'avenir! (*Rire.*) En fait, l'humanité a fait des progrès matériels stupéfiants, au cours de ces deux cents dernières années, grâce à sa capacité d'anticipation. Quand on anticipe, on peut évidemment se tromper, mais il vaut mieux se tromper que de ne pas réfléchir et d'en rester à une vision limitée aux bouts de ses chaussures.

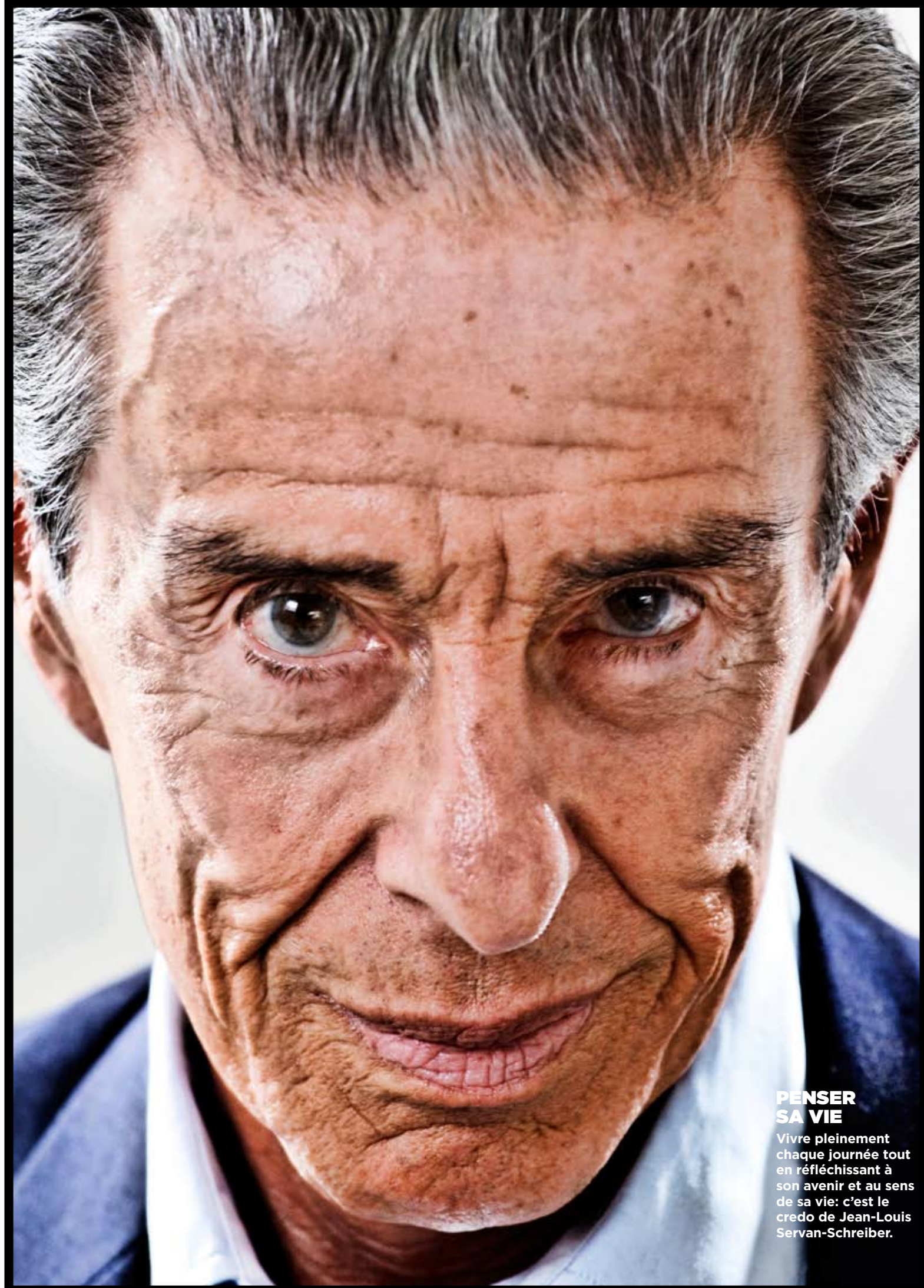
Le court-termisme, c'est la vitesse, le vertige des activités qui vont dans tous les sens.

