



«Pour vivre heureux, vivons cachés», dit un célèbre proverbe de Jean-Pierre Florian qu'Alexandre Jollien propose de détourner dans un sens totalement nouveau: «Pour vivre heureux, vivons légers.»

L'ÉLOGE DE LA LÉGÈRETÉ!



A la naissance, Alexandre Jollien s'est retrouvé accidentellement étranglé par son cordon ombilical, ce qui a donné lieu à un défaut temporel d'irrigation cérébrale et provoqué des séquelles irréversibles. Aujourd'hui, il souffre d'athétose, laquelle se caractérise par une tension musculaire quasiment permanente qui affecte sa capacité à se mouvoir et à s'exprimer avec fluidité. Cela ne l'empêche pas de mener une brillante carrière de philosophe. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Eloge de la Faiblesse* (1999), *Le Philosophe Nu* (2010) et *La Philosophie de la Joie* coécrit avec le comédien Bernard Campan.



Longtemps, vous avez considéré votre corps comme une prison. Votre perception est-elle différente aujourd'hui?

Pas tout à fait. Il m'arrive encore d'être sévère à son égard. Je le trouve malhabile et pesant. La différence, c'est que je ne suis plus tout seul à devoir supporter cette image de moi. J'ai une femme et des enfants, et le regard qu'ils portent sur ce corps défaillant n'est évidemment pas chargé des mêmes regrets. Pour ma petite Céleste, je ne suis pas un handicapé. Pour elle, mon corps est juste parfait. Ainsi le regard des autres modifie la perception que chacun se fait de lui-même. S'il est bienveillant, on peut pratiquement surmonter tous les handicaps.

Vous avez eu une enfance difficile, marquée par le jugement des autres qui vous considéraient comme «anormal». Etes-vous guéri de vos souffrances?

Non, je ne suis pas guéri. Parfois même ces douleurs s'avivent lorsque je regarde mes enfants et leur manière de vivre dans la simplicité. Je me revois au même âge. Très différent d'eux, évidemment. Et les blessures du passé réapparaissent avec force. Donc, non, je ne me sens pas guéri et ne le serai probablement jamais. En revanche, je me sens plus apaisé. J'éprouve moins de frustration qu'autrefois. J'ai admis l'idée qu'il n'y aura pas de guérison totale, qu'il s'agira toujours pour moi de cohabiter avec mes blessures sans les considérer comme des ennemies et sans vouloir les terrasser une fois pour toutes. Peut-être est-ce une forme de guérison, après tout?

Quelle influence ce corps meurtri a-t-il eu sur votre façon de considérer l'existence?

Un moine bouddhiste m'a dit un jour que j'avais eu de la chance dans la vie car mon

handicap avait totalement déterminé ma façon d'être. Ce fut pour moi une révélation. Jusqu'alors, je pensais que l'infirmité était «un truc» annexe qui avait peu d'influences sur mon moi profond. Là, on la mettait au cœur de ma personnalité.

On dit que la souffrance grandit les hommes. Vous y croyez?

Non. La souffrance en elle-même n'est porteuse d'aucune vertu. Elle ne nous grandit certainement pas. Lorsqu'elle est trop intense, elle peut carrément nous aliéner. Je me méfie toujours de ces discours à l'emporte-pièce. D'où cela vient-il? Je pense que les vertus qu'on prête à la souffrance viennent de ce qu'elle nous ramène à l'essentiel. Je dirais qu'il y a un parallèle à faire avec la pauvreté. Quand on n'a pas mangé à sa faim depuis plusieurs jours, il est difficile d'accéder à la joie et ceux qui y parviennent ont vraiment toute mon admiration. Et je me méfie des discours du type: «Regardez, les pauvres dans les bidonvilles. Ils sont plus heureux que nous.»



« La souffrance en elle-même n'est porteuse d'aucune vertu. Elle ne nous grandit pas. »

Le rugbyman australien Matt Hodgson, blessé à l'épaule contre les Rebelles de Melbourne.

