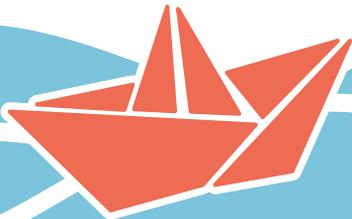


SCOTT HAAS

# Ukeireru

Apprendre l'acceptation  
avec la sagesse  
japonaise



LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# Un livre essentiel pour lâcher prise et trouver la paix intérieure

L'*ukeireru* est une philosophie de vie japonaise qui repose sur la capacité à accepter le monde tel qu'il est, en s'adaptant aux événements. Scott Haas témoigne de la puissance de ce mode de vie et nous initie à notre tour à cette sagesse ancestrale.

Et si, loin d'être autocentrés, nous ouvrons notre cœur et prenons soin des autres ? L'auteur nous montre combien l'empathie et l'écoute des besoins des autres nourrissent notre propre bonheur. Pour nous guider sur ce chemin d'éveil, il partage avec nous de nombreux rituels et astuces.

À la lecture de ce livre, chacun peut accepter le cours des choses, goûter à la joie simple d'être en lien et évoluer en conscience, dans une sérénité retrouvée.



**Scott Haas** est psychologue, animateur de l'émission de radio « Here and now » et auteur de quatre livres. Il détient un doctorat de l'université de Détroit et a effectué son internat au Centre de santé mentale du Massachusetts. Véritable globe-trotteur, il partage son temps entre Boston et le Japon.

ISBN : 979-10-285-1933-9



9 791028 519339

**18,90 euros**  
Prix TTC France

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon :  
Développement personnel

## Les lecteurs en parlent !

---

« Une lecture parfaite pour avancer dans ma quête de bien-être, qui fait relativiser sur la notion de bonheur et la course perpétuelle au mieux, en remettant l'humain dans son contexte et son cadre. Plutôt qu'une notion d'acceptation servile et négative, l'auteur présente une idée dynamique et positive qui semble à la fois applicable et vraiment intelligente. Un coup de cœur que je vais offrir et conseiller autour de moi ! »

Carol-Ann, de @bbtiz

« Scott Haas nous donne des pistes de réflexion sérieuses et profondes sur notre manière de vivre. Rien n'est superficiel, il nous apprend à considérer le monde au-delà de notre "je", grâce à la culture nipponne. Lenteur, exploration d'autrui, exploration de notre essence : tout dans notre quotidien peut nous mener à l'harmonie. »

Lilén, de @thetoucantherapy

« Cet ouvrage m'a permis de me recentrer, de prendre conscience de l'importance de savourer nos instants de vie, aussi futiles qu'ils puissent être, et surtout de dépenser de l'énergie pour ce qui est nécessaire. La colère, la frustration et la tristesse ne nous appartiennent pas : à quoi bon se laisser emporter par ce flot d'émotions ? »

Naïs, de @atelier\_des\_decouvertes

« *Ukeireru* est à la fois un récit de voyage, intérieur comme extérieur, et un livre de développement personnel ; ou plutôt d'apaisement personnel, car le but de l'acceptation, semble-t-il, est de mieux vivre avec soi-même et avec ce qui nous entoure. Ne plus s'accrocher à ce qui n'est pas, à ce qui devrait être. Il n'y a ici aucune obligation à la positivité forcée, mais plutôt des conseils que nous pouvons appliquer au quotidien, par de petits changements qui ont de grands effets. »

Pauline, de @lesparentheses\_

« Le regard de l'auteur ne porte aucun jugement mais soulève beaucoup de questions. Son observation est sensible et réfléchi. Un livre accessible, très bien documenté, qui nous donne quelques clés de compréhension de la culture japonaise. »

Christel, de @les\_miscellanees\_de\_cookie

« L'auteur nous plonge au cœur de ce que nous, Occidentaux, avons tant de mal à assimiler : l'acceptation comme source de bien-être au quotidien. Cérémonie du thé, bains publics, siestes, ou envoûtante beauté du silence : nombreuses sont les traditions japonaises que l'on peut intégrer à notre quotidien pour le rendre meilleur dans la plus grande simplicité. Scott Haas exprime sa passion anthropologique pour le Japon avec beaucoup d'originalité et d'émotion, n'hésitant pas à faire intervenir de nombreux auteurs (japonais ou non) dans ses écrits afin d'illustrer ses propos. Des découvertes dans la découverte. Si notre relation aux autres est loin d'être la même que celle des Japonais, c'est une occasion nouvelle d'expérimenter autrement notre quête éternelle du bonheur. »

Marie, de @troublebibliomane

Scott Haas

# Ukeireru

Apprendre l'acceptation  
avec la sagesse japonaise

Traduction de Marion McGuinness

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original : *Why Be Happy? The Japanese Way of Acceptance*

© Scott Haas, 2020

Tous droits réservés, y compris le droit de reproduction de tout ou une partie de l'ouvrage, sous quelque forme que ce soit. Cette édition est publiée avec l'accord d'Hachette Book Group.

