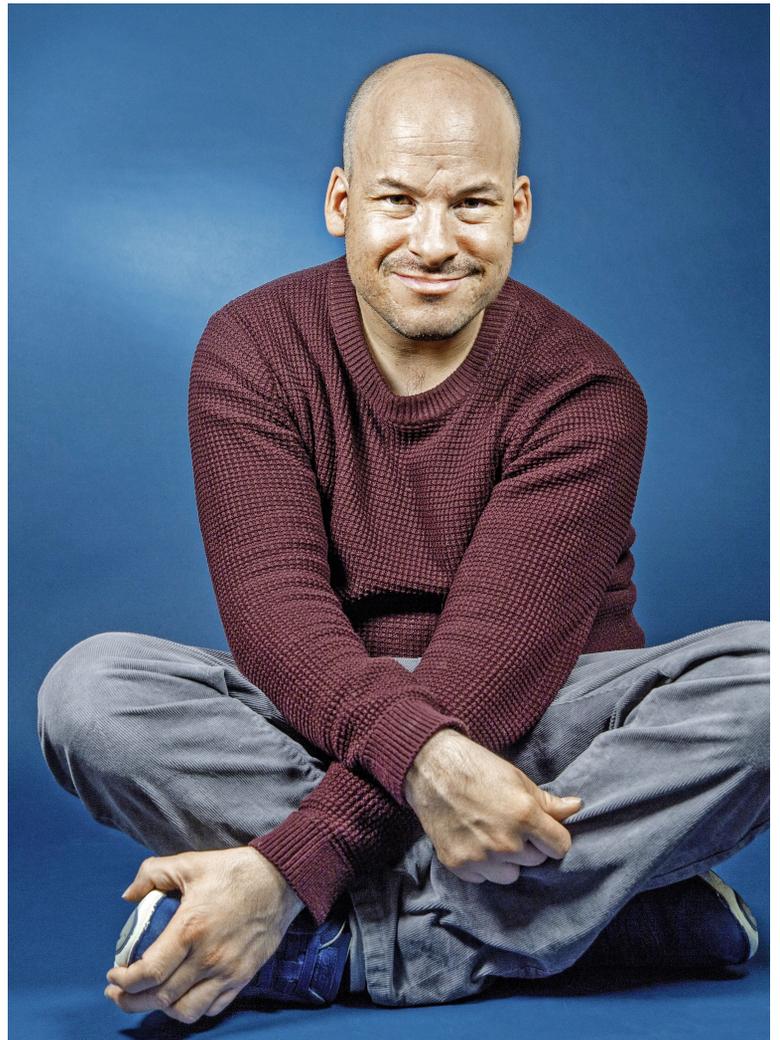
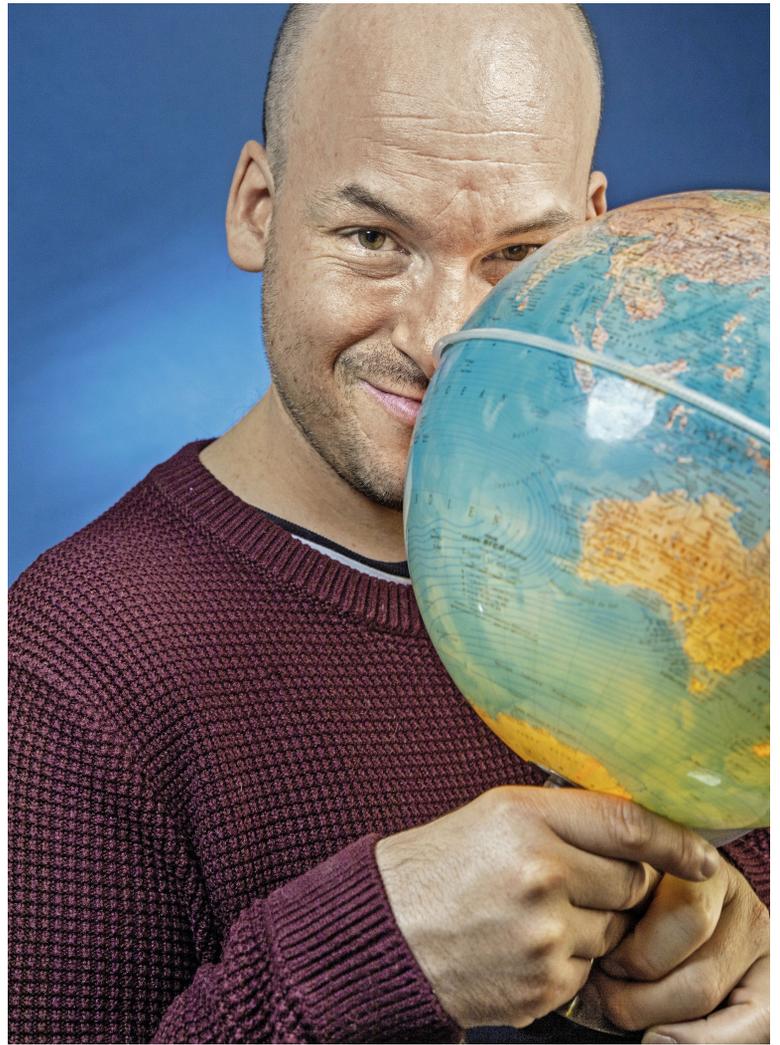