N'est-ce pas la meilleure manière de profiter du temps qui passe?

C'est un peu comme l'ivresse, c'est une euphorie qui ne donne aucun sens à notre vie. Nous sommes, bien entendu, des êtres d'action, nous aimons réaliser des choses. Le mouvement nous convient bien, de même que la vitesse. Mais nous vivons, surtout depuis le début du XXI^e siècle, une exacerbation de l'accélération. Je ne dis évidemment pas qu'il faut vivre comme des escargots, mais il est primordial de réfléchir à ce que l'on fait.

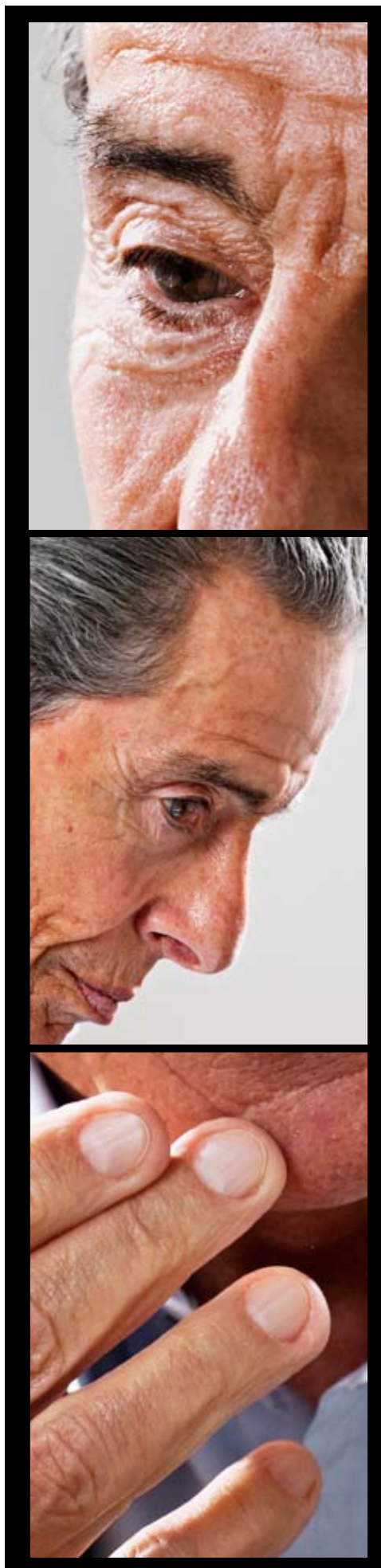
On dit que vous étiez un homme pressé et que vous êtes devenu un sage. C'est juste?

Dans l'action, je reste épris d'efficacité et je n'apprécie pas les retards. Quand je sais qu'il y a quelque chose à faire et que l'objectif est déterminé, je ne vois pas de raison d'attendre. C'est pourquoi j'ai choisi d'être entrepreneur de presse! Mais j'ai fait, en même temps, des progrès dans ma capacité à vivre pleinement chaque instant. Cela, c'est la vie qui me l'a appris! Je n'ai pas eu besoin de me forcer pour être dans l'action, c'était déjà le cas quand j'avais 24 ans, mais j'ai compris au fil du temps que le destin existentiel de chacun, c'est de bien vivre sa vie. On peut lire les >



**PENSER
SA VIE**

Vivre pleinement chaque journée tout en réfléchissant à son avenir et au sens de sa vie: c'est le credo de Jean-Louis Servan-Schreiber.



philosophes mais, à un moment donné, chacun doit se faire sa propre opinion sur le sens de sa vie personnelle. Ce n'est pas un exercice intellectuel, c'est une perception, un vécu.