Cette édition est publiée avec l'accord d'Hachette Go, une marque d'Hachette Books, une marque de Perseus Books, LLC, une filiale d'Hachette Book Group, Inc., New York, New York, États-Unis. Tous droits réservés.

#### Édition française :

Correction : Anne-Lise Martin

Design de couverture : Antartik

Conception graphique et mise en page : Istria

© 2020, Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris France

ISBN : 979-10-285-1933-9

## Dédicace

---

Pour le Dr Reto Dürler, mon plus vieil ami. Une personne dont la passion pour la nature, depuis sa connaissance des oiseaux jusqu'à son intérêt pour les montagnes suisses, façonne ma pensée, approfondit ma conscience et renforce ma compréhension. Et, bien sûr, pour m'avoir parlé de *Braunwald : Hoch über dem Alltag*.

## Épigraphe

---

Une vie plus longue encore  
donnerait à l'instant présent une nouvelle couleur  
puisque le monde d'un passé  
d'affliction est ravivé par  
la mémoire que j'en teins.

Fujiwara no Kiyosuké\*, XII<sup>e</sup> siècle

Ce poème fait partie d'une collection de cent poèmes qu'il convient de mémoriser pour jouer au jeu de cartes traditionnel appelé *Hyakunin-issu* (« Cent poèmes »).

---

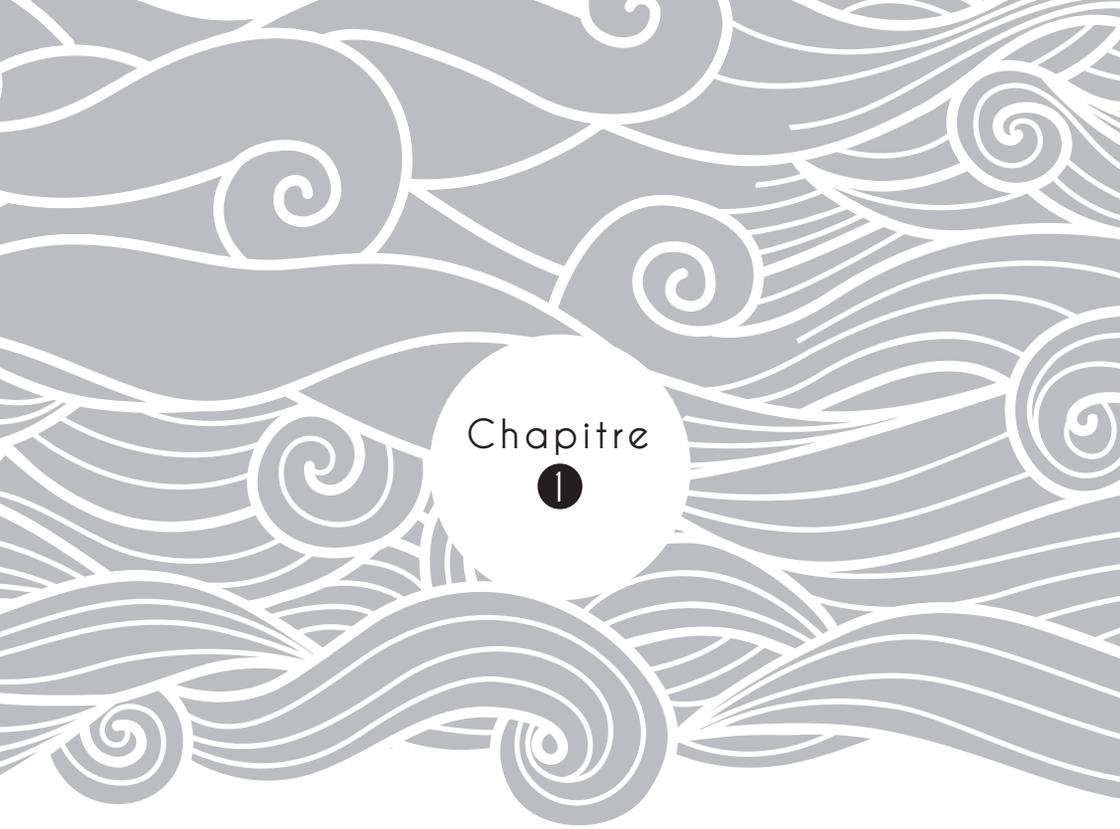
\* Traduction parue sur le site de Patrick Simon et Revue du tanka francophone (N.D.L.T.).

