

Jonathan Lehmann

# Journal intime d'un touriste du bonheur



**GOLDEN BOY  
REPENTI  
CHERCHE SAGESSE  
DÉSESPÉRÉMENT**

Éditions  
de La Martinière



Par Jonathan  
des Antisèches  
du Bonheur

Plus de  
150 000  
followers  
sur Facebook



*Journal intime  
d'un touriste  
du bonheur*



Jonathan Lehmann

Journal intime  
d'un touriste  
du bonheur

Éditions  
de La Martinière

Conception, réalisation graphique et illustration : *Justeciel*

© 2018 Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM

Retrouvez-nous sur :

[www.editionsdelamartiniere.fr](http://www.editionsdelamartiniere.fr)

[www.facebook.com/editionsdelamartiniere](http://www.facebook.com/editionsdelamartiniere)

ISBN : 978-2-7324-8685-7

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 L. 335 2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

## Prologue 13

Un cancre du bonheur 14

### 1<sup>re</sup> partie

## Vipassana 21

Noble silence now 22

La méditation selon Goenka 27

« Blurred Lines » 34

Le Moi Histoire et son coup d'État permanent 39

Sortir les poubelles mentales 45

Mon corps est un temple 49

### 2<sup>e</sup> partie

## Lost in India 57

Le cordonnier mal chaussé 58

L'amour de soi 64

Se reconnaître en l'autre 71

Zone de panique et zone magique 74

« En fait, t'es vraiment pas drôle, toi, comme mec » 77

Du lait, du yaourt et du judaïsme 80

Lost in India 93

Je suis ma propre âme sœur 102

La piste noire de l'amour de soi 105

Please like me	106
Deux mille cinq cents kilomètres pour un câlin	109
Face à mes contradictions	114
Une nouvelle vocation ?	116
Le retour du gourou	121
L'amour est dans le pré	123
Mon câlin magique	126

### *3<sup>e</sup> partie*

<i>Rien à faire et nulle part où aller</i>	131
La philosophie est morte	132
Mon coming out mystique	135
Rien à faire et nulle part où aller	137
« Let my people go »	141
Tu n'as plus de pensées	149
Hypocrites... comme moi	152
Hypnose	155
La joie et le plaisir	158
I saw the sign	162
Narcissisme et autres toxicomanies	164
Faire remonter l'énergie sexuelle	168
Mary Jay	171
Ave Pokémon	174
New Year	178

## *4<sup>e</sup> partie*

### *Renaissance* 181

Luxe coupable 182

Gibberish 187

Ma journée magique 190

Samadhi 197

Les feux de l'amour 201

La crampe de l'heure du goûter 206

Un moment de transition 210

L'anus de l'éléphant 211

Bye Juliette 214

Constellations 215

Le gourou en jean 221

Shopping spirituel et méditationnisme 227

Le Festival de Cannes de la spiritualité 231

Le Père Noël de Brasiou 232

Anthony 240

Sri Sri 242

La folie de Varanasi 246

Leçon de gratitude 250

Voyages, Voyages 256

Angoulême, terminus 257

### *Remerciements* 261

### *Mes 3 habitudes de bonheur* 263

La playlist du livre 277

Et pour continuer avec Les Antisèches du Bonheur 279



*À ma sœur de cœur Sarah,  
qui m'a vendu mon premier bout  
de shit quand j'avais quinze ans,  
m'a mis Eckhart Tolle dans les  
mains quand j'en avais trente,  
et n'a jamais cessé de me donner  
amour et coups de pied au cul.*



# Prologue

*Jodhpur, le 16 novembre 2016*

## **Un cancre du bonheur**

Je viens de boire mon premier café en dix jours et c'est un truc de malade, j'ai l'impression d'avoir tapé deux grammes de coke. Mais sans avoir peur de mourir à tout moment d'une crise cardiaque. Juste avec les effets positifs.

Je me sens euphorique. C'est fou comme une substance reprend pleinement ses effets quand on s'en désaccoutume. C'est magique. J'ai jamais autant kiffé une tasse de café.

Je viens aussi de prendre ma première douche en dix jours, dans ma *guesthouse* de Jodhpur. Avec de l'eau chaude. L'extase. L'impression de m'être évadé de prison et de redécouvrir les simples plaisirs de la vie. Comme si j'avais de tout nouveaux yeux.

