

Sonder les catacombes du soi
Yoga de Emmanuel Carrère

Émile Bordeleau-Pitre

Number 275, Spring 2021

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/96131ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Spirale magazine culturel inc.

ISSN

0225-9044 (print)

1923-3213 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Bordeleau-Pitre, É. (2021). Review of [Sonder les catacombes du soi / Yoga de Emmanuel Carrère]. *Spirale*, (275), 74–75.

SONDER LES CATACOMBES DU SOI

YOGA

EMMANUEL CARRÈRE

P.O.L, 2020, 397 p.



Dans le bouddhisme tantrique, on recense la vie de ceux qu'on appelle Mahāsiddhas, des ascètes indiens devenus des « saints ». Leur histoire se distingue sensiblement de celles des moines et des nonnes traditionnels, qui pour se consacrer à l'entraînement de l'esprit renoncent entièrement au monde. À l'inverse, c'est au cœur de la vie quotidienne et ordinaire que plongent les Mahāsiddhas pour en révéler le caractère sacré. Ce sont des paysans, des reines, des proxénètes, des alcooliques, des dépravés. Ils représentent, en quelque sorte, le commun des mortels. Vous pourriez même en connaître un.

Kucipa, l'un de ces Mahāsiddhas, était un ouvrier agricole de basse caste qui avait le malheur d'avoir un goitre, une énorme tumeur au cou. Tous les jours, le goitre devenait plus large et plus douloureux. L'ouvrier finit par en avoir si honte qu'il s'isola dans un lieu reclus. C'est à cet endroit qu'il rencontra Nāgārjuna, l'un des plus importants penseurs bouddhistes. Ce dernier l'invita à observer sa tumeur pour y découvrir, contenu, l'univers entier. Grâce à son goitre, d'abord porté comme une vilénie, Kucipa entreprendrait son chemin vers l'éveil.

Yoga, d'Emmanuel Carrère, constitue à sa façon le récit d'un homme et de son goitre.

UN PETIT LIVRE SOURIANT ET SUBTIL SUR LE YOGA

Ce n'est pourtant pas ce qu'avait d'abord prévu Carrère pour ce livre – parler de son « goitre ». La visée de départ avait plutôt été de pallier une certaine lacune collective (et peut-être aussi d'écrire sur un thème à la mode, reconnaît-il). En effet, pendant une entrevue qu'il raconte dans son livre, l'auteur s'amuse de l'ignorance d'un journaliste face aux références qu'il fait au yoga et à la méditation. Constatant que cette méconnaissance n'est pas exceptionnelle, qu'au contraire elle est partagée par un grand nombre de personnes (et parmi elles « beaucoup de pratiquants de yoga »), l'écrivain conçoit un projet : « *je me suis dit que ce serait une tâche à la fois utile et agréable d'écrire, sur le ton de la conversation familière, un petit livre pas prétentieux [...] pour clarifier tout ça à partir de ma propre expérience* ». Il décide alors de s'embarquer pour un périple : une retraite de méditation *vipassana* de dix jours.

Dans les premiers temps de la rédaction, Carrère raconte donc cette retraite, et en profite pour livrer graduellement une douzaine de définitions de la méditation. Ces dernières fluctuent considérablement, car elles se trouvent toutes ancrées dans le souvenir d'expériences éphémères et concrètes. L'exercice est, à cette étape du récit, un peu superficiel, l'auteur n'étant pas vraiment apte à raconter avec sincérité ces méthodes consacrées à « *l'élargissement et [à] l'unification de la conscience* » sur lesquelles il souhaite s'exprimer. En effet, avoue honnêtement le narrateur, les définitions émergent le plus souvent pour justifier des comportements malsains, pour disculper d'une prise de conscience face à la stagnation. Avec l'une de celles-ci, Carrère défend par exemple l'idée qu'il soit possible de méditer régulièrement sous l'influence de l'alcool et de drogues – pour autant que l'on considère la méditation comme simple méthode d'observation, de travail « *avec le matériel existant* ». Amusés, nous suivons la réflexion d'un narrateur qui se sait faillible mais qui, humblement, continue d'investiguer. Jusqu'à ce que tout bascule et que le livre souriant se mette à grimacer.

