

planète
santé

LES ESPOIRS DE LA GÉNÉTIQUE

HORS-SÉRIE # 8 - AVRIL 2016

CHF 4.50

Allergies au pollen: comment ça marche • Quand grandir fait mal • Rencontre avec Alexandre Jollien, écrivain et philosophe • Tous obèses dans dix ans? • Pourquoi faut-il bannir les cotons-tiges • Les hormones contre le retard de croissance • Les règles en 10 questions • Zoom sur l'hypotension



ALEXANDRE JOLLIEN

« J'ai compris qu'il me fallait guérir de l'idée de guérir »

Il a fait de la philosophie, de la méditation et de la quête spirituelle son art de vivre. Depuis la Corée, Alexandre Jollien partage avec nous les voies qu'il a choisi de suivre pour trouver la sagesse, la santé et le bien-être.

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE LAVIGNE

P. S. : Le magazine s'ouvre sur un dossier sur l'épigénétique - ou comment l'environnement influence l'expression de nos gènes. Qu'est-ce que ce thème vous inspire ?

A. J. : Le célèbre débat entre l'inné et l'acquis n'est pas prêt de s'achever et tous les progrès médicaux accomplis ces dernières années autorisent un grand espoir. Je pense que l'essentiel est de travailler sur plusieurs plans : l'éducation, l'environnement, la prise en charge des individus. Court toujours le danger de l'eugénisme, l'idée de créer un jour l'homme parfait, dépourvu de tout défaut, sans aucune maladie. Cet idéal fait plutôt peur car il laisse pas mal de gens sur la touche. L'urgence, à mes yeux, c'est de dessiner un art de vivre qui puisse aider chacun à se rapprocher de la grande santé, celle qui intègre les hauts et les bas de la vie et qui nous aide à traverser les épreuves sans amertume ni révolte.

On naît tous avec un bagage génétique différent. Comment faire évoluer le « jeu de cartes » que nous donne la vie, pour vivre bien, mieux, en bonne santé et heureux ?

Je ne suis pas généticien. Ce que je crois, c'est qu'un art de vivre pétri de générosité et de travail sur notre intériorité peut

nous aider beaucoup. Très concrètement, apprendre à ralentir, s'ouvrir aux autres tout en se libérant du qu'en dira-t-on, méditer pour connaître les lois de l'esprit et sortir de l'illusion pour aimer véritablement les autres est un chemin qui se pratique au jour le jour. Le rapport au corps est aussi déterminant. Les philosophes anciens parlaient d'exercices spirituels et, à mes yeux, l'ascèse pourrait se résumer en une phrase : de ton corps, de ton âme et de l'autre, tu prendras grand soin !

Dans votre dernier ouvrage, aux côtés de Christophe André et Matthieu Ricard, vous avez justement voulu témoigner de votre travail quotidien pour (re)trouver la liberté intérieure, la générosité, le bien-être... En quoi consiste ce travail ?

A mon sens, la sagesse ou tout simplement la quête d'une vie plus sobre s'articule sur trois piliers. D'abord, s'engager à fond sur une voie spirituelle. Pratiquer quotidiennement des exercices qui permettent de déraciner les poisons de l'esprit que sont l'avidité, l'ignorance, l'attachement et toutes les émotions perturbatrices. La méditation, la prière nous mettent en contact avec notre vraie nature, le fond du fond, alors que nous avons tendance, peut-être, à vivre bien

souvent dans la sphère du moi social, éternellement insatisfaits et soumis aux circonstances extérieures. Il s'agit aussi d'être bien entouré. La tradition du zen parle des amis dans le bien que sont celles et ceux qui nous encouragent sur la voie. Enfin, je pense qu'il est impossible d'être heureux dans son coin car tout est interdépendant et que nous sommes tous liés d'une façon ou d'une autre. Un engagement solidaire nous rapproche assurément de la joie car, vraiment, il y a plus de joie à donner qu'à recevoir. Bref, la pratique quotidienne pourrait s'articuler à partir de ces trois chantiers de l'existence.

Vous vivez depuis plus de deux ans en Corée. Qu'est-ce qui a motivé votre départ ?

