Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 2

Rubrik: Télévision : la méthode de Patrick Sébastien

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La méthode de Patrick Sébastien

«Votre propre bonheur passe systématiquement par celui des autres». Telle est du moins la conviction de Patrick Sébastien – l'animateur apprécié du samedi soir sur TF1. Ce diable d'homme, très «nature», rabelaisien et iconoclaste, cache en réalité une grande sensibilité et une formidable générosité.

Rares sont ceux qui ne connaissent pas encore ses «Super nanas» ou ses «Super mecs». A propos des premières, justement, on peut regretter que des jeunes femmes connues se soient aujourd'hui substituées aux anonymes jolies filles des débuts. La spontanéité y laisse ainsi quelques plumes...

Patrick Sébastien dans son univers de TF1 Photo C. Chevalin

Mais revenons à Patrick Sébastien, dont les talents d'animateur et d'imitateur ne sont plus à prouver. Dans «Au bonheur des âmes» (paru chez Stock), Patrick se raconte un peu et nous parle surtout de l'étonnante «méthode», dite de la pyramide, qu'il a mise au point pour gérer des situations difficiles ou douloureuses.

Comme elle peut nous être utile à tous, j'ai souhaité vous la présenter ici – par la plume de son inventeur. «Il faut prendre ma méthode pour ce qu'elle est: une solution possible aux souffrances morales de tous ordres... La souffrance n'a ni âge, ni couleur de peau, ne dépend ni du compte en banque, ni du physique. Elle est présente, irréversible. On ne la supprime pas, on la dissimule, on fait avec, on la trompe... J'affirme que la seule arme contre elle, c'est de s'en faire une complice.»

Trois piliers

«Première base de cette méthode, l'humour – noir, rose, fin ou énorme. Le sourire intérieur sur soi, sur les autres ou sur les événements est la condition sine qua non du bien-être, au sens de l'«être bien.» Deuxième base: le non-apitoiement sur soi-même. La troisième: l'abandon de toute idée de vengeance.»

Trois piliers essentiels pour Sébastien sur lesquels il construit ce qu'il appelle joliment une «pyramide d'amour». Une tâche longue et difficile pour tout candidat au bonheur – qui exclut la passivité. Mais le résultat est déjà dans l'effort. «Votre propre bonheur passe systématiquement par celui des autres», précise l'auteur.

Il prend parfois la liberté de tutoyer son lecteur. Ainsi, au sujet de l'argent, Sébastien se met à la place du gagne-petit: «Souvent, le «juste assez d'argent» n'est jamais assez. Si tu es dans ce cas, trime, bosse, rêve, manifeste. On ne sait jamais. Mais, dès que tu auras posé ta banderole, vire cette vilaine aigreur qui ne fait de mal qu'à toi. A défaut d'approvisionner ton compte courant, fais des placements d'amitié partout autour de toi. Et surtout, si tu as des enfants, verse-leur chaque jour une somme d'amour sans intérêts.»

Le destin n'a pas ménagé Sébastien. Un matin d'été, à six heures, on lui apprend par téléphone que son fils s'est tué à moto... «Des centaines et des centaines de gosses meurent de faim, d'injustice, de froid. Le mien est mort de plaisir. De jeunesse.» S'adressant à nouveau au lecteur, Patrick Sébastien poursuit: «Ecoute-moi. Si j'ai chanté quand même le soir de la mort de mon fils, c'est parce qu'il y avait de l'amour à donner. Et j'en ai reçu. Et ça m'a sauvé... Ne t'enferme pas après un deuil. N'accepte pas qu'on te juge. Aime, donne, donne, et donne encore.»

Un peu de sagesse

Ce qui précède révèle toute la générosité de Patrick Sébastien. On la trouve aussi dans des circonstances moins dramatiques: le vol du béret, objet-fétiche de ses débuts: «une chose infiniment insignifiante pour les autres.» Là encore, Sébastien a appliqué sa fameuse méthode pyramidale qui tient dans la phrase d'une chanson de Brassens, «Les Stances à un cambrioleur» : «Ce que tu m'as volé, je te le donne, et nous sommes quittes parce que j'en ai fait une chanson.» Ah! les vertus souvent méconnues du pardon...

A propos du temps qui passe, Sébastien nous permet de conclure par un sourire: «La sagesse se lit mieux quand elle est burinée. Le fait de ne pas accepter sa vieillesse, ce besoin d'illusion, est désespérant au possible: c'est reculer chaque jour sa montre de vingt-quatre heures. C'est inutile, ça use le remontoir et ça n'arrête pas la course du temps.»

On ne saurait mieux dire. Merci, Patrick!

Charles Bourgeois