J'ai envie de rajouter: «*Peut-être. Mais à quel prix? Et comment réagirions-nous dans leurs conditions?*» Souffrance et pauvreté n'ont aucune valeur de facto. Mais ce sont d'excellents révélateurs de l'âme.

Leonard de Vinci disait: «je pense avec mon corps». Il voulait marquer l'unité du corps et de l'esprit. Etes-vous d'accord avec cette vision des choses?

Oui, bien sûr. Chaque jour, je pense moi aussi avec mon corps meurtri. Si j'éprouve de la douleur, le moindre projet m'apparaît difficile et lointain. Si je vais bien, tout semble plus facile. On en est tous là. Nous ne sommes pas des êtres désincarnés, éthérés. Nous sommes un corps. Nous sommes dans un corps. L'oublier revient à faire la douloureuse expérience si bien décrite par Pascal: «*L'homme n'est ni ange ni bête et le malheur veut que qui veut faire l'ange fait la bête.*»

Une étude chez les tennismen révélait que ceux qui venaient de perdre une partie avaient tendance à se représenter la balle plus petite qu'elle ne l'est dans la réalité. Donc plus difficilement contrôlable. Tandis qu'elle était plus grosse chez les gagnants. Cela ne m'étonne pas. Notre perception du monde est conditionnée par ce que nous vivons. Et cela change au hasard des situations. La maladie m'a aussi permis de découvrir cela. L'impermanence des choses! Certains jours, on ne ressent que de la tris-





La zen attitude de la triathlète japonaise Ai Ueda

tesse et de l'amertume. Ces jours-là, on ne rêve que d'une seule chose: être beau, sportif et admiré pour son corps! A d'autres moments on considère son handicap tout à fait différemment. C'est exactement le même pourtant. Mais on le perçoit comme une chance. Il nous ramène vers l'essentiel. Il nous force à nous rapprocher des autres. C'est très étrange.

Dans votre livre *La Philosophie de la Joie*, vous donnez des conseils de vie pour accéder, non pas au bonheur, mais à la joie. Quelle différence faites-vous entre les deux notions?

Le bonheur me semble un état stable, inébranlable et il correspond à l'impassibilité des sages. Pour le coup, cette représentation sans ombre et sans tache apparaîtrait presque intimidante. Elle ne laisse guère de place à la versatilité naturelle des individus et met sur la touche bon nombre d'êtres humains. C'est pourquoi je préfère parler de joie. Je me la représente comme des petits instants de bonheur fugaces à la portée de n'importe qui. En s'additionnant les uns aux autres, ils peuvent évidemment tisser le grand bonheur. Mais on ne se focalise pas là-dessus. Un peu de joie est toujours possible, même quand tout va mal, alors que le bonheur représente un idéal lointain et difficile à atteindre.

La racine du mot bonheur vient du latin «*bonum augurium*» qui signifie «*bon augure*». Comme s'il dépendait des circonstances, comme si nous n'avions aucune emprise sur lui.

A dire vrai, il dépend un peu des circonstances. Je ne suis pas étonné de cette étymologie. Il faut un peu de chance pour être heureux. Il faut que le sort y mette un peu du sien. Cela ne dépend pas que de nous, même s'il existe une école de pensée qui préconise le contraire et s'articule autour d'expressions comme «*il suffit d'un peu de bonne volonté*». Manifestement ce n'est pas exact! Il ne suffit pas de le vouloir pour vivre heureux. Parfois même c'est le contraire!

Vous enseignez pourtant que le bonheur s'apprend.

Plus exactement, je prétends qu'on peut apprendre à se défaire de pensées qui constituent des obstacles au bonheur. Il suffit d'arrêter ce petit cinéma intérieur qui juge sans cesse le réel, qui compare, qui valorise et qui condamne. Tout cela nous empêche d'être heureux. Je pense que le bonheur -ou la joie- réclament une ascèse pour précisément se dépouiller de tout ce discours qui nous plombe l'esprit. Le principal obstacle à la joie est mental. On peut le surmonter.