Cette entreprise d'étude contemplative, informelle et bon-enfant ne prendra donc pas la tournure imaginée. Et, si l'intention initiale était d'expliquer « *que nous sommes autre chose que notre petit moi confus, fragmenté, apeuré* », la vraie vie semble pointer une tout autre direction pour le narrateur. Sa retraite se trouve interrompue par le décès d'un ami lors des attaques terroristes aux bureaux de *Charlie Hebdo* ; on lui diagnostique un trouble bipolaire, qui le mènera dans les confins mortifères d'une dépression profonde ; il assiste, impuissant, à la crise des migrants ; son éditeur de toujours – et ami cher – décède. D'un coup, son projet se brise sur les écueils de la souffrance ordinaire. L'expérience méditative finit dès lors par apparaître beaucoup moins avérée que « *le sang et les larmes* » : « *Bref, pour mon livre souriant et subtil sur le yoga, je me retrouvais un peu emmerdé.* »

CONTINUER À NE PAS MOURIR, MODE D'EMPLOI

À mi-chemin de l'ouvrage, Carrère n'arrive déjà plus à faire l'apologie de ce qui lui semblait, dans les élan liminaires de l'écriture, donner un sens au monde habité. Une désillusion grave opère : « *Tout ce dont je m'apprêtais à parler sur le ton apaisé d'un qui chemine avec confiance vers l'état de quiétude et d'émerveillement se présente aujourd'hui dans une lumière crue et cruelle, une lumière d'aube livide et d'exécution capitale dont je ne peux m'empêcher de croire qu'elle est vraie, plus vraie que celle du grand jour qui chasse les mauvais rêves.* » Contre son désir d'unification, la vie se fait plutôt « *machine à séparer* ». Et pourtant, beaucoup plus que dans la pratique contemplative elle-même, c'est dans les tréfonds du quotidien le plus douloureux – dans les tréfonds de son goitre – que l'écrivain parvient aux réalisations les plus importantes. Il aura fallu, ironiquement, que Carrère tourne le dos à la méditation pour qu'elle finisse par porter fruit.

Et c'est tant mieux pour le lecteur. Ce changement de perspective soudain donne une profondeur inattendue au propos. Dès lors adviennent de nombreux passages paradoxalement puissants dans leur fragile indétermination, passages qui oscillent entre caverneuse obscurité et éclaircies passagères. Malheureusement, les pages dédiées à la méditation ne procurent pas la même satisfaction. La conception de la pratique qui y est déployée est parfois étriquée, souvent assimilée à l'interprétation qu'en fait S. N. Goenka pour les Occidentaux, réifiée comme une porte de sortie de notre vie quotidienne, comme le « *chemin qui conduit à la fin du monde* » (regrettable traduction du pāli *dukkha* par ailleurs, terme qui renvoie au mal-être et non pas au monde).

On voit ici les effets d'une tradition occidentale qui se perpétue : Carrère racialise (malgré lui) la pensée des autres, l'homogénéisant dans des expressions comme « *pensée chinoise* » ou « *philosophie orientale* », faisant fi des débats et des luttes épistémologiques qui les composent et qui en constituent le socle (stéréotypant au passage « *le bon Chinois* » au gré de remarques qui parsèment le texte). On comprend mieux, avec cette tendance simplificatrice à l'œuvre, comment l'écrivain arrive à exprimer ses préférences dans une opposition réductrice entre optimisme et pessimisme, considérant par exemple que la « *teneur en vérité est plus élevée chez Dostoïevski que chez le Dalai-lama* », alors que ses connaissances de la culture tibétaine et des nombreuses traditions du Mahayana et du Vajrayana semblent, pour le moins, lacunaires. L'écriture manifeste mieux sa puissance en tons de gris, lorsqu'elle évite le jugement rapide et mal informé.

Malgré ces réserves, *Yoga* reste un récit fort, grave et, ultimement, d'une vérité remarquable. « *Ce que j'écris est peut-être narcissique et vain mais je ne mens pas* », affirme d'ailleurs Carrère dans son livre (mentionnons au passage que cette posture, sans doute audacieuse, se sera finalement avérée téméraire, à en lire la polémique publique qu'elle a suscitée, tant par rapport à la vie privée de ses protagonistes qu'à la part d'invention dans le récit). Comme Kucipa, l'écrivain creuse incessamment son mal pour en révéler toute la teneur sacrée, indissociable de la souffrance et de la honte qui la fondent. Nuancé, cheminant dans le doute et les tâtonnements, le livre peint sans fard le paysage contradictoire et incohérent d'une vie.

Car après tout, émergeant à peine d'une détresse morale inouïe, alors que tranquillement on « *continu[ait] à ne pas mourir* », un jour, « *quelque chose arrive* ». Liée à notre expérience captive du trivial, une révélation s'impose. Nous finissons désormais par percevoir que sagesse et confusion ne représentent que les deux faces d'une même médaille – que la distinction entre les deux relevait, dans les faits, d'un éclairage fautif et de costumes trompeurs.