

Pause bonheur avec **Véronique Jannot**

Depuis des décennies, VÉRONIQUE JANNOT est en bonne place dans le cœur des Français qui en ont fait une de leurs personnalités préférées. L'inoubliable Joëlle Mazart de *Pause café* est une artiste complète. Elle joue devant la caméra et sur les planches, chante, écrit... Son dernier ouvrage *Le présent est un refuge*¹ livre un message bienveillant d'espoir et d'optimisme... À son image.

Profiter de chaque instant, de chaque petite joie, même des plus fugaces

FÉMITUDE : Quelle est votre recette du bonheur ?

VÉRONIQUE JANNOT : Il faut vivre au présent. Être vraiment là où nous sommes au moment où nous y sommes et ne pas ressasser ce qui est passé car nous ne pouvons plus rien y faire. Il est bon de prendre consci-

ce de ce que nous vivons et de comment nous le vivons, de la pression que nous avons sur nous. Au lieu de la subir, nous devons la comprendre et l'analyser. Dès que nous reconnaissons les choses, nous en avons une autre approche et nous les vivons alors différemment. La société nous impose un rythme de vie qui n'est pas fait pour nous équi-



“La spiritualité a été pour moi une découverte. Celle d'une autre dimension à donner à son cœur, à sa vie, à son regard, à son comportement.”
VÉRONIQUE JANNOT

© A. QUITTOT

librer et nous rendre heureux. C'est à nous de nous donner de petites règles de mieux-être car personne ne nous les donnera. Méditer peut nous faire prendre conscience de

ce que nous vivons. Il est nécessaire de mettre de la distance par rapport à certaines émotions qui pourraient nous submerger, nous infliger des peurs, des craintes. C'est essen-

tiel de savoir d'où elles viennent, de résoudre les problèmes qu'elles nous posent sans que nous en ayons conscience. Cela passe par la reconnaissance de nos failles et de nos forces, par l'harmonie avec soi, avec ce qui fait de nous un être à part entière, de A à Z, même s'il y a des lettres qui clochent dans cet alphabet. Nous savons tous que nous naissons pour mourir mais la mort ne doit pas nous empêcher de vivre. Au contraire. C'est pour cela qu'il faut profiter de chaque instant, de chaque petite joie, même des plus fugaces comme un regard de complicité échangé avec quelqu'un d'inconnu lors d'une situation cocasse. Un sourire à un moment où nous ne l'attendons pas, c'est une petite lumière dans un monde où tout peut paraître gris et contraignant.

FÉMITUDE : Est-ce si facile de vivre pleinement au présent dans un monde où le futur inquiète et où la nostalgie, l'idée que c'était mieux avant, peut être un réconfort ?

VÉRONIQUE JANNOT : Se dire que c'était mieux avant n'est pas un réconfort. En revanche, se dire : " Qu'est-ce que j'ai eu de la chance de vivre cela ! ", en ne plongeant pas dans le regret, est l'attitude qu'il est préférable d'adopter. Ces événements vécus n'existent plus et existeront de moins en moins car notre monde change, bascule. Ce que nous apporte l'intelligence artificielle, toujours plus poussée, nous mène vers un autre univers. Nos enfants et nos petits-enfants sont dedans. Ils n'ont pas connu autre chose. Ce sont nous les nostalgiques d'un autre monde. Pas eux. Donc, cela ne sert à rien d'en parler et de leur en parler en ressasant une nostalgie sombre et triste.

FÉMITUDE : Quels conseils donneriez-vous à ceux qui doutent, qui ont le moral en berne ?

VÉRONIQUE JANNOT : Marcher dans la nature, c'est une chose simple et bénéfique. Certains diront qu'ils ont autre chose à faire, que c'est du temps perdu. Et pourtant, nous connecter avec les arbres, avec la musique de la Terre, fait du bien. Il est important d'en avoir conscience. Nous n'allons pas seulement marcher dans du vert, nous allons nous imprégner de la nature. Ce n'est pas pareil. Marcher dans la forêt, ce n'est pas anodin. Cela donne une force incroyable. Ce n'est pas nous et le reste. Nous faisons corps avec notre environnement, nous nous fondons dans une autre énergie. Lorsque nous nous mettons sur cette fréquence-là, qui est tout de même notre base – ce que nous oublions trop souvent –, nous pouvons trouver des réponses, des évidences, un apaisement, retrouver le bon sens. Chaque plante, chaque arbre a une histoire. La nature, c'est la simplicité de l'être. C'est pour tout cela que j'aime la terre et son langage.

FÉMITUDE : Quelles sont les rencontres qui vous ont fait " grandir " ?

VÉRONIQUE JANNOT : La spiritualité a été pour moi une découverte. Celle d'une autre dimension à donner à son cœur, à sa vie, à son regard, à son comportement. Cette spiritualité a été profondément éveillée par les lectures, qui ont débuté par *Le Prophète* de Khalil Gibran, se sont poursuivies par *Le Livre tibétain de la vie et de la mort* de Sogyal Rinpoché. J'ai approfondi leurs lectures par une connaissance des enseignements bouddhistes et philosophiques. Cela a changé considérablement ma vie. Cela m'a ouvert le chemin de l'harmonie. J'ai eu la chance de rencontrer le dalaï-lama. Il se dégage de lui une énergie presque enfantine et tellement joyeuse et apaisante. Cela a été un grand bonheur.