Comment fait-on?

Chacun son truc! Personnellement, je fais une heure de méditation par jour. Ce sont des moments heureux pour moi. Je suis sans handicap dans le monde sensitif. Un calme mental s'installe et cela diminue même mes spasmes musculaires, alors que j'ai cru pendant des années que ceux-ci étaient exclusivement dus à la maladie. La méditation réalise sans effort une chose à laquelle je ne peux pas prétendre même par un effort prodigieux de volonté. Un peu comme le sommeil. Plus on le cherche, plus il nous fuit.

Comment vous y prenez-vous?

Je suis allongé car je ne peux pas rester longtemps en position assise. Et je laisse défiler les images et les émotions sans me fixer sur elles. Cela n'a vraiment rien d'extraordinaire. La pratique du zen implique au contraire de ne pas faire le tri entre les pensées. Elle nous invite constamment à revenir au ras des pâquerettes. On passe en revue ses expériences, ses blessures, ses joies, ses peines, ses frustrations.

Dans cette philosophie de la joie, vous préconisez surtout d'arrêter de se comparer aux autres.

Pour Spinoza, la réalité est perfection. Cette phrase m'a beaucoup aidé dans la vie pour me faire comprendre qu'on doit appréhender les choses telles qu'elles sont vraiment et non pas telles qu'on les imaginerait plus parfaites. Cette comparaison permanente entre la réalité et le fantasme est source de frustration. Si je compare ma manière de marcher à celle d'un coureur de 100 mètres, assurément, j'aurai de quoi être triste et envieux. Si je le regarde sans comparer, j'apprécie ses prouesses sans que cela ne génère en moi la moindre douleur.

Ne pensez-vous pas que, dans certains cas, cette confrontation aux autres nous rend plus lucides?

Je ne suis évidemment pas opposé au fait qu'on organise des petits concours entre individus et qu'éventuellement ceux-ci puissent servir de repères. La compétition peut effectivement avoir cette fonction émulative que vous évoquez. Dans beaucoup de disciplines, on a également besoin d'une opposition pour progresser. Depuis peu, je me suis mis au judo. Ça me plaît beaucoup. A chaque fois que je tombais au début, j'éclatais de rire en me relevant car je pensais au médecin qui avait dit un jour à mes parents que je ne marcherais jamais. Donc je continue. Et, bien sûr, le judo ne peut se concevoir sans adversaire à sa mesure. Donc je ne suis pas contre la compétition. Mais je regrette qu'elle prête si souvent à une exacerbation de l'ego. «*Je suis meilleur que toi*», «*je suis le meilleur du monde*». A long terme, ce genre de préoccupation constitue effectivement un obstacle au bonheur. C'est pourquoi le sport n'est pas concevable sans cet enrobage de fairplay. Il faut le pratiquer en se fixant toujours des objectifs par rapport à soi-même. Et non contre l'autre.

Diriez-vous qu'il y a une part de talent dans la recherche du bonheur?

Je le crois, oui. Une des plus imposantes caractéristiques de notre esprit est de toujours s'accrocher à l'espoir. Certains sont naturellement plus doués que d'autres dans cet exercice. Ils y parviennent même dans les pires situations!

Le psychiatre Viktor Frankl, survivant des camps nazi, expliquait que certains détenus «pouvaient échapper à l'horrible cadre en se réfugiant dans une vie de richesse intérieure et de liberté spirituelle». Qu'est-ce qui différencie ces bienheureux du reste de la population?



PAROLE D'EXPERT

J'ai longtemps pensé que le bonheur et la joie étaient le fruit d'une ascèse, d'un travail sur soi, d'un changement radical de perception du monde. De plus en plus, je prends conscience que cette attitude volontariste ne conduit à rien. Les bienheureux ne sont pas dans le combat. Ils se contentent de dire «oui» au réel. Ils ne refusent pas ce qui leur arrive tout en étant actifs. C'est compliqué. Il s'agit à la fois de s'abandonner à la vie, de ne pas lui résister et, dans le même temps, de se donner totalement à l'action et poser des actes pour aller mieux et pour que les autres autour de soi aillent mieux également.