Entretien

# «Quand on renonce à tout, le tout nous est rendu»

*De retour de Corée du Sud, où il a vécu trois ans avec sa femme et ses enfants, le philosophe Alexandre Jollien a trouvé une nouvelle sérénité. Entre méditation, écriture et projet de cinéma.*

*Texte: Patricia Brambilla Photos: Christophe Chammartin*



**Vous avez parcouru 9000 km pour chercher la sagesse. L'avez-vous trouvée?**

Tout dépend de ce qu'on appelle sagesse. Si c'est l'illumination, la guérison de toutes blessures, non. Si c'est une légèreté, une pacification avec ses souffrances, la Corée du Sud m'a aidé. J'aime bien la notion de Nietzsche, qui parle de la grande santé. La bonne santé, on ne peut pas tous l'avoir, parce qu'il y a des maladies, des traumatismes, des handicaps. Mais la grande santé, c'est composer avec tout ça. En ce sens, ce pays a vraiment été un pas dans la grande santé, pour moi.

**Mais faut-il aller aussi loin pour «guérir intérieurement», comme vous dites?**

Tout d'abord, je pense qu'il faut guérir de l'idée de guérison. Abandonner l'illusion que j'avais de régler tous les problèmes, de niveler les blessures. Nietzsche dit cette belle phrase: «Il faut encore porter du chaos en soi pour accoucher d'une étoile qui danse.» J'aime beaucoup cette idée. La Corée du Sud, pour nous, a eu la vocation de nous décentrer un peu du quotidien pour revenir à un rythme de vie plus calme. C'était bénéfique. Ça nous a aussi mis au contact de gens qui pratiquaient la méditation. Mais le chemin peut être fait là où on est, pas besoin de partir à l'autre bout du monde. Le vrai voyage, c'est l'intériorité, descendre en nous-mêmes, quitter un mode de vie en pilotage automatique pour exister.

**Quel est l'enseignement principal que vous a apporté ce séjour en Corée du Sud?**

Ne pas essayer de maîtriser la vie, s'abandonner à l'instant, vivre sans pourquoi. Ce sont les trois piliers. Ça veut dire quoi? Se libérer du regard de l'autre sans tomber dans l'indifférence, se libérer du désir de plaire pour aimer l'autre en vérité. Se libérer de la dictature de l'après, où on ne vit pas au présent, mais où on fuit la réalité quotidienne dans des rêves. Et enfin se libérer des pourquoi, des objectifs où l'on est toujours inscrit dans une logique de réussite.

**Mais ça, vous le pensiez déjà avant...**

Oui, bien sûr, mais la Corée du Sud a été un saut dans le vide. On ne savait pas où on allait débarquer. [Cela a finalement été un laboratoire de la vie sans pourquoi, ce que je décris dans mon dernier livre.](#) Mais tout le monde n'a pas besoin de partir. Finalement, le saut dans l'inconnu, il est au quotidien.

**Est-ce qu'il y a eu aussi des moments difficiles, des déceptions?**

Justement, le retour sur terre quand on a l'objectif de guérir, de tout changer. J'ai fait l'expérience de la persévérance. On ne peut pas tourner la page définitivement avec ses traumatismes, mais on peut reposer en paix

*Alexandre Jollien a un peu souffert du mal du pays lorsqu'il était en Corée du Sud... La langue, la cuisine, mais surtout ses amis, lui ont manqué.*

**De quoi parle-t-on?**

**Homme de foi, Alexandre Jollien** a poursuivi son chemin de spiritualité jusqu'à Séoul. Il partage aujourd'hui sa réflexion sur le tragique et la joie de l'existence, à travers un cycle de conférences au CHUV, à Lausanne, jusqu'au 15 juin.

avec ses démons intérieurs. Ce n'est pas une déception, c'est plutôt la perte d'illusions. En ce sens, c'est une liberté qui s'ouvre à nous.

**Vous pensiez vraiment partir et revenir complètement changé...**

Il y a toute une littérature spirituelle qui prône l'éveil. Ça peut être dangereux, si ça donne l'illusion qu'il y a une baguette magique et des recettes miracles... J'étais un peu baigné là-dedans. Mais ouvrir les yeux et voir la réalité en face a aussi été un énorme cadeau.