Avec toute la famille, nous avons voulu mettre la vie spirituelle au cœur du quotidien. Ici, nous suivons l'enseignement d'un père jésuite qui pratique la méditation zen. C'est un exemple de paix, de joie et de solidarité qui nous engage peu à peu à avancer sur le terrain de notre vie. Nous essayons de nourrir une spiritualité du dialogue, faite de la fréquentation assidue des évangiles et de la pratique journalière du zen. Concrètement, la journée est consacrée à la méditation,



à l'étude. Les enfants fréquentent une école coréenne, ils parlent couramment cette langue. Au fond, c'est un magnifique cadeau que nous offre la vie. Ici nous assistons, peu à peu, à une renaissance et, pour ma part, je me retape physiquement car le handicap commençait à générer une usure physique. Bref, nous vivons une vie normale, les enfants vont à l'école et la spiritualité n'est pas une activité annexe mais elle nous aide à vivre chacun des actes quotidiens.

A quoi ressemble aujourd'hui votre quotidien de philosophe, d'expatrié ?

C'est d'abord la joie de se sentir sans repères, accueilli en tant qu'étranger. C'est l'immense bonheur de pouvoir mettre au centre de sa vie la spiritualité et l'étude. L'apprentissage de la langue est un défi, une montagne à gravir. Vivre ici c'est aussi rompre avec les habitudes, oser s'ouvrir à d'autres repères. Concrètement, je me lève, je médite, j'amène les enfants à l'école, je travaille,

**“UN ART DE
VIVRE SAIN ET
BEAUCOUP DE
CHANCE,
VOILÀ D'APRÈS
MOI LE PILIER
DE LA SANTÉ!,,**

j'essaie de faire des exercices physiques quand j'ai le temps. L'après-midi, ma femme et moi aidons les enfants pour les devoirs et dès que j'ai le temps, je file aux bains publics, lieu qui me repose, qui me délasse et enlève bien des peines de mon corps. Le quotidien est en somme le berceau de la pratique, les exercices y abondent : comment accueillir les imprévus, comment aimer l'autre en chair et en os et comment persévérer dans les hauts et les bas de l'existence.

Vivre à l'étranger vous était-il nécessaire ? Avez-vous apprivoisé cette culture, cette langue et ce paysage étrangers ?

Les enfants se sont superbement bien intégrés. Pour ma part, c'est un peu plus dur et le handicap n'aide pas toujours.

Vivre à côté de mon maître spirituel est un cadeau extraordinaire, une chance incroyable. S'il avait vécu au Maroc, nous serions sans doute là-bas aujourd'hui. La Corée nous émerveille chaque jour. Ici, nous apprenons une vie sans pourquoi, tout en nous consacrant à une vie d'étude et de pratique spirituelle. J'aime cette mégapole, j'aime le métro coréen, les odeurs de la rue, les sourires des gens. Il me plaît de me perdre dans les rues pour découvrir chaque fois un autre monde, un univers neuf. La Corée du sud est une école de joie et de persévérance. Mais le coréen ne s'apprend pas en deux-trois jours...

Vous représentez une forme de lutte et de force de vie, de dépassement de soi, aussi. Êtes-vous à l'aise avec cette image ? Reflète-t-elle la réalité ?

Non, le zen comme la mystique chrétienne nous invitent à un défi bien plus audacieux : oser l'abandon. Ce qui ne veut pas dire devenir inactif ni sombrer dans la résignation, au contraire. Il y a quelque chose d'épuisant à lutter du matin au soir. Si le fatalisme est à bannir, la précipitation l'est tout autant. L'abandon, finalement, c'est renoncer à partir en guerre pour vivre d'instant en instant et comprendre que l'ego, le volontarisme forcené, n'a aucune prise sur le cours d'une vie. Au fond, le bonheur ne procède pas de la conquête mais d'une déprise de soi, d'un dépouillement, d'un don. Il s'agit d'apprendre à vivre à fond, loin des regrets, des remords et des mille et une attentes qui agitent un cœur.

Vous avez mis la philosophie, la méditation et la quête spirituelle au centre de votre existence. Quelle place tient la science, et en particulier la médecine ?