# Sommaire

---

- Chapitre 1. LE MONDE 9
- Chapitre 2. L'ACCEPTATION 25
- Chapitre 3. RESPIRER EN HARMONIE 55
- Chapitre 4. DORMIR 71
- Chapitre 5. SE BAIGNER 87
- Chapitre 6. C'EST QUOI, LA NATURE ? 99
- Chapitre 7. LE SILENCE 117
- Chapitre 8. PRÉSENTER DES EXCUSES 133
- Chapitre 9. TOUT EST RIEN 141
- Chapitre 10. RIEN NE VAUT JAMAIS CHEZ SOI 149
- Chapitre 11. OUI, JE COMPRENDS 157
- Chapitre 12. QUE FERAIT DOGEN ? 165
- Chapitre 13. COMMENT PRENDRE  
UNE DÉCISION 185
- Chapitre 14. LIRE DANS L'AIR 197
- Chapitre 15. LA SATISFACTION 205
- Chapitre 16. REVISITER L'ACCEPTATION 215





Chapitre

1

# LE MONDE

Attendez, quoi ? Le Japon ? Qu'est-ce que le Japon aurait à nous apprendre sur le bonheur ?

Beaucoup de choses en fait, et il m'a fallu des années pour comprendre tout ce que ce pays peut nous enseigner. Je suis d'ailleurs toujours perplexe et j'essaie de donner un sens à tout cela. Certaines questions clés ont modifié ma vision du bonheur, inculquée depuis mon enfance.

Au Japon, le bonheur n'est pas une expérience privée. Et le bonheur n'est pas vraiment un objectif en soi. C'est l'acceptation qui en est un.



Ce que le Japon fait *de mieux*, et ce que nous pouvons apprendre de sa culture, c'est d'éviter la douleur d'être seul au monde. Accepter la réalité, passée et présente, et accueillir tout ce qui ne dure pas sont des éléments fondamentaux de la vie au Japon. Passer du temps au Japon, étudier sa culture et s'efforcer de comprendre comment les gens là-bas planifient, organisent, s'aiment, se considèrent eux-mêmes, ainsi que la nature : tout cela a changé ma façon d'envisager et de gérer le stress.

Tout le monde ne réussit pas à s'intégrer à la multitude des groupes au Japon, et l'isolement est un problème de notoriété publique, comme c'est le cas en Occident pour les personnes

âgées, les marginaux et les personnes souffrant de maladies mentales chroniques.

Mais les différences entre Occident et Japon sont immenses. Les possibilités d'inclusion existent bel et bien au Japon, depuis les bains collectifs jusqu'aux parcs publics sécurisés en passant par les immenses sanctuaires et temples ouverts à tous dans tout le pays. Des rencontres sociales ont lieu (depuis l'ère Taisho, entre 1912 et 1926), en partie grâce à l'occidentalisation qui a fait tomber les barrières et les hégémonies. Les groupes sont au cœur de l'existence dès le plus jeune âge, les enfants s'habillant tous de la même façon et mangeant exactement les mêmes repas scolaires. Les attentes sont si évidentes et si répandues que la plupart sont simplement tacites : tout le monde dans le pays sait comment se comporter à la maison, à l'école, dans les magasins, au restaurant et au travail – et ces attentes ne varient pas beaucoup d'une personne à l'autre (bien que les préjugés sur le sexe et l'âge et l'homogénéité restent très ancrés et contraignants).

Par-dessus tout, ce que l'on est en tant qu'être humain au Japon, son identité, est tout autant défini par l'appartenance à certains groupes que par ses propres caractéristiques, opinions, goûts et aversions.