**Vous êtes très croyant. Mais le Christ ne suffit pas, vous êtes allé chercher Bouddha. Pourquoi?**

Il n'y a pas besoin de choisir. Ce n'est pas «ou-ou», mais «et», avec une égale profondeur. Ce n'est pas faire un mix, une sorte de soupe. Je dis souvent que le Christ me console et le Bouddha m'apaise. Le bouddhisme, c'est une séance de l'esprit qui per-

met de repérer les illusions, les mécanismes qui nous font vivre dans un autre monde plutôt que dans le monde. Le Christ me console en me montrant que la souffrance n'a pas le dernier mot et que l'amour est premier. Ce sont deux approches qui se complètent.

**Vous logiez parfois dans des motels de passe. Est-ce qu'on peut méditer partout?**

Oui et heureusement d'ailleurs. La pratique de la méditation est donnée à tout le monde. Mais là aussi, il faut se méfier d'une récupération consumériste. Comme si la méditation devait régler tous les problèmes, permettait d'être plus efficace... La méditation, c'est d'abord un acte gratuit, comme la prière. Il faut quitter cette logique de comptable pour accueillir la réalité, sans toujours vouloir un retour sur investissement.

**C'est une sorte de lâcher prise, mais vous n'aimez pas ce mot... Qu'est-ce que ça veut dire méditer, au fond?**

Ça veut dire être totalement dans le présent. Alors que d'habitude, on est souvent dans une sorte de cinéma intérieur, on est sans cesse en train de commenter le réel.

#### Là-bas, vous méditez tous les jours?

Oui, grâce à mon maître spirituel, à ma femme qui médite aussi, à des amis dans le bien qui m'aidaient. A la fin de mon séjour, il y a eu une période de trois mois pendant laquelle j'ai fait une retraite spirituelle dédiée uniquement à la prière. Je vivais loin des enfants et de ma femme, c'était très dur, mais ça a permis de révéler la richesse d'être en famille, la richesse d'une vie quotidienne, qui peut paraître parfois moins extraordinaire que ce que l'on voudrait. Alors que cette vie est réellement extraordinaire! Je vivais avec un maître spirituel et des disciples, dans la forêt, à trois heures de Séoul, coupé de tout. On se levait à 5 heures du matin, c'était très austère, sans téléphone... Mais enrichissant, révélateur des mécanismes qui nous font tomber dans la projection, la peur, l'avidité. Ça m'a montré qu'on peut avoir une vie très simple et se passer du superflu.

#### Le zen, c'est avancer vers le moins, se dépouiller. Mais quand on renonce à tout, qu'est-ce qui reste?

Quand on renonce à tout, le tout nous est rendu. Sauf que l'on n'a plus l'avidité qui nous faisait passer à côté. La manière d'appréhender ce qui nous est donné est différente. [Les émotions négatives prennent moins de place, c'est énorme de faire ce chemin.](#) L'avidité, la jalousie, la peur, la colère... On voit que ces émotions sont là, on peut les ressentir plusieurs fois par jour, mais l'exercice consiste à les laisser passer. Il ne faut pas les nourrir.

#### Est-ce que cette expérience vous a réconcilié avec votre corps?

Absolument. En Corée du Sud, il y a des bains publics non mixtes, où j'allais avec mon fils. C'est une expérience qui m'a beaucoup touché. Tout le monde est nu, et ce qui m'a frappé, c'est qu'il n'y a jamais de regards ou de commentaires du genre «il est vieux», «il est gros». Au contraire, chaque corps est sacré. Il faut en prendre soin, parce que c'est là-dedans que se vit le voyage de l'existence. Le corps n'est pas un objet extérieur, mais un véhicule noble dont il s'agit de prendre soin.

#### De retour en Suisse, avez-vous changé des choses dans votre quotidien?

Les bains publics me manquent beaucoup. Là-bas, c'était très familial et naturel, il n'y avait aucune ambiguïté. Ici, je ne sais pas s'il y aurait la même qualité d'être... Mais j'ai gardé l'intérêt d'avoir une hygiène de vie, marcher, apprendre à ralentir, méditer deux fois par jour. Je suis revenu à la philosophie,

lire un texte est aussi un travail méditatif. Il faut nourrir la partie intellectuelle de notre être. Les moines ne mangent rien après midi. Mais ici, c'est difficile de vivre de cette façon, la table est un endroit convivial. C'est comme le végétarisme, dont l'intention est pure et magnifique, mais c'est dur à vivre en société. Il faut adapter son mode de vie à la société qui nous est donnée. Ici, je ne vis pas séparé du monde. J'essaie d'être végétarien, mais j'aime bien la viande!

#### Vous avez beaucoup de maîtres à penser, Silésius, Maître Eckhart. Les enfants sont-ils aussi vos petits philosophes?