N'est-ce pas une façon de reformuler ce vieux principe stoïcien qui implique de distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas, et de ne se focaliser que sur les principes du premier type?

Si, bien sûr, je pense que cette distinction doit être faite chaque jour que l'on vit. On retrouve aussi cette idée dans le concept de résilience, très la mode dans la psychologie actuelle. Je regrette seulement qu'en discutant de ces matières, on a l'impression qu'elles sont acquises ou perdues une bonne fois pour toutes, alors que cela change tout le temps. Pour moi, on n'est pas «résilié» ad vitam aeternam. A chaque moment, on doit négocier avec sa souffrance, ses mécanismes de défense, ses habitudes de vie et réinventer de nouvelles formes de résilience.

«*La résilience est peut-être belle comme une perle*», écrit le psychiatre Serge Tisseron (*). «*Mais elle n'est jamais solide. Or le problème réside dans le fait qu'on a pourtant toujours tendance à la considérer comme un fait acquis, ou à acquérir.*» Etes-vous d'accord? Tout à fait. Les paroles de Serge Tisseron me vont droit au cœur. On court un risque à aborder la résilience de façon réductrice. Après avoir lu un livre ou deux sur la question ou participé à un stage, on serait tenté de se dire «*C'est bon. La résilience est acquise, je peux passer à autre chose.*» Or elle est à retrouver chaque jour. Rimbaud disait qu'il faut réinventer l'amour. Cela marche aussi pour la résilience.

Toujours dans ce même livre, vous écrivez «*L'homme que l'on côtoie est toujours plus dense que ce que l'on perçoit.*» Pouvez-vous nous expliquer?

Je ne sais pas si cela répond à votre question mais dans le Sûtra du Diamant, l'un des grands textes du bouddhisme, il y a une

phrase qui revient sans cesse: «*Le Bouddha n'est pas le Bouddha, c'est pourquoi je l'appelle le Bouddha.*» En d'autres termes, le Bouddha m'invite à ne pas me figer sur les choses, à ne pas prétendre les comprendre dans leur infinie subtilité et à continuer au contraire à les découvrir. Cette phrase m'aide à mieux vivre la réalité. Je l'adapte à tous ceux qui m'environnent. «*Ma femme n'est pas ma femme, c'est pourquoi je l'appelle ma femme.*» Ce qui veut dire que ma femme sera toujours infiniment plus que ce que je crois connaître sur elle. «*Le handicap n'est pas le handicap, c'est pourquoi je l'appelle le handicap.*» En disant cela, on évite les deux pièges qui consistent à nier l'infirmité ou à se fixer en elle. C'est pourquoi la phrase du Bouddha est, à proprement parler, géniale.

Elle nous invite à regarder la réalité en face, sans figer les êtres ni les choses dans des concepts qui trahiraient le réel et qui, pour le coup, causeraient bien des souffrances.

«*Il faut être un voyageur sans bagages*», écrivez-vous.

Il faut effectivement se rendre le plus léger possible. Je préfère l'idée de *légèreté* à celle de *lâcher prise* car quand on va mal, exiger qu'on lâche prise, c'est déjà poser une exigence alors que la légèreté n'implique rien de tel. On se contente de vivre, d'observer, d'aimer, de partager. On vit, quoi!

Propos recueillis par Aurore Braconnier

(*) Psychanalyste et psychiatre, auteur de *L'Intimité surexposée* (2001), et de *Bienfaits des Images* (2002)



Pour Julien Casoli, ici à gauche du relais 4x400 mètres, médaillé de bronze aux Jeux de Pékin, «Mon handicap est aujourd'hui une chance»

« On doit négocier avec sa souffrance, ses mécanismes de défense, ses habitudes de vie et réinventer de nouvelles formes de résilience. »