C'est un travail incessant de découverte de soi?

C'est le seul qui donne du sens! Or, ce qui manque terriblement à notre époque, c'est la recherche du sens. Qu'est-ce qui peut nous donner la satisfaction profonde d'exister? J'essaie au bout de chacune de mes journées de prendre la mesure de ce qui a eu du sens pour moi et ce qui n'en a pas eu.

Ce qui a du sens, ce sont des sentiments, des réflexions, des émotions?

Je pense que le sens n'existe pas en soi. Chacun de nous façonne le sens de sa vie en fonction de son histoire, de ses valeurs, de ses désirs, de son entourage... Mais, pour pouvoir fabriquer ce cocktail-là, il est indispensable de se réserver le temps de penser, de relier chaque journée à un plus long terme. Car c'est l'expérience qui nous enseigne ce qui a eu du sens pour nous et ce qui s'est révélé, au sens strict du terme, insensé.

Vous avez la réputation d'être toujours habillé en noir, mais aujourd'hui vous êtes en bleu.

Je suis souvent en noir, mais ce n'est pas systématique, sinon ce ne serait qu'une posture. J'ai plutôt tendance à m'habiller en noir, de même que ma femme, elle, ne s'habille qu'en blanc, ce qui nous donne un peu un air de yin et de yang qui nous convient très bien. (Rire.)

Le noir, c'est une couleur spirituelle?

Non, c'est une esthétique. J'avais dans ma garde-robe un certain nombre de choses qui étaient de couleur marron, foncé, etc. Eh bien, il y a un an ou deux, j'ai tout éliminé parce que c'est plus simple. Je reste dans une même gamme de couleurs – noir, gris foncé ou bleu marine... – et c'est plus simple!

Dans votre sentiment de la vie, l'esthétique joue aussi un grand rôle?

Oui, bien sûr! Peut-être pas l'esthétique pure, mais le style! Une certaine élégance me paraît

«Je médite dans ma manière de vivre»

«Je m'habille en noir et ma femme en blanc: c'est une sorte de yin et de yang qui nous convient très bien!»

importante: élégance de sentiment, élégance d'expression verbale, élégance de formes matérielles. C'est une question d'harmonie! De même que je n'ai pas les idées claires quand mon bureau est encombré...

On dit que vous méditez dans votre bureau.

Je médite plutôt dans ma manière de vivre. Pour moi, méditer, ce n'est pas seulement se mettre en zazen (*ndlr: position du lotus*), c'est avoir un léger recul, à tout moment de la journée, par rapport à ce que je suis en train de vivre. Etre capable, à la fois, de faire, de dire et de vivre, tout en étant aussi capable d'être observateur de ce que l'on fait, de ce que l'on dit, de ce que l'on vit. C'est une manière de contrôler le sens, une espèce de dialogue intérieur, qui revient à un état méditatif.

On vous présente parfois comme un gourou; le terme vous amuse?

C'est évidemment dérisoire, bien sûr, mais ça ne me gêne pas. En réalité, je ne suis le gourou que de moi-même, et ce n'est déjà pas facile. Je ne suis porteur ni d'une doctrine ni, surtout, d'une envie d'avoir des adeptes. Journaliste, je suis un témoin de mon époque qui essaie de comprendre certaines choses et de les expliquer à mes lecteurs et auditeurs.

Votre message, au fond, c'est: «Devenez votre propre gourou!»

Oui, c'est un peu ce qu'une publicité a synthétisé en reprenant une formule orientale: «Deviens ce que tu es!» Mais pour devenir ce que l'on est, il faut d'abord savoir ce que l'on

est. Ce qui m'a le plus étonné, dans ma vie, c'est de voir le temps que ça prend!

Ça nous ramène à l'obligation du long terme...