Ayant grandi aux États-Unis, je crois en nos vastes possibilités culturelles : l'esprit d'ambition et de réussite de chacun, le message du « *Yes, I can* » (Oui, je peux), la tolérance et la créativité extraordinaires, la disposition à tenter de nouvelles approches pour obtenir des résultats, *la férocité de l'individualisme*.

Et c'est là que le Japon entre en jeu.

Observer, écouter, faire silence, accueillir ce qui nous entoure, considérer les problèmes comme des *défis*, réagir beaucoup moins, et, par-dessus tout, pratiquer l'acceptation : tous ces éléments sont à l'apogée de la manière dont vous vous comportez

envers vous-même et envers les autres. Si ces comportements existent tous ailleurs, bien sûr, car ils sont caractéristiques de notre espèce, au Japon, ce sont les pierres angulaires du développement institutionnel et systémique.

Savoir que *qui je suis* est intimement lié à la notion de *avec qui je suis* est libérateur. Le chemin vers l'auto-analyse et l'auto-satisfaction est sans fin, paradoxalement limitant et particulièrement aliénant.

Qui a besoin de privilèges quand on peut avoir une appartenance ?

Aucun endroit ne m'a apporté un plus grand équilibre de vie, autant de calme, de patience, de respect pour le silence et l'observation, et une telle acceptation de l'idée selon laquelle le groupe et la nature comptent plus que les besoins de chacun. L'individualisme que nous apprécions en Occident est *complété* par la conscience que les plus grands plaisirs de la vie naissent de la satisfaction d'autrui.



Lorsque les autres souffrent, et que nous faisons preuve d'empathie, notre bien-être s'en trouve diminué. Je veux dire par là que lorsque nous pratiquons l'empathie, cela implique d'absorber la douleur des autres. En tant que clinicien, lorsque j'entends, par exemple, des récits terrifiants de deuil, de honte et d'isolement, mon bien-être s'en trouve réduit. Cela explique, en grande partie, pourquoi les personnes qui souffrent de manière évidente aux yeux du monde sont souvent rejetées, blâmées ou craintes. Plus nous compatissons à la douleur des autres, plus nous reconnaissons que leur condition fait partie de notre identité.

Pensez-y de la manière la plus pragmatique possible : si votre enfant, votre conjoint, votre parent ou votre ami cher souffre,

vosre bien-être, parce que vous vous sentez en partie responsable et parce que cette personne a une place dans votre cœur et votre conscience, est diminué. Si mon fils, ma fille ou ma femme souffre, je ne peux pas envisager d'être heureux.

Je suis parfaitement capable de créer mon propre stress, et même plutôt doué pour ça, et issu d'une famille où le stress était totalement normalisé, j'ai toujours eu tendance à répéter les mêmes erreurs familiales.

Et ce n'est pas seulement moi. Ce n'est jamais « seulement soi » – comment ce serait possible ?

Lorsque je reçois des gens au bureau trois matins par semaine au Service d'aide à la réinsertion, dans le quartier défavorisé de Nubian Square, à Boston (Massachusetts), que je fais des évaluations de handicap pour des sans-abri ou des personnes démunies, maltraitées ou récemment sorties de prison, et que je retourne ensuite en voiture jusque dans mon quartier privilégié de Tony, à huit kilomètres de là seulement, je constate avec un grand soulagement que la réussite et la sécurité ont beaucoup moins à voir avec la motivation personnelle qu'avec l'origine ethnique, le sexe et l'économie.

J'ai trouvé l'aide dont j'avais besoin, j'ai trouvé ce qui me manquait, en intégrant les expériences vécues au Japon à ma vie ici.

Ajouter des habitudes japonaises à mon quotidien, peu à peu, et même goutte à goutte, a fondamentalement changé ma vision et mon expérience du stress, mes tactiques pour l'éviter et pour accepter le monde tout en essayant de changer ma position à l'intérieur de celui-ci.

*Pushing the World Away* (« Repousser le monde ») est le nom d'un des albums du saxophoniste de jazz Kenny Garrett, et comme il parle japonais et a passé beaucoup de temps au Japon, le titre est symptomatique de la manière dont lui et d'autres, moi y compris, envisagent cette culture.

Quand j'ai discuté avec Garrett, il m'a dit : « Le Japon a toujours été mon deuxième chez-moi. » Inspiré par la culture nipponne, il a ajouté : « Ma musique vous attire, vous attire, vous attire, vous attire. L'énergie que nous utilisons pour repousser le monde est une énergie que nous pouvons utiliser de manière positive. »

C'est le concept de l'acceptation japonaise en un mot. Repousser le monde dans une approche fervente pour créer des expériences qui ont du sens, qui nous rapprochent les uns des autres, et de la sensualité d'être en vie.

