

«Dans mes livres,  
j'essaie d'être le plus concret  
possible.»

## «Il faut déjà repérer ce qui nous fait du bien»

Ses débuts dans la vie sont loin d'avoir été faciles. Pourtant l'auteur Alexandre Jollien n'a pas baissé les bras: malgré le handicap, il a étudié la philosophie et trouvé les clés d'une vie épanouissante.

Texte: Sylvie Castagné; photos: Raphaël Bourgeois

### Portrait

Né à Sierre (VS) en 1975, Alexandre Jollien est handicapé moteur. Il n'apprendra à marcher qu'à 8 ans. Dès l'âge de 3 ans, il sera placé dans une institution spécialisée – et y restera 17 ans. Un combat permanent pour vivre et progresser l'amène au lycée de Sion, puis à l'Université de Fribourg, où il étudie la philosophie. Il séjourne actuellement en Corée du Sud. Auteur de l'«Éloge de la faiblesse», qui fut son premier livre, ce père de trois enfants a également animé des conférences à Genève.  
alexandre-jollien.ch

**Vous êtes un auteur et un animateur de conférences connu et apprécié en Suisse comme en France voisine. Comment vivez-vous la notoriété?**  
Il y a bientôt neuf mois que je suis en Corée du Sud. Je me suis rendu compte que la simplicité, c'est vraiment ce qui rapproche les gens. Ici, j'ai des amis. Comme la difficulté de la langue réduit un peu la communication, le lien est plus physique, le regard, une poignée de main... Et il passe par le cœur. Cela rejoint l'expérience du corps. Je suis très frappé de voir comme très concrètement la nourriture réhabilite le lien au corps quand la langue fait défaut. C'est bénéfique d'être étranger quelque part. Et ce faisant, d'avoir besoin des autres pour les plus petits détails de la vie. On remet en question ce que l'on considèrerait comme des évidences. Le voyage nous invite à sortir de nous-mêmes. À nous décentrer. À voir ce que l'autre peut nous enseigner.

**Sur votre site Internet, dans ce que vous appelez votre «pharmacopée», vous livrez des pensées simples, issues de situations quotidiennes. Vos raisonnements philosophiques poursuivent souvent une fin «pratique». Est-ce voulu?**

Le contact avec la philosophie zen m'a vraiment montré que ce qui guérit, ce n'est pas tant les idées, la pensée, mais c'est l'expérience. C'est le contact intime avec la réalité des choses. C'est pour cela que, dans mes livres, j'essaie d'être le plus concret possible.

**C'est ce qui aide le plus efficacement à vivre?**  
Je trouve qu'aujourd'hui, nous avons plutôt besoin de repères que de dogmes pour avancer. Il faut des exercices spirituels pour ne pas se perdre dans la tristesse et dans le découragement, dans la comparaison à l'autre. Personnellement, je puise à la source du zen, tout en étant chrétien. L'exercice du zen, c'est vraiment être dans la simplicité même. Finalement, c'est très difficile à découvrir la simplicité, la spontanéité de l'enfant qui est totalement au monde. Quand on est adulte, on est «décalé», on se regarde vivre.

**Comment faites-vous pour positiver tout le temps?**

La vie est difficile, elle est amère, pleine d'insatisfaction, et puis, il y a la mort au bout. Sachant cela, on peut capituler dans la déprime. Pour moi, «glander» la joie dans le quotidien me paraît vital. Sans nier le tragique de l'existence. Essayer, tous les jours, de trouver la joