

Alexandre Jollien: "La joie est un art de vivre"

Propos recueillis par Christine Kerdellant, publié le 03/12/2012 à 18:51, mis à jour à 18:53

Etre heureux dans sa vie, c'est le thème de prédilection de ce philosophe suisse, handicapé de naissance.

L'Express s'est donc tourné vers lui pour son 3e rendez-vous des (Im)pertinents consacré à "la joie au travail".

Comme un défi à la crise.

Spiritualité, solidarité, ouverture: des valeurs bénéfiques à l'entreprise, allègue le jeune penseur.

© C. Perrin/bestimage

Quelle place occupe la joie dans votre parcours?

Alexandre Jollien: La joie est le thème central de mes écrits, de ma vie aussi. Je suis resté pendant dix-sept ans dans une institution pour personnes handicapées. Ma première expérience philosophique a consisté à me dire: pourquoi des gens si démunis, si atteints dans leur santé, sont-ils aussi joyeux? Ces réflexions m'ont conduit vers la philosophie et la spiritualité. En sortant de cette institution, lorsque je me suis retrouvé dans le monde où les gens sont en bonne santé, bien nourris généralement, bien entourés, le manque de joie m'a stupéfié. Je m'attendais à rencontrer des êtres lumineux, heureux de leur chance, or, chez beaucoup, la tristesse semblait régner! Ce fut une déconvenue pour moi. Aujourd'hui, je sais que la joie nécessite une ascèse, une spiritualité, un art de vivre.

Peut-elle encore exister au travail, dans le contexte de crispation économique actuel?

La compétition ne favorise évidemment pas la joie. Dans une entreprise, il est sûrement impossible de connaître une joie béate, mais l'adhésion

au réel peut rendre plus actif, davantage en adéquation avec ce que l'on est et qui l'on est. La joie, c'est d'assumer ses faiblesses. Or souvent, dans les entreprises, vous n'avez pas droit à la faiblesse, à l'erreur. Cela rend les personnalités très fragiles et peut renforcer un sentiment de précarité. Inversement, lorsqu'il est possible de témoigner de sa faiblesse sans être dévalorisé, on en sort grandi.

Mais cette approche est-elle possible en entreprise?

Certains dirigeants ont à cœur l'équilibre de leurs employés -et pas seulement en leur offrant des modules prétextes à la lutte contre le stress. Car il ne s'agit pas de soulager le malaise à court terme, pour retomber ensuite dans une souffrance accrue. La notion de solidarité devrait être intégrée dans l'entreprise et sur le long terme. Tout le défi consiste à ne pas trahir ses valeurs au sein de ce qui peut apparaître comme une jungle. Si chacun connaît mieux son voisin de bureau, qu'il s'intéresse à ce qu'il est vraiment, la compréhension et donc, par ricochet, l'efficacité au travail se trouveront renforcées.

Le partage et le dialogue sont pourtant souvent considérés comme chronophages...

Nous pouvons tous vivre avec un peu moins de stress! A condition d'adopter un autre mode de vie... Regardez, c'est symptomatique: dans les mails, on conclut de plus en plus souvent par "à très vite"... Je suis resté trois semaines chez Matthieu Ricard à Katmandou, cet été. Matthieu croule sous les sollicitations. Mais je ne l'ai pas vu une seule fois stressé! Cela m'a estomaqué. Bien sûr, il pratique la méditation de manière professionnelle, si j'ose dire, cela facilite sûrement les choses. Mais quelle que soit la personne avec laquelle il se trouve, il est totalement là.

Vous croyez vraiment que ce mode de fonctionnement peut être mis en place dans une entreprise du secteur concurrentiel ?

D'abord, il faut apprendre à diminuer l'importance du "qu'en-dira-t-on". Ensuite, je crois que la joie est liée à une pratique spirituelle et à un

engagement sociétal. On ne peut pas être joyeux tout seul dans son coin. Je ne crois plus aux grandes révolutions sociales, et je ne fais pas de politique. Mais il me semble qu'être ouvert à ses voisins de pallier et à ses collègues de travail, c'est possible...

Alexandre Jollien donnera une conférence sur "La joie au travail" dans la nouvelle édition des (Im)pertinents, ce mardi 4 décembre à L'Express, 29 rue de Chateaudun, 75009 Paris. Renseignements et réservations sur www.impertinents.fr.