En intégrant à mon quotidien des activités et des pratiques simples venues du Japon, je ressens moins le stress lié à ma propre histoire ainsi qu'à mon travail avec des personnes privées de leurs droits, dont les histoires sont profondément marquantes. Rien n'est jamais vraiment acquis, et certains jours sont plus faciles que d'autres. Bien sûr, j'ai plus de ressources avec lesquelles travailler, grâce à l'utilisation de l'observation, du silence et, surtout, de l'acceptation sous ses nombreuses facettes. J'ai plus de moyens à ma disposition pour comprendre et réduire le pouvoir destructeur du stress.

Ce ne sont pas les secrets du bonheur : ce n'est pas une façon d'échapper aux défis auxquels nous sommes confrontés en tant qu'êtres humains et citoyens responsables. Non, c'est une manière différente de voir les choses, pour paraphraser John Berger, qui s'ajoute à nos perspectives actuelles<sup>1</sup>.

Cette méthode offre différentes possibilités.

Il y a quelque temps, le concept d'*ikigai* est devenu très populaire, présenté comme une loi ou un secret qui, une fois appris, vous mettrait sur la voie du bonheur. Mais le Japon ne s'intéresse pas seulement à la question du bonheur. En plus, l'histoire du pays est marquée par la force d'âme, la résilience et l'idée de communauté<sup>2</sup>.

Ce que le Japon offre, ce sont des moyens véritablement et fondamentalement différents de faire les choses, de se considérer comme partie intégrante de la nature, de créer et d'être utile aux communautés, et d'accepter notre très bref séjour sur Terre.

Juste pour être clair : les Japonais n'ont pas accaparé le marché par l'empathie. Loin de là. Au quotidien, la vie au Japon est souvent caractérisée par l'indifférence – les gens ne semblent pas vouloir réagir à ceux qui les entourent. *Et si je dis ou fais ce qu'il ne faut pas ? Et si je dérange ? Que vont penser les autres de moi ?*

En même temps, il existe *généralement* (mais pas toujours) un sentiment de sécurité publique et un civisme extraordinaires, rendus possibles grâce à une cohésion puissante et primordiale établie, à bien des égards, depuis le premier jour. Les structures externes sont là pour fournir ce qui est nécessaire ; l'individu n'a pas *besoin* de réagir beaucoup. Tout est pris en charge.

Cependant, lorsqu'une crise survient, une crise telle que les structures externes ne suffisent plus à résoudre les problèmes, que doit faire l'individu ? Habitué à se tourner vers le groupe pour trouver du sens, il peut avoir du mal à savoir comment agir et quoi faire.

Mon exemple artistique préféré se trouve dans *Entre le ciel et l'enfer*, le film d'Akira Kurosawa de 1963, dans lequel un riche industriel de Tokyo est obligé de choisir entre être ruiné en affaires et sauver la vie de l'enfant de son chauffeur.



Mettant de côté son égoïsme, dû à l'américanisation du Japon d'après-guerre, comme le suggère le film, le personnage de Kingo Gondo (joué par Toshiro Mifune) démontre que l'empathie l'emporte sur le profit.

Le film a été réalisé à l'époque où la croissance du Japon s'accélérait, ses industries en plein essor, rattrapant l'Occident, s'apprêtant même à le dépasser. Kurosawa affirmait que les valeurs fondamentales de la culture nipponne étaient menacées de disparaître, absorbées par les concepts occidentaux de réussite.

Que perdait-on alors, se demandait-il ? Le film implique que l'empathie est l'essence de la culture japonaise et ne doit pas être sacrifiée par l'adoption de valeurs occidentales basées sur une avidité égoïste. Aider les autres, comprendre et accepter que nous faisons partie d'une communauté, c'est pour Kurosawa ce que veut dire être japonais. Selon lui, l'égoïsme et l'avidité sont des tentations imposées par les Américains qu'il faut rejeter.

Je sais : c'est un film nationaliste !

Pour autant, aux États-Unis, l'altruisme et l'empathie sont partout. Que ce soit par le biais de liens religieux, de valeurs communautaires, de familles solidaires et attentionnées, ou simplement un penchant naturel à prendre soin des gens, les Américains trouvent chaque jour des moyens d'aider les autres.

