



ALEXANDRE JOLLIEN

Grâce à la philosophie, à la spiritualité... et à l'amour de la vie, cet écrivain handicapé apprend à savourer l'instant présent, tout simplement.

**la joie
de vivre**

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES

C'est un appel à la joie qui m'a doucement amené à m'intéresser aux « choses de l'esprit ». Handicapé de naissance, j'ai passé toute mon enfance et mon adolescence dans un centre spécialisé à Sierre, en Suisse. Là-bas, j'étais entouré de camarades qui, malgré leur corps meurtri et leur esprit blessé, nourrissaient une joie pleine et entière. Elle m'a tout de suite fait envie et m'a poussé à trouver les moyens de m'y établir. À l'époque, je croyais que la philosophie et la raison m'y aideraient.

La philosophie a contribué à changer mon regard sur le monde, sur les autres et sur moi-même. Elle ne m'a pas, à proprement parlé, apporté de réponse. Je crois d'ailleurs qu'elle n'est pas là pour résoudre des questions de manière catégorique et figée. Elle m'a seulement montré un chemin et dégagé une voie. Tout a commencé par une phrase d'un commentateur de Socrate sur laquelle je suis tombé, par hasard, un jour où je me promenais dans une librairie : « Chercher à vivre meilleur, tout est là ». Ce fut une révélation, une véritable conversion. En effet, il ne s'agissait plus de tout modifier à l'intérieur de moi pour que j'obtienne la plus belle vie possible mais d'entrer en moi-même pour me sculpter et me construire. À l'institut, les éducateurs me proposaient toujours de prendre des modèles, jamais de descendre en moi pour y trouver une source même si celle-ci devait se trouver dans mon angoisse... J'ai également été bouleversé par la fameuse citation de Socrate : « Connais-toi toi-même », elle a eu un impact très fort sur moi car il y avait comme un défi à relever ; c'était une stimulation bienfaisante.

Mais la raison ne peut pas tout et les blessures du cœur restent parfois imperméables à ses voix. J'ai trouvé dans la spiritualité une aide précieuse car celle-ci ne sollicite pas exclusivement l'usage de la raison mais engage la totalité de l'être, à savoir le corps, l'esprit et l'âme. Depuis quelques années, je pratique quotidiennement le zazen, une méditation assise que je suis obligé de faire couché car le handicap m'interdit la posture du lotus. La méditation est un moyen efficace de revenir au corps et de se libérer du mental, qui bien souvent crée des problèmes plus qu'il n'en résout. Pendant les premiers temps, je laisse défilier tous les nuages de ma pensée, toutes les émotions qui m'entravent sans m'identifier à elles. C'est une invitation à être ce que l'on est déjà sans vouloir se fixer des objectifs, sans même se



Le petit garçon, dans un centre spécialisé, à Sierre, en Suisse (1983).



vouloir autrement. À mes yeux, cette méditation consiste juste à être là, simplement là sans rien ajouter à ce qui est déjà là. Des rencontres successives m'ont amené à cette pratique, notamment des prêtres. Je me réjouis que l'on puisse exercer le zazen avec des hommes d'Église car à mon avis, c'est un chemin merveilleux pour rejoindre le Christ et, surtout, de le dépouiller de toutes les étiquettes qu'on lui colle trop promptement. Pour moi, le Christ est avant tout une rencontre qui se vit au présent. Grâce au zazen, j'ai appris à goûter au silence, ce qui me rapproche de plus en plus de la prière. Parfois, dans ces moments-là, peuvent surgir des appels vers Dieu, un merci qui se noie aussitôt en Lui... Avant, lorsque je priais, je m'arrêtais essentiellement au niveau de la pensée, c'était une succession d'idées, aussi nobles soient-elles. Aujourd'hui, j'ai l'impression fugitive de rejoindre le fond du fond dans le silence intérieur. Il m'arrive de dire à ma femme que je vais « bronzer » sous le soleil de Dieu. Toute image est, bien entendu, imparfaite mais cela exprime un peu l'idée de se donner totalement à Dieu sans vouloir quoi que ce soit, juste être là, gratuitement, simplement. Entrer en méditation, c'est quitter tous les rôles et aller nu devant Dieu. Voilà qui



Alexandre Jollien reçoit le prix Mottart à l'Académie française. Ici, aux côtés d'Hélène Carrère d'Encausse et de son époux, Louis Carrère d'Encausse.

ALEXANDRE JOLLIEN EN QUELQUES DATES

26 novembre 1975 : né à Sierre, en Suisse. Il est atteint d'une infirmité motrice cérébrale, l'athétose, suite à un étranglement par le cordon ombilical. Pendant dix-sept ans, il vit dans un institut suisse spécialisé.

1993 : intègre une école de commerce.

1997 : entre au lycée-collège de la Planta, à Sion, pour y étudier la philosophie.

