

# Le savoir-vivre du bonheur d'Alexandre Jollien

Ses précédents essais racontaient sa lutte contre le « destin de handicapé » auquel le destinait son étiquette d'infirmes moteur cérébral. Dans *La Construction de soi*, il s'interroge sur notre incapacité à profiter du présent. Au cours d'une rencontre, il nous a livré ses « recettes » philosophiques.

Violaine Gelly

## Sommaire

- [Vivre dans la joie](#)
- [Vivre dans l'instant](#)
- [Vivre dans l'imparfait](#)
- [Vivre avec soi](#)
- [Vivre avec la peur](#)
- [Extraits](#)

Philosophe suisse, handicapé de naissance, auteur d'*Eloge de la faiblesse* (Cerf, 2000) et du *Métier d'homme* (Seuil, 2002). Son troisième ouvrage, *La Construction de soi*, vient de paraître au Seuil. Le dernier livre d'Alexandre Jollien est né d'une constatation : la philosophie n'est pas tout... « J'ai beaucoup lutté contre l'adversité.

Pourtant, une fois en paix, avec un métier, une femme que j'aime et de beaux enfants, je me suis trouvé incapable de savourer mon bonheur, raconte-t-il. Quand ma femme était enceinte, tandis que je craignais la toxoplasmose (maladie qui peut toucher les femmes enceintes non immunisées, et dont elles se protègent en évitant le contact avec les aliments crus et ceux issus de la terre, mais aussi les chats), je ne pouvais pas la voir manger une salade sans entrer dans des angoisses terribles. Je me suis alors demandé à quoi servait toute ma belle sagesse si elle ne m'aidait pas devant une feuille de salade ! Je suis donc retourné auprès des philosophes qui m'avaient tant aidé à nourrir une vie de combat, afin de trouver avec eux une philosophie pour la vie, une philosophie de la joie. » Avec l'humour, le détachement et l'implication que ses lecteurs lui connaissent désormais, Alexandre Jollien nous confie ce qu'il a rapporté de sa plongée chez ses maîtres de vie.

## Vivre dans la joie

« Du fait de mon handicap, j'ai été nourri par le besoin, mais également le désir de la lutte. Et le bonheur était inclus dans ce combat : il fallait se battre pour être heureux. Et puis j'ai eu des enfants. J'ai compris qu'ils étaient dans la joie naturellement, et que moi, pauvre philosophe, je ne savais pas. J'ai découvert que la logique de guerre que j'avais appliquée à ma vie depuis toujours m'avait finalement fragilisé, parce que je ne savais pas par quoi la remplacer. C'est peut-être confortable de vivre dans le combat, parce qu'il est toujours plus facile de se battre contre quelque chose que d'affirmer ce que l'on veut vraiment. C'est ainsi qu'il est plus facile de taper sur Dieu que de trouver des raisons de vivre sa foi au quotidien. Il est plus facile de se battre contre les immigrés que de trouver des solutions pour les intégrer. Etre en lutte, c'est se lever le matin pour changer le monde.

Demeurer dans la joie, c'est sans doute se réveiller le matin avec une question : "Qui, quel geste, quelle action va me rendre joyeux aujourd'hui ?" Cela ne nie pas les difficultés du quotidien. Au contraire, cette attitude nous permet de les affronter. Elle empêche la souffrance d'être le centre de notre vie. Loin de la naïveté, il s'agit d'habituer son regard à voir toute la réalité, le positif comme le négatif, le bien comme le mal. Chaque jour, nous nous imposons des responsabilités, des missions, des devoirs, au premier rang desquels celui d'être heureux.

A mon sens, c'est lorsque l'on renonce à être heureux à tout prix qu'on le devient. Le véritable hédonisme, ce n'est pas renoncer à être heureux, c'est se libérer de la volonté de l'être. Spinoza me sert de guide : "Bien faire et se tenir en joie." Pour moi, la morale peut tenir dans ces mots. »

## **Vivre dans l'instant**

« Notre course au bonheur ne cesse de nous pousser en avant. "Quand j'aurai rencontré la femme de ma vie, je serai heureux" ; "Quand j'aurai changé de boulot..." ; "Quand j'aurai perdu dix kilos..." ; "Quand j'aurai fait ce lifting..." »

A attendre notre grand bonheur, on en oublie de regarder les petites joies du quotidien. Hier, je me promenais avec ma fille de 2 ans, en vélo, au bord de l'eau, et je pensais, en pédalant : "Pourvu que mon livre marche." Tout à coup, Victorine m'a dit : "Regarde, papa, bateau." J'ai compris qu'elle était totalement dans le présent et que moi, à pédaler sur mon vélo et dans ma tête, j'étais incapable de voir la beauté du paysage. Le bonheur, il est là.