Le grand joueur de baseball américain Jackie Robinson a déclaré : « Une vie ne compte que par l'influence qu'elle a sur d'autres vies. »

La solitude, la séparation entre les personnes, et avec la nature, l'égoïsme qui imprègne trop souvent la vie : ces questions stressantes sont abordées au Japon dès le plus jeune âge.

L'appartenance à une famille, une école, une entreprise et une communauté est renforcée au Japon par pléthore d'activités, de comportements et de manières d'être auprès des autres au

quotidien, en pratiquant l'observation, l'écoute, mais aussi les excuses (beaucoup !) et enfin l'*acceptation*.

Les *han* (groupes) des écoles primaires, les bains publics, les relations tacites et la bienséance publique font partie de cet effort ou de ce consensus. Lorsque des individus au Japon participent dans chacun de ces contextes, leur individualisme est modelé par ceux qui les entourent. Dans une école, les élèves doivent porter le même uniforme et manger le même repas. Dans les bains publics, où l'on se retrouve nu parmi des inconnus ou des personnes familières au sein de la communauté, l'intimité n'est plus possible. Le silence dans la foule sur les trottoirs suggère que tout le monde est uni (que cela plaise ou non). Toutes ces représentations culturelles et ces comportements acceptés créent un sens des responsabilités partagées qui se manifeste par des comportements sains, des communautés très fonctionnelles, une formidable infrastructure publique et une impressionnante longévité<sup>3</sup>.

Rien n'est jamais sûr, mais il est certain que le fait de penser davantage aux autres et d'observer son environnement entraîne une prise de conscience : on n'est pas seul et pas si important que ça, ce qui devrait être un soulagement. Le bien-être passe par l'aide aux autres et l'intégration au groupe.

L'idéal de communauté reste un pilier et une constante des impératifs culturels du Japon. Ses objectifs sont ancrés dans la conviction que faire partie d'un groupe est plus important que d'affirmer son individualité. L'affirmation de soi – qui consiste à formuler des exigences individuelles qui ne sont pas exprimées par le groupe – est mal vue dans la culture japonaise.

J'ai eu la chance d'avoir des amis nippons dont la patience à mon égard et la capacité à rire de mes nombreux impairs m'ont permis d'approfondir ma conscience. Je n'avais jamais visité, tant s'en faut, un pays où les relations sont plus primordiales,

où la personne avec qui vous travaillez compte davantage que les questions contractuelles.

Le Japon est également très didactique. Mes amis me corrigent constamment et prennent le temps de me montrer la bonne manière de faire les choses. Qu'il s'agisse de donner sa carte de visite à quelqu'un, de savoir ce qu'il convient de demander au début d'une réunion avec un nouveau collègue ou comment se comporter à bord d'un train, mes proches japonais m'ont appris à mieux m'intégrer.

Les innombrables expériences que j'ai vécues au cours de mes premières années de travail au Japon confirment la justesse de ces enseignements.

Lors de mon premier voyage, je me suis rendu à Niigata, une préfecture au nord-ouest de Tokyo, sur la mer du Japon, aux alentours de 2005. J'en avais parlé à Rocky Aoki, ancien lutteur olympique et fondateur de la franchise Benihana, qui connaît un énorme succès, et lui avais demandé à quoi je devais m'attendre. Avec humour, il a appelé cette région « l'Oklahoma du Japon ». Cette conversation s'est déroulée dans les appartements luxueux de Rocky sur la Cinquième Avenue de Manhattan, avec vue sur la cathédrale Saint-Patrick, et à ses yeux, Niigata était tout bonnement provincial.

« Rien de bien intéressant, a annoncé Rocky. Que des bottes de foin ! »

Mais c'était tout le contraire. Sophistiquée, reconstruite de fond en comble après la guerre, que rien ne soit laissé au hasard, Niigata ressemblait à une grande ville industrielle des États-Unis.

Heureusement, mon ami Takeshi Endo, qui m'avait invité dans sa ville, m'a accompagné pour s'assurer que je me comportais correctement. J'avais été embauché par l'association des brasseurs de saké de la préfecture, que Takeshi connaissait pour la

plupart grâce à son entreprise agroalimentaire, pour les aider à faire connaître leurs boissons aux États-Unis. Le saké Niigata, au cas où vous vous poseriez la question, est considéré comme l'un des meilleurs du Japon en raison de la pureté de l'eau issue des abondantes chutes de neige annuelles<sup>4</sup>.