Je m'appelle Jonathan. J'ai trente-huit ans, je suis célibataire. Pas d'enfants. Pas d'appartement. La plupart des objets qui m'appartiennent se trouvent dans la maison de ma mère, à

Angoulême. Depuis cinq ans, je suis un SDF de luxe. Je dors dans des hôtels, dans des Airbnb, chez des amis. Je reste rarement plus d'une dizaine de jours au même endroit.

Dans une autre vie, j'ai été avocat à New York, pour l'un des plus grands cabinets à Wall Street. J'avais « une belle situation », comme aurait dit ma grand-mère, et une petite amie que tout le monde trouvait charmante. Je gagnais beaucoup d'argent. Et, bien sûr, vous connaissez la suite : j'étais malheureux comme les pierres. J'avais rêvé de cette vie, mais l'accomplissement de mon rêve était comme une malédiction. À cette époque, je travaillais n'importe quand, le jour, la nuit, tout le temps. Et une bonne partie de ce travail consistait à faire semblant d'être un mec important. Un mec important qui trimait pour des mecs encore plus importants que lui.

Je n'aimais pas ma vie.

Puis j'ai découvert les drogues. Et pendant un temps j'ai eu l'impression d'avoir presque trouvé un équilibre : je subissais mon travail, mais dès que c'était fini, grâce aux substances récréationnelles, je m'évadais de moi-même. Les pensées suicidaires que j'avais pu avoir au tout début de ma carrière s'étaient évaporées. Elles s'étaient transformées en une recherche perpétuelle de la prochaine fête, de la prochaine montée artificielle.

Aux alentours de mon trentième anniversaire, mon père est tombé malade. Nous étions extrêmement proches : c'était mon héros. Alors, quand on lui a diagnostiqué la maladie à corps de Lewy, une cousine d'Alzheimer et de Parkinson, ç'a été la goutte de nitroglycérine qui a fait exploser le vase. Du jour au lendemain, j'ai décidé de tout arrêter et de changer de vie.

Le problème, c'est que je ne savais pas du tout quoi faire. Enfin, si, j'avais quand même ma petite idée : je me voyais bien

« entrepreneur dans les nouvelles technologies ». Je me disais : « C'est cool, ça, l'entrepreneuriat. C'est créatif... y a pas de patron... et puis, si on est le nouveau Mark Zuckerberg, on peut gagner plein d'argent. » Alors, après six années d'études et six années de pratique du droit, j'ai démissionné de mon cabinet et je suis parti reprendre mes études à Los Angeles.

Sauf qu'en cours de route, j'ai bifurqué. Au hasard d'un livre. Un simple livre qui, d'un coup, a changé ma perception du monde : *A New Earth*<sup>1</sup>, d'Eckhart Tolle. Un essai sur la souffrance humaine : une explication sur la manière dont le mental compulsif nous empêche d'être heureux. C'était plus qu'une expérience de lecture. En dévorant ce bouquin, pour la première fois, j'étais confronté à la clef de mes souffrances : le mental compulsif. Cette machine infernale qui n'arrête jamais de tourner. Je savais depuis toujours que j'avais un mental particulièrement « actif ». Mais j'étais tellement fier de toutes mes pensées ! J'étais même persuadé qu'elles étaient un signe d'intelligence.

En lisant Eckhart Tolle, je découvrais non seulement que nous étions tous, dans une plus ou moins grande mesure, soumis à un mental suractif, mais aussi que, loin d'être un signe d'intelligence, cette activité cérébrale frénétique était la cause principale de notre mal-être. Je pouvais enfin mettre des mots sur le mal qui m'avait causé tant de tort toutes ces années sans que je puisse le nommer : la tyrannie du mental et l'incapacité à vivre l'instant présent.

En refermant le livre de Tolle, je savais au plus profond de moi que j'avais enfin trouvé ma voie. Il me paraissait incompréhensible de ne pas avoir su de telles évidences jusque-là.

---

1. Eckhart Tolle, *Nouvelle Terre : l'avènement de la conscience humaine*, éd. Ariane, 2005.

Incompréhensible de constater que ces idées étaient si peu connues. Dans mon entourage, dans mes lectures, dans la culture populaire que je consommais à l'époque en grande quantité, peu de personnes semblaient comprendre ces notions d'« instant présent » et de « tyrannie du mental », qui m'apparaissaient désormais comme les conditions *sine qua non* d'une vie heureuse.