De nombreuses philosophies le répètent : soyez dans l'ici et maintenant. Avec l'essor des philosophies orientales, c'est même devenu une expression à la mode. Mais le message est souvent galvaudé et devient : "Jouissons dans l'ici et maintenant." Il peut même devenir une fuite : "A moi, tout et tout de suite." Au contraire, être véritablement dans l'ici et maintenant, c'est s'ouvrir à ce que nous ressentons. Y compris à la souffrance. Vivre dans le présent, c'est reconnaître que je souffre et me demander ce que je peux faire ici et maintenant pour diminuer cette souffrance. »

## **Vivre dans l'imparfait**

« Pour Schopenhauer, nous sommes tyrannisés par le désir. Et nous ne prenons jamais le temps d'interroger celui-ci. L'important est de comprendre qu'existe en nous un désir d'absolu. On pense y répondre en obéissant à quantité de petits désirs – une nouvelle voiture, un nouveau vêtement... – mais il ne sera jamais comblé. Cela ne veut pas dire qu'il faille vivre sans désir, mais être conscient qu'il y a peut-être en nous une blessure, une béance qui réclame réparation ou compensation. Il ne s'agit pas de culpabiliser en disant : "Je ne devrais pas compenser." Mais voir que nous compensons. Vivre imparfait, c'est accepter d'être soi et non quelqu'un d'autre de plus riche, plus beau, plus heureux.

Bien sûr, nous voudrions tous être au-dessus de nos faiblesses, avoir soldé les comptes qui nous alourdissent. Mais non : parfois, il nous faut juste vivre avec. Accepter notre place. Vivre dans l'imparfait, c'est revenir à la distinction d'Epictète : "Qu'est-ce qui dépend de moi et qu'est-ce qui ne dépend pas de moi ?" Dès lors, il est plus facile de faire le tri entre ce que

nous pouvons changer et ce que nous devons accepter. Si l'action prend sa source en nous, si elle obéit à un vrai désir de joie, c'est formidable. Mais prenons garde au désir de fuite. »

## **Vivre avec soi**

« L'affirmation de soi, c'est repérer ce qui est le plus profond en moi, le plus fidèle à moi. Une grande source de souffrance consiste à vouloir ce qu'ont les autres. Pour s'en guérir, il faut cesser d'être son propre juge et arrêter de se comparer aux autres. Spinoza rapporte l'exemple de l'aveugle, qui est parfait en soi : ce n'est que s'il se compare aux autres qu'il perçoit sa cécité comme un manque. Quelle est la place de la comparaison dans ma vie ? Je me souviens d'une discussion avec un jeune moine bouddhiste à qui je disais : "Vous, vous êtes au-dessus de ça", et qui m'a répondu : "Pas du tout, je suis jaloux de cet autre moine parce qu'il est plus compatissant que moi." Une fois encore, il ne s'agit ni de se priver, ni de culpabiliser. Il faut juste ne pas être dupe de notre désir. »

Faire semblant de ne pas être envieux ou jaloux serait se mentir à soi-même. Quand j'entre dans une librairie et que je vois des piles de livres de Luc Ferry (philosophe et écrivain, ancien ministre de l'Education nationale. Dernier ouvrage paru : *Philosopher aujourd'hui* - Odile Jacob, 2006), je suis envieux de sa réussite, je l'admets. Mais si je commence à faire semblant de ne pas l'être, je ne suis pas dans la vérité de moi-même. »

## **Vivre avec la peur**

« Avec mes enfants, j'ai découvert la peur, l'angoisse au ventre qu'il leur arrive quelque chose. Tous les parents connaissent cette inquiétude. Mais faut-il nous débarrasser de cette angoisse ou apprendre à vivre avec ? »

Plus on lutte contre la peur, plus on lui donne de la force, et plus elle est présente dans nos vies. La peur fait partie de chacun d'entre nous. Accepter notre peur sans devenir son esclave, l'admettre sans lui obéir : voilà tout l'enjeu. De nouveau, il convient de revenir à soi et de s'interroger : "Qu'est-ce que je fais par peur ?" Non pour qu'elle disparaisse mais pour l'accepter. Le principal n'est pas dans la peur elle-même mais dans ce que j'en fais. Après tout, elle peut être stimulante, elle peut être un moteur. Comprendre sa peur ne signifie pas se résigner à la subir. Ce n'est pas dire : "Je suis fier de ma peur", mais tenter de la comprendre pour diminuer son pouvoir. Vouloir abattre tous les ennemis intérieurs nous donne l'illusion qu'un jour viendra où l'on sera à l'abri. Mais on ne sera jamais à l'abri. Il faut composer avec ses démons, ici et maintenant. »

## **Extraits**

A lire

*Une vie bouleversée* d'Etty Hillesum. L'acceptation, ce n'est pas se protéger contre le danger, mais nourrir en soi la conviction que l'on est de taille à vivre sa vie. Et vivre en confiance, c'est croire que le moment venu, nous serons de taille à vivre les choses (Seuil, "Points", 1995).

*Ethique* de Spinoza. Pour comprendre que le désir est l'essence même de l'homme. Rien n'est bon ou mauvais en soi, et nous ne devons pas être dévorés par la culpabilité. Il suffit de comprendre d'où vient notre désir pour nous en libérer. (Seuil, "Points", 1999).