Enfin bref..

Takeshi s'est littéralement posté à côté de moi et m'a expliqué comment distribuer ma *meishi* (carte de visite), comment accepter la carte de la personne que je rencontrais, comment observer la carte, ce qu'il fallait dire après l'avoir reçue et où la ranger ensuite.

« Dis-lui que tu es reconnaissant d'avoir été invité, me murmurait-il à l'oreille. Décris ton hôtel en termes favorables. Ajoute que tu le remercies de la confiance qu'il t'accorde. »

Bien sûr, tout ça n'est pas complètement spécifique au Japon, mais ce qui était différent, et crucial, c'était la précision et le déroulement des étapes à suivre. Et l'implication limpide qu'il n'y avait pas d'alternative : il n'y a qu'une bonne façon de faire les choses. J'ai adoré la clarté – quel soulagement ! C'était comme un échafaudage : une structure de soutien solide.

Je devais lire la carte et prononcer le nom et la profession de la personne tout en la regardant brièvement dans les yeux. Puis dire quelque chose montrant à quel point j'étais impressionné par cette profession. Ensuite, la personne faisait de même avec ma carte. Enfin, chaque carte devait être tenue entre le pouce et l'index au niveau des coins inférieurs, et alignée parallèlement au rebord de la table, et placée devant la personne la recevant, le nom et la profession bien lisibles. Takeshi et moi avons discuté des pauses entre mes questions et mes déclarations plus tôt dans la journée : où s'asseoir lors d'une réunion d'affaires, où se tenir dans un ascenseur, s'incliner ou non, comment s'incliner, serrer ou ne pas serrer la main.

Mes amis savaient déjà tout ça comme je savais lacer mes chaussures, et cela donnait de la structure et du rythme à la journée. À Tokyo, Yuko m'a expliqué comment commander des nouilles dans une échoppe : où se tenir, comment faire la queue, où insérer les pièces de monnaie dans une machine à l'entrée qui émettait des tickets pour chaque choix, qu'il fallait remettre à l'hôte ou à l'hôtesse, qui les apportait ensuite aux cuisiniers. Shinji m'a enseigné quelles phrases dire pour remercier un chef après un repas. Yumi m'a montré ce qu'il fallait faire quand on quitte un restaurant et que le personnel nous salue de la main depuis le trottoir, s'inclinant encore et encore jusqu'à ce que nous disparaissions de sa vue. Jiro m'a indiqué où m'asseoir dans une voiture et comment complimenter un fermier quand il nous montrait les canards qui dévoraient les insectes détruisant son riz.

Alors que Jiro et moi sortions d'un salon de thé irlandais, au fin fond de la préfecture d'Ishikawa, une parfaite reproduction née de la fortune et du fanatisme de son propriétaire, qui avait fait venir d'Irlande des meubles et des menuisiers, j'ai reçu la consigne suivante : « Dis-lui qu'il a un beau costume. »

Vous en saurez plus sur chacune de ces personnes au fil des pages de ce livre.

Ce que l'enseignement sans fin au Japon offre, c'est un ensemble de marques de respect confortables qui ajoutent à la confiance et au sentiment d'appartenance. C'est en fait comme une énorme collection de poignées de main secrètes. Et une fois qu'on est dans la confiance, c'est rassurant et c'est une excellente manière de se débarrasser de nombreux obstacles et de blocages.

Enfin moi, en tant qu'étranger, je suis une source de divertissement. Les gens m'observent. Que j'aie tort ou raison, c'est toujours amusant pour les natifs. Comme cette fois où, dans un

restaurant, j'ai plié l'emballage de mes baguettes en un minuscule accordéon, avant de les poser dessus.

Takeshi s'est mis à rire.

« Qu'est-ce qui est si drôle ?

– Une femme japonaise t'a appris ça, dit-il.

– Ah ?

– Un homme ne ferait jamais ça.

– Et alors ?

– Pas de problème, ajouta-t-il en riant encore. Je dis juste ça comme ça. »

Et quand je fais parfaitement ce qu'il faut et que je montre toutes les marques de respect attendues, dans un e-mail ou à l'occasion d'un discours dans un *izakaya* (bistrot), comme le jour où on m'a demandé sans préavis de dire quelques mots pour remercier l'hôte, un ami me glisse toujours « Tu ressembles à un vrai Japonais ! »

Euh, merci, je crois.