"Il faut vivre au présent. Être vraiment là où nous sommes au moment où nous y sommes et ne pas ressasser ce qui est passé car nous ne pouvons plus rien y faire."
VÉRONIQUE JANNOT

Écouter la pluie tomber, bien au chaud sous sa couette, c'est un moment génial

FÉMITUDE : L'art est important dans votre vie. Vous y puisez des ressources. Si vous étiez...

UN LIVRE
VÉRONIQUE JANNOT : Plusieurs livres m'ont marquée. Je l'ai dit, il y a *Le Pro-*

phète de Khalil Gibran, mais aussi *Les Chemins de la sagesse* d'Arnaud Desjardins ou *Propos sur le bonheur* d'Alain. À un moment donné, il parle de la pluie. Sans elle, plus rien n'existe. Il n'y a plus de fruits, plus de légumes. Le sol souffre, les animaux aussi. Il faut la regarder

ZÉNITUDE

d'une jolie façon, l'écouter quand elle tombe. C'est un moment génial, bien au chaud sous sa couette, à l'écouter tomber sur le toit. Bon, je suis d'accord, lorsque qu'elle vous tombe dessus quand vous sortez de chez le coiffeur, vous êtes moins contente !

UN FILM

VÉRONIQUE JANNOT: J'ai adoré *Out of Africa* de Sydney Pollack. J'y ai tout aimé : les images, les émotions, la lumière... Pendant longtemps, quand j'étais dans ma campagne, je mettais sa bande-son fort et en continu.

UN TABLEAU

VÉRONIQUE JANNOT: J'ai fait une

belle rencontre avec un tableau lors d'une exposition. Il traitait d'un thème tout bête : une forêt avec un chemin qui s'ouvrait. Il m'a littéralement aspirée. Je ne sais plus qui l'avait réalisé. Peut-être Paul Weber ? Je n'avais pas les moyens de me l'offrir à l'époque. J'étais jeune. Je devais avoir 17 ans ou 20 ans. Je m'en souviens toujours. J'aime aussi beaucoup les tableaux de Raymond Poulet. J'adore ses couleurs. Il a peint l'Inde et a été beaucoup inspiré par le bouddhisme.

UNE MUSIQUE

VÉRONIQUE JANNOT: Le jazz. Celui de Melody Gardot, de Diana Krall, de Norah Jones, de Katie Melua... Lorsque je les écoute, cela me remplit de joie.

La nécessité d'écrire après cette période difficile qu'a été la Covid

FÉMITUDE: Pourquoi avez-vous eu besoin d'écrire *Le présent est mon refuge* ?

VÉRONIQUE JANNOT: Cela remonte à des années. Mon éditeur de l'époque m'avait dit que je devrais écrire un livre sur la méditation. Je lui avais répondu que beaucoup avaient déjà écrit dessus et que je n'étais pas une grande spécialiste. Des gens en parlaient tellement mieux que moi comme Matthieu Ricard ou encore Frédéric Lenoir. Par ailleurs, j'avais déjà écrit sur la spiritualité. Mais, il a insisté : " Oui, mais toi, tu en parles avec tes mots à toi. Tu t'y investis. Tu transpires ce que tu vis. Et c'est important parce que tu fais partie de l'histoire de vie de pas mal de gens..." À partir de ce moment-là, j'ai pris des notes sur ce qui m'inspirait. Et là-dessus,

la Covid est arrivée. Elle a été pour moi un déclic. J'ai écrit à ce moment-là *Rêve*, un album de chansons, des mots d'amour que toute maman a envie de dire à son enfant et des mots que chaque humain avec son cœur d'enfant a envie d'entendre. Cette période a été tellement difficile. Elle a laissé des traces qui sont encore très présentes aujourd'hui. C'était comme en temps de guerre, avec les craintes, les doutes, les dénonciations et les injonctions. Ce rejet de ceux qui ne pensaient pas pareil ou qui ne partageaient pas une pensée unique, notamment sur le vaccin. Les gens se sont éloignés les uns des autres. Se sont perdus. Le beau, la culture, la spiritualité ont été négligés. La peur peut devenir un poison, il ne faut pas oublier notre libre arbitre pour ne pas perdre notre bon sens et nous aveugler. C'est là que j'ai vraiment éprouvé le



Nous connecter avec les arbres, avec la musique de la Terre, fait du bien. Il est important d'en avoir conscience.



VÉRONIQUE JANNOT

LE PRÉSENT EST MON REFUGE

L'invitation de Véronique Jannot à méditer et à s'ouvrir pleinement au monde

besoin d'écrire le livre. J'ai eu envie de parler du meilleur. De ce qui existe encore et qu'il ne faut pas oublier. Nous pouvons aller mieux, être bien avec nous-même. Lorsque nous sommes dans cet état apaisé, c'est plus facile d'avoir le recul nécessaire et l'analyse juste sur ce qui se passe. Ainsi, nous ne subissons plus, nous ne nous positionnons plus en victime.

FÉMITUDE: Et qu'avez-vous ressenti une fois l'écriture aboutie ?

VÉRONIQUE JANNOT: J'avais fait ce que j'avais à faire, ce que mon cœur m'avait dicté. J'ai fait, en quelque sorte, mon petit travail de colibri. Je n'ai peut-être pas changé le monde mais peut-être quelque chose chez les gens qui l'ont lu et le liront. Du moins, je l'espère.

Propos recueillis par Patricia Guipponi
1/ Éditions XO, 262 pages, 20,90 euros.