Absolument. La simplicité, l'innocence, la joie de vivre, la fragilité d'un enfant, c'est beau. J'aime bien qu'ils viennent aux conférences que je donne, mais aussi leur montrer en acte ce qu'est la spiritualité, accueillir l'autre sans le juger. Pas besoin d'asséner les choses à coup de doctrines. Les enfants vivent déjà sans pourquoi.

#### Justement, qu'est-ce que ça veut dire «vivre sans pourquoi»?

Certaines questions nous libèrent et nous invitent à nous départir des déterminismes. Mais d'autres sont inutiles: Pourquoi suis-je handicapé? Pourquoi ça m'arrive à moi? Pourquoi n'ai-je pas réussi? Ces questionnements sont totalement nuisibles, ils nous coupent d'un rapport au monde fait de légèreté, et de profondeur d'ailleurs. Certains pourquoi sont des instruments de vie, d'autres nous tirent vers le bas.

#### Bio express

**1975** Naissance d'Alexandre Jollien à Sierre (VS).

**1999** Publie son premier ouvrage *Eloge de la faiblesse* (Ed. Cerf). Ont suivi plusieurs ouvrages, dont le dernier, *Vivre sans pourquoi* (Ed. Seuil 2015).

**2004** Mariage avec Corinne. Naissance de leur premier enfant, Victorine. Augustin naît en 2006 et Céleste en 2011.

**2013** Départ en famille pour un séjour de trois ans à Séoul en Corée du Sud.

**2017** Donne actuellement un cycle de conférences au CHUV, intitulé «La sagesse espiègle ou le oui au tragique de l'existence». La prochaine est prévue le 23 mars: «Le rire du sage ou comment dégommer les passions tristes». Auditoire César-Roux, à 19 heures. Infos: [www.alexandre-jollien.ch](http://www.alexandre-jollien.ch) et inscription par mail à [com.event@chuv.ch](mailto:com.event@chuv.ch)

#### Pour 2017, vous vous êtes donné pour consigne de bazarder l'inutile pour rejoindre l'essentiel. Qu'avez-vous jeté?

Avant de partir en Corée du Sud, nous avons donné toute notre bibliothèque à une prison de Lausanne. Ça m'a fait plaisir. [On s'est rendu compte qu'il y avait plus de joie à donner sincèrement qu'à s'acheter le dernier truc en vogue.](#) Mais le retour en Suisse m'a mis en face de la réalité de l'argent. C'est hyper-précaire, la vie. Avant, je ne me posais pas la question. Aujourd'hui, j'essaie de moins dépenser. Ce qui nous comble, cela a été démontré par des recherches scientifiques, ce sont les expériences plus que les objets. Le week-end dernier, je suis allé avec mon fils de 10 ans au Vatican et je me disais: ça nous comble vraiment, davantage que d'acheter dix DVD! C'est un souvenir, un partage, une expérience. On a fait le tour de Rome en bus cinq fois de suite. Etre l'élève de son enfant, c'est aller à son rythme. Il voulait voyager en bus, on l'a fait à fond! Il photographiait les vieilles voitures, la construction du Vatican. Il ne s'agit pas de façonner son enfant, mais de le laisser être.

#### Sur quels projets travaillez-vous aujourd'hui?

J'aimerais écrire un livre sur le tragique de l'existence, la conscience que l'on va mourir, que l'on ne maîtrise pas entièrement le cours des choses. Et joindre ça à un journal intime, ce que je fais toujours, mais je ne suis pas allé au cœur de l'intimité par peur du qu'en-dira-t-on. J'aimerais vraiment faire ce va-et-vient entre le traité et un carnet de route sur les blessures intérieures. Et, en juillet, je tournerai un film avec Bernard Campan, mon meilleur ami. J'étais très frileux, je n'aime pas l'idée qu'un philosophe s'improvise comédien. Mais Bernard Campan, acteur et réalisateur, a voulu me faire ce cadeau. Et j'ai dit oui, je suis content de vivre cette aventure. Ça fait dix ans que ce projet existe, mais il y avait des réticences. Je ne voulais pas que le film soit sur ma vie, mais qu'il y ait un message qui puisse éventuellement toucher les gens. Alors Bernard a écrit une fiction: l'histoire d'un croque-mort qui croise le chemin d'une personne handicapée, livreur de produits bio en tricycle. Ce sera le récit de cette amitié, cette initiation des deux à la vie spirituelle. Un film où le corps aura sa place.

#### Comment vous préparez-vous à ce rôle?

Ce n'est pas du tout mon truc, le cinéma. Ce n'est pas une initiative de ma part, mais je fais le saut de la confiance. Je pense que, pour bien jouer, il s'agira de ne pas jouer un rôle. Ce tournage sera vécu comme une retraite spirituelle. Avec Bernard, on prévoit de méditer le matin avant d'aller sur le plateau... **MM**