Endogroupes, exogroupes, autant de moyens de savoir qui est qui. J'aime beaucoup que ce soit appliqué ici, lorsque l'effort d'appartenance émane *de moi, en direction* d'un autre individu. J'aime essayer de trouver ce que nous avons en commun et m'appuyer sur ces points jusqu'à ce que nous nous sentions tous les deux en sécurité l'un avec l'autre.

C'est comme discuter de la sérénité qu'on ressent en observant des canards glisser sur un étang, avec un gars que j'évalue et qui vient de sortir de prison après avoir purgé une peine de dix ans pour tentative de meurtre. Ou encore parler de ses recettes de ragoût préférées avec une femme dans un appartement-relais<sup>5</sup> pour victimes de violences domestiques et de la façon dont la cuisine lui procure un sentiment de paix.

Je n'ignore pas les tragédies ou les comportements anti-sociaux ni ne minimise les bouleversements qu'ils entraînent.

J'essaie juste avant tout d'établir une relation de confiance et de voir ce que nous avons en commun en tant qu'êtres humains. Je ne m'intéresse pas aux maladies d'un point de vue pathologique.

Il est préférable de s'intéresser d'abord à ce que tous les êtres humains en bonne santé ont en commun – des similarités d'ailleurs bien plus nombreuses que nos différences.

Ce sont des points de *départ* (basés sur le sentiment d'appartenance) et non des lignes d'arrivée, et c'est la conscience nippone des groupes avec mon désir de les intégrer dans ma vie ici qui m'a beaucoup apaisé, m'a rapproché des autres et a transformé mon quotidien en une succession d'observations plutôt qu'en un amas de réactions plus personnelles.

Parfois, je fais semblant de jouer dans un film : *L'aéroport. Le supermarché. Coincé dans un bouchon. Mis en attente par un service client*. Lorsque je m'imagine comme faisant partie d'un groupe se trouvant dans chacune de ces situations, plutôt que de foncer seul, je suis plus à même de prendre du recul. De me sentir comme partie prenante et observateur en même temps.

Les groupes sont là si nous nous donnons la peine de les chercher et acceptons de les intégrer. Nous avons plus de points communs avec une personne marginalisée que nous pouvons le croire.

Et comme certains éléments que je vois, entends et ressens au contact de cette personne qui me rappellent ma famille, passée et actuelle, je suis plus enclin à agir pour lui être utile. C'est très satisfaisant.

Les habitudes quotidiennes, les questions très pragmatiques, font du Japon un endroit où les individus sont encouragés (et parfois même *contraints*) à oublier leurs besoins égoïstes et à faire partie de leur environnement. Lorsque cela fonctionne, on prend conscience de sa propre insignifiance, et on fait plus pleinement l'expérience des relations interpersonnelles et de la

nature, tout en se concentrant sur les besoins des autres. Tout cela se traduit par un sentiment de satisfaction et de bien-être de plus en plus profond.

J'espère partager avec vous ce mode de vie japonais qui fait grandir l'acceptation – *ukeireru*.

Qu'est-ce que ça veut dire d'accepter de lâcher prise et de faire passer les besoins des autres avant les siens ? Le Japon n'est pas le seul pays au monde à donner la priorité à l'altruisme, il utilise ce concept pour expliquer la façon dont il structure et maintient les institutions et systèmes.



En Occident, le renoncement à soi est incarné par la « doctrine de la capacité négative » du poète John Keats : « Si un moineau se pose près de ma fenêtre, je fais partie de son existence et je picore aussi [...] de telle sorte que je suis bientôt annihilé. »

Attendez un peu. Avant de répondre : « Mais quelle personne saine d'esprit voudrait être annihilée ? », rappelez-vous bien ces détails : Keats est mort de la tuberculose il y a deux cents ans, en 1821, à l'âge de vingt-cinq ans. Il a été anéanti par des mycobactéries, mes bons amis, pas par un petit oiseau. Ce dont il parle ici, ce dont moi je parle, et ce à quoi les Japonais excellent, c'est l'annihilation de l'exploration de soi, du doute de soi et de l'égoïsme pur.

Il s'avère que nous ne sommes pas nos propres meilleurs amis.

En observant la nature et en nous concentrant sur l'immédiat et l'éphémère, nous parvenons à nous extraire de notre esprit, ce qui est extrêmement relaxant.

Au Japon, c'est *un mode de vie*.





Chapitre

2

# L'ACCEPTATION