La mort récente d'Umberto Eco m'a beaucoup touché. Sa passion immense pour le savoir d'abord, sa curiosité de tout me stimule au plus haut point, sa densité de travail et son engagement social me guident. Matthieu Ricard aussi m'a émerveillé, sa rigueur scientifique, sa grande connaissance de la science de l'esprit au service de la générosité et d'une pratique spirituelle est un exemple

de haut vol. Je suis plutôt un littéraire même si la philosophie donne quelques outils pour explorer d'autres champs du savoir. Je m'émerveille des découvertes scientifiques. Par exemple, l'autre jour, les enfants se sont fait vacciner contre différentes maladies et j'ai eu une infinie reconnaissance envers Pasteur. Que serait notre quotidien sans le travail désintéressé de ces savants qui ont sauvé des milliers de vies ?

En Suisse, vous étiez médicalement très entouré. Pourquoi ? A cet égard, est-ce que votre installation en Corée a changé les choses ?

Nous sommes éminemment privilégiés de vivre dans des pays où le système médical apporte un soutien exceptionnel aux patients. Je souffre d'un handicap qui n'a pas de remèdes et ça ne va pas s'arranger avec le temps. En lisant *l'Ecclésiaste* et son célèbre refrain : « Vanité des vanités, tout est vanité ! », j'ai découvert qu'il n'y avait rien de solide sous le soleil. Peu à peu, j'ai compris qu'il me fallait guérir de l'idée de guérir. Sur le terrain médical, j'écouterais volontiers la voie d'Epictète qui invite à distinguer ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas. Donc, en cas de gros pépins, je fonce à l'hôpital et ici, malgré la densité de la population, nous sommes très gâtés. À côté de cela, rien n'empêche, au contraire, de nourrir un sain art de vivre, de tâcher de ne jamais entrer dans le sur-effort et de se tenir à l'écart, si on le peut, de la précipitation.

La philosophie, le zen, la méditation sont vos remèdes. Quelle place tient le travail du corps, la prévention, l'alimentation, l'activité physique, la médecine, les médicaments, etc. ?

Un art de vivre sain et beaucoup de chance, voilà d'après moi le pilier de la santé ! C'est une évidence qu'il est bon de rappeler : une vie agitée ne peut pas nous apporter la paix. Comment considérons-nous notre corps ? Est-il un boulet, un fardeau, une idole ? Pour ma part, je préfère le considérer comme un véhicule qui nous amène à l'éveil ou à l'union à Dieu. Véhicule prêt qu'il s'agit

Bio Express

26 novembre 1975 : naissance à Sierre ; en raison du cordon ombilical enroulé autour de son cou, Alexandre Jollien souffre d'une infirmité motrice cérébrale.

De 3 à 20 ans : il vit dans une institution spécialisée pour personnes handicapées à Sierre.

A 8 ans : il apprend à marcher.

A 18 ans : il tombe sur un ouvrage de Platon dans une librairie. C'est la révélation. Il décide d'étudier la philosophie.

En 1999 : il publie son premier livre *Eloge de la faiblesse*. L'ouvrage obtient le Prix Mottart et le Prix Montyon de l'Académie Française et est traduit dans plusieurs langues.

En 2004 : il obtient sa licence de lettres à l'Université de Fribourg. C'est aussi la naissance du premier de ses trois enfants.

En 2016 : sortie de *Trois amis en quête de sagesse*, un ouvrage co-écrit avec Christophe André et Matthieu Ricard (L'Iconoclaste et Allary Editions).

de ménager, entretenir, jour après jour. A ce propos, je ne résiste pas à citer la phrase que l'on attribue à Saint François de Sales qui me guide au quotidien : « Prends soin de ton corps pour que l'âme s'y plaise. »

La notoriété a-t-elle aussi été un remède dans votre parcours si particulier ?