1999 : écrit *Éloge de la faiblesse*. Prix Mottart de l'Académie française.

Courant 2000 : mariage avec Corinne, qui lui donnera trois enfants.

2004 : licence en lettres, à l'université de Fribourg.

2010 : *Le Philosophe nu*, éd. Le Seuil.

2011 : réédition de *Éloge de la faiblesse*, éd. Marabout.

me rapproche d'une prière de plus en plus authentique. J'ai ainsi découvert les trois silences : celui du cœur, celui de l'esprit et celui du corps. Ils suscitent une plus grande disponibilité de l'être et affinent la capacité d'écoute. Où commence la prière et où se termine la méditation? Je suis bien incapable de le dire...

La foi chrétienne incite au dépouillement, à la simplicité. De plus en plus, je vais vers l'abandon même si ce chemin reste assurément difficile car j'ai tendance à vouloir tout maîtriser. Les Évangiles et les méditations m'ont montré que la joie était déjà là et qu'il ne s'agissait pas de construire quelque chose de nouveau mais de me dépouiller de tout ce qui m'entrave afin d'être transparent à la grâce. Chaque jour, je redémarré à neuf, chaque jour, je meurs et je renaiss. Mieux habiter son être, mieux vivre le présent ne doivent cependant pas être des impératifs. Le zen, encore une fois, m'a appris à ne pas me mettre de nouvelles exigences. Au contraire, il m'a permis de laisser les vieilles attentes pour être totalement ce que je suis. Et, de surcroît, j'habiterais peut-être mieux mon être et, de surcroît, je vivrais mieux le présent. Mais jamais je ne pourrai ...

EXTRAIT DU LIVRE

Éloge de la faiblesse,
Alexandre Jollien,
éditions Marabout, 2011.



« Au Centre, nous prenions très vite conscience

qu'il n'y a jamais d'acquis définitifs dans l'existence. Chaque jour, il nous fallait nous remettre à l'ouvrage, résoudre les difficultés, l'une après l'autre, assumer notre condition, rester debout. Voilà notre travail, notre véritable vocation, ce que j'appelle, faute de mieux, le métier d'homme. »



Le jeune homme,
sur les bords du lac
Léman (2005).

COLLECTOR PARTNER



STEFANO RITTI

me fixer car, comme dit l'Évangile: « le fils de l'homme n'a pas de lieu où poser la tête ». En effet, je comprends cette phrase comme une sollicitation à se départir du danger de s'installer : je suis dans la joie, donc, je m'installe. Non, la vie est à vivre et à revivre à chaque instant avec les ressources du jour.

Gâce aux exercices ignaciens expérimentés au cours d'une retraite, j'ai réalisé le sens de ma vie et découvert mes trois vocations : celle de père de famille, celle de personne handicapée et celle d'écrivain. J'aurais bien volontiers été tenté de passer à côté de la deuxième... Il s'agissait alors pour moi d'accomplir simplement ces trois vocations ou, plutôt, de les laisser être en moi et d'y trouver la joie. La naissance de mes enfants fut un véritable moment de bonheur même si elle a, dans le même temps, révélé tout ce que je n'avais pas eu dans mon enfance et fait surgir beaucoup d'angoisse. Avec eux, j'ai appris à savourer le don gratuit sans m'aliéner ce qui est un défi des plus grands car chaque fois que je goûte une joie en famille, je me dis que celle-ci peut s'achever du jour au lendemain et cette pensée me terrifie encore. La méditation m'invite justement à faire de mes enfants

mes maîtres de zen. En effet, quand j'observe Victorine, Augustin et Céleste, je m'aperçois qu'ils sont déjà dans l'instant présent. Quand ils jouent, ils jouent. Quand ils pleurent, ils pleurent. Quand ils sont joyeux, ils sont joyeux. Moi, je n'ai pas encore cette simplicité. Quand je suis joyeux, j'ai peur. Quand j'ai peur, je me refuse la possibilité d'avoir peur. Je veux toujours être ailleurs qu'à l'endroit où je suis... et la vie en famille m'apprend à découvrir la joie là où elle se donne. Je souhaite montrer à mes enfants qu'ils sont aimés tels qu'ils sont et qu'ils n'ont pas besoin de faire quoi que ce soit pour mériter l'amour de leurs parents, c'est un don gratuit. Plus que de leur asséner des théories, j'essaie d'être le plus possible avec eux dans la joie et la simplicité. Tel est le viatique que je désire leur transmettre. ■

Du 12 au 18 mars 2012, l'association des Paralysés de France (APF) organise la semaine nationale des personnes handicapées physiques. Les fonds récoltés permettront de financer plusieurs activités : des repas, des sorties, du sport, des aides juridiques et administratives... Pour tout renseignement : www.apf.asso.fr