Dans *La Construction de soi*, Alexandre Jollien écrit aux philosophes qui l'ont marqué pour les remercier de ce qu'ils lui ont apporté. Ainsi, dans sa lettre à Spinoza, il s'interroge sur la notion de liberté.

« Cher Baruch Spinoza, [...] En vous lisant, j'ai également essayé de convertir ma vision de la liberté. Auparavant, je la considérais comme une simple absence de contraintes. Je me croyais libre lorsque je pouvais parvenir à mes fins sans entraves. Je l'associais à la spontanéité, à l'ivresse de celui qui fait ce qui lui plaît quand bon lui semble. C'est devant mon poste de télévision que s'est accomplie cette petite révélation.

J'aurais peine à éprouver plaisir plus vif que celui que je savoure devant la série du lieutenant Columbo. L'officier de la brigade criminelle de Los Angeles, en disséquant les crimes perpétrés à Beverly Hills et ses environs, m'offre une catharsis qui me remplit d'allégresse.

Paisiblement, je découvre les prouesses de l'intelligence humaine mise au service de l'ambition, de la jalousie, de l'avarice, du pouvoir ou de la vengeance. Mais Peter Falk [qui interprète Columbo, ndlr] m'a surtout fourni l'occasion d'expérimenter la servitude que j'ai cru repérer en vous lisant. Bref, tandis que je goûtais un épisode – sans doute Adorable, mais mortelle ou Fumer tue –, votre démystification du libre arbitre m'est apparue avec une lumineuse clarté. Alors que je traquais avec l'homme à l'imper un servile criminel, j'ai senti monter en moi l'envie de dévorer une glace aux noix. J'ai aussitôt braqué ma télécommande vers le poste et j'ai pressé le bouton "pause".

Après avoir ouvert l'armoire, j'ai déballé frénétiquement l'objet convoité. Avec la friandise, j'ai alors savouré la chance de pouvoir librement accéder à ce plaisir. A la fin du film, l'estomac un peu chargé, j'ai rembobiné la cassette. Puis, lorsque j'ai vérifié si j'étais arrivé au début, l'écran m'a littéralement mitraillé pour une publicité pour feu la glace aux noix. Je ne me souvenais pas de l'avoir vue. Je ne pourrais trouver une meilleure illustration de votre propos : "Les hommes se croient libres par cela seul qu'ils sont conscients de leurs actions, mais qu'ils ignorent les causes qui les déterminent (In *Ethique* (Seuil, "Points", 1999).

Je suis alors parti à la découverte des automatismes, des habitudes, pour essayer d'être à l'origine de mes actions. Sans me condamner, ni me juger, j'ai retiré de votre éthique le souhait de m'affranchir de l'anarchie des affects et de laisser la raison éclairer mon désir. On ne naît pas libre, on le devient. Et se libérer procède d'un acte généreux, simple et exigeant. Sans rien nier, je peux, de proche en proche, m'émanciper pour cesser d'être l'esclave résigné des circonstances, le jouet de mes passions. J'ai compris l'origine de mon asservissement : je me connais mal, je désire mal.

Loin de m'automutiler d'un vouloir qui m'aliène, je souhaite œuvrer à la réappropriation de soi. Sous mes obsessions, mes craintes, mon besoin de reconnaissance, ma soif de sécurité, sous mes complexes, mes manques, se trouve la béatitude, cette autonomie de l'âme, cet état d'esprit, cette transparence à soi. Si mes appétits sont effectivement déterminés par des causes ignorées, je peux, néanmoins, diminuer par degré cet aveuglement. Il est périlleux de poursuivre des buts imaginaires, de se fuir dans de vains projets. Et nos rêves, nos ambitions

risquent de nous trahir. Il sied de dissoudre ce qui n'est pas moi et d'intérioriser le désir pour qu'il reste fidèle au meilleur de mon être.

Pourquoi ai-je espéré plaire ? Pourquoi me suis-je lancé dans la quête d'une perfection illusoire ? D'où me vient cette passion pour la philosophie ? Nous n'entrons dans la liberté qu'en distinguant les aspirations qui élargissent notre existence des attentes qui nous asservissent.

Mais être libre, ce n'est pas simplement avoir le choix. Un désir vrai, un authentique amour peuvent s'imposer à nous. Ainsi, je ne saurais fournir les raisons qui m'inclinent à chérir mes enfants et ma femme. Cet amour relève de l'évidence et je ne puis le réduire à une explication extérieure à moi. D'où ma gêne. D'où ma liberté. Je n'ai pas choisi d'aimer mes proches. Pourtant, je crois que cet attachement me libère.

En revanche, combien de passions, d'objectifs, de rôles, d'activités me sont dictés par une causalité externe ? Je désire alors par imitation. Je lis tel ouvrage pour en tirer prestige. Afin de purifier mes ambitions et ne plus me mentir, je souhaite réenvisager le regard que l'on porte sur soi. »