Oui, mais le problème, c'est que quand on a compris dans sa vie la dimension du long terme, il ne reste plus beaucoup de temps à vivre.

C'est un sombre constat.

Pas tellement, c'est comme si l'on disait qu'il est catastrophique de mourir. C'est un destin tellement banal! Il vaut mieux s'y faire. Ce que j'ai compris de plus important, c'est que pour être pleinement vivant, il faut pleinement accepter la mort.

Quel âge avez-vous?

J'ai 72 ans et, comme je ne me sens pas vieux, je ne peux guère me prononcer sur cette notion de l'âge. Le temps qui me reste diminue comme une peau de chagrin, mais c'est normal. Et c'est parce que je le sais que chaque jour, désormais, est encore plus beau que le précédent. Il y a des gens qui disent: j'aimerais être immortel. Mais ce serait une catastrophe! C'est notre essence même d'être mortels. Est-ce qu'il est supportable de manger du poulet un million de fois dans sa vie? Non. Est-ce qu'on peut écouter le sixième *Concerto brandebourgeois* de Bach 250 000 fois? Non. La vie n'est pas faite pour être éternelle. Je suis mortel et il est vain de se penser autrement.

Moi, je n'arrive pas à me penser mortel, même si je sais que c'est absurde.

Donc, si je comprends bien: un, vous observez rationnellement que vous êtes mortel et, deux, vous n'arrivez pas à vous sentir mortel... Eh bien, vous avez encore du boulot! (Rire.)

Vous imaginez que l'écologie pourrait devenir un horizon commun pour l'humanité, mais n'est-ce pas une nouvelle idéologie qui étouffera la liberté?

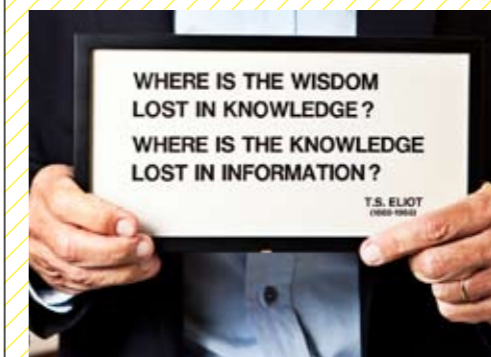
Nous avons atteint, en Europe, une liberté inconnue dans l'histoire de l'humanité, mais nous avons perdu toute référence commune. Prenons une notion comme le patriotisme: le patriotisme, dans un monde mondialisé où les décisions importantes doivent être prises à l'échelle de la planète, c'est plutôt du tribalisme. La défense d'un drapeau ou d'une équipe de football, c'est amusant au niveau de la montée d'adrénaline, mais ça n'a aucun sens. Je suis Français par accident, je trouve que c'est une chance parce que c'est mieux que d'être Rwandais, mais ça ne me donne aucun privilège particulier. L'écologie peut devenir une référence commune pour l'espèce humaine. Car la nature est plus puissante que nous, chaque volcan le prouve! (Rire.)

DANS SON BUREAU

EN 3 MOTS...



MON CHIEN «C'est mon père qui m'a donné l'amour des chiens, j'en ai eu toute ma vie. Il suffit de caresser un chien pour sentir la réalité des choses et avoir une sorte de contact avec la nature. J'ai toujours eu des teckels, mais j'ai trouvé maintenant ce norfolk terrier, Pat, et je le prends avec moi au bureau.»



MA DEVISE «C'est la seule citation que je garde sur mon bureau depuis vingt ans et je trouve que tous les journalistes devraient faire de même. Une phrase du poète T.S. Eliot: «Où est la sagesse qui s'est perdue en savoir? Où est le savoir qui s'est perdu en information?»

MON ART DU TEMPS

«J'ai cette montre devant mon bureau, sur une étagère, et j'y jette un coup d'œil de temps à autre. Mais j'ai une perception instinctive du temps, je peux généralement dire l'heure à cinq minutes près.»