Sans doute qu'elle peut être un correctif à toute la moquerie, aux railleries que j'ai récoltées tout au long de mon parcours.

il s'agit de prendre en compte la singularité de chacun et aussi des forces d'inertie qui peuvent s'opposer à notre progrès. Christophe André donne de puissants outils à pratiquer au quotidien. Je suis aussi émerveillé par l'immense bonté de ce médecin. A mes yeux, c'est un praticien du bonheur hors pair, au cœur immense. J'adore le voir solliciter des études scientifiques pour nous exhorter à devenir plus généreux, davantage bienveillants. Bref, sa minu-

problèmes sont réglés de manière définitive, mais la joie inconditionnelle c'est là, tout de suite, avec les problèmes du jour. Apprendre à co-habiter avec l'inconfort, voilà le défi joyeux qui nous attend chaque jour au réveil.

Vous avez fêté vos 40 ans. L'âge de l'apaisement ?

Nous sommes d'éternels progressants. Chaque jour, il nous faut mourir à nous-mêmes pour renaître renouvelés. Sur le chemin, il n'y a pas de recettes ni modes d'emploi et pas de baguettes magiques non plus. Le défi c'est de persévérer chaque jour, d'oser une fidélité à la pratique. Ce qui m'aide, pour ma part, c'est de m'être engagé auprès de mon père spirituel à méditer au moins une heure par jour. Depuis cinq ans, jamais je n'ai dérogé à la règle. Je m'apprête, d'ailleurs, à faire trois mois de retraite, histoire de passer le cap. Dans la vie, il y a peu de chose que nous maîtrisons, autant se donner toutes les chances grâce notamment à une pratique quotidienne.

“COURT TOUJOURS LE DANGER DE L'EUGÉNISME, L'IDÉE DE CRÉER UN JOUR L'HOMME PARFAIT, DÉPOURVU DE TOUT DÉFAUT, SANS AUCUNE MALADIE,,

Elle a aussi permis de vraies rencontres, de profondes amitiés, mais souvent y entrent quelques malentendus. Je suis souvent surpris à la fin d'une conférence quand quelqu'un me dit : « J'ai adoré quand vous avez dit ça ! » Plus d'une fois, c'est exactement le contraire que j'ai voulu dire... La voie spirituelle exige que l'on abandonne les projections, que l'on se libère du qu'en dira-t-on pour aimer d'un amour pur. Je ne suis pas sûr que le fait d'être connu y aide toujours.

Votre dernier ouvrage est une rencontre d'amitié entre un philosophe (vous), un moine et un psychiatre. Qu'est-ce que le point de vue du « médecin de l'âme » vous a-t-il appris par rapport à votre propre regard sur la vie ?

D'abord, à revenir sur terre. Avant de parler de la mort de l'ego, de l'amour sans conditions, du pardon sans réserve,

sa persévérance et sa générosité mises au service de chacun constituent un véritable vade-mecum pour vivre au quotidien.

L'anxiété vous a habité longtemps. Quelles sont ses sources et comment l'apprivoisez-vous ?

Comme chacun, j'imagine, je trimalle des blessures, des traumatismes assez profonds, mais le zen et la prière m'aident considérablement. Notamment la pratique que je conseille à mes enfants : laisser passer ! Dès qu'une émotion, une colère, un chagrin, de la jalousie, se lèvent, laisser passer sans rien rejeter ni rien saisir. Mille fois par jour, laisser passer. Sur le terrain de la vie intérieure, les progrès s'accomplissent millimètre par millimètre. Il y a un malentendu qui fait croire que la joie inconditionnelle est permise une fois seulement que tous nos

La médecine bénéficie aujourd'hui des progrès fulgurants de la technologie, dans le traitement des données, les méthodes d'investigation, les instruments pour réparer l'homme ou pour augmenter ses capacités. Que pensez-vous de ces évolutions ?

L'urgence est de déraciner les causes de la souffrance et de travailler pour une société plus juste, davantage solidaire. La médecine et les progrès scientifiques doivent être mis au service du plus grand nombre. C'est un scandale que des enfants, des hommes et des femmes meurent faute de moyens et n'aient pas accès à des traitements qui existent bel et bien. Vivre mieux est des plus souhaitables, vivre meilleur, c'est-à-dire se parfaire intérieurement, est essentiel pour apprécier la vie, se rapprocher des autres et traverser sans aigreur les hauts et les bas de l'existence. Voilà qui est assurément le signe de la grande santé ! ●