Alors, progressivement, j'ai commencé à changer ma façon de vivre. À me mettre au yoga, à la méditation. À me plonger dans des dizaines d'autres livres sur le même thème, des livres sur le bonheur, qu'ils soient philosophiques, spirituels ou scientifiques. À voyager à la rencontre de maîtres spirituels, de chamans, de penseurs. Et puis, un jour, je me suis décidé à écrire mon propre livre sur le bonheur. Je brûlais de partager tout ce que j'étais en train d'apprendre.

Deux ans plus tard, j'envoyais fièrement mon manuscrit à des dizaines d'agents d'auteurs. Je me voyais déjà en haut de la liste des best-sellers. Mais je ne reçus pas une seule réponse. Pas une. Même pas une lettre personnalisée m'encourageant à persévérer. Na-da. La claque.

À cette époque, je commençais à avoir vraiment peur. Et si j'avais fait la plus grosse connerie de ma vie en quittant la profession d'avocat ? Les quelques très proches qui croyaient encore en moi – le peu de personnes de mon entourage qui ne me prenaient pas pour un illuminé, un fou ou un enfant gâté – m'ont conseillé de créer un blog, pour confronter les idées qui m'obsédaient à des lecteurs potentiels.

C'est comme ça qu'il y a deux ans, j'ai créé la page Facebook Les Antisèches du Bonheur et une chaîne YouTube avec des méditations guidées. Et là, pour la première fois, il s'est passé un

truc. Une résonnance. Un dialogue s'est installé avec d'autres personnes. Des gens qui, comme moi, voulaient comprendre comment vivre plus pleinement, non pas en changeant les circonstances de leur vie, mais en se changeant eux-mêmes, de l'intérieur.

Albert Einstein aurait dit un jour que le secret de la créativité, c'est de savoir comment cacher ses sources. En fait, la créativité serait l'art de présenter une idée existante, mais sous un autre jour.

J'ai grandi avec des parents qui parlaient des langues différentes – le français pour ma mère, l'anglais pour mon père. Alors, la traduction est chez moi comme une seconde nature, elle a toujours fait partie de mon quotidien.

C'est finalement ce que je fais aujourd'hui, traduire. Avec mes Antisèches, je vais m'abreuver à différentes sources sur la question du bonheur – que ce soient des livres, des conférences ou des rencontres – et j'en partage la synthèse avec qui veut bien me lire ou m'écouter.

On peut appeler ça de la vulgarisation. Si la vulgarisation, c'est prendre des concepts complexes qui ne profitent qu'à peu de gens et les transformer en idées accessibles à un plus grand nombre, alors je suis ravi d'être un vulgarisateur. Mais, au fond, je suis surtout un étudiant du bonheur, qui n'arrête pas d'apprendre et de se planter, et qui partage ses connaissances le long du chemin.

Dans cette perspective, j'ai décidé récemment de partir en Inde. Je me disais que là-bas j'allais rencontrer des sages et des maîtres. J'avais même le fantasme délirant que l'un d'entre eux me reconnaîtrait comme le disciple qu'il avait toujours recherché. Qu'il allait me prendre sous son aile et me transformer, tel

maître Shifu avec Po dans *Kung Fu Panda*, en une version de moi-même allant au-delà de mes rêves les plus fous.

La seule chose que je savais, en attendant cette rencontre miraculeuse, c'est que j'allais commencer mon voyage par une retraite Vipassana dans le nord du pays. Vipassana, c'est dix heures de méditation par jour, pendant dix jours. Dans le silence total.

Je suis sorti ce matin de cette retraite. J'ai tout de suite appelé Sarah, l'une de mes plus proches amies, pour lui dire que c'était « l'expérience la plus folle de ma vie ». Il paraît que c'est un truc que je dis souvent, ça. Que j'ai tendance à exagérer. Mais là, Sarah m'a répondu : « Tu sais quoi, mon frère, c'est vraiment pas la première fois que tu me dis ça. Mais c'est la première fois que je te crois. »





Achévé d'imprimer en mai 2018  
sur les presses de Normandie Roto Impression S.A.S. à Lonrai  
Dépôt légal : mai 2018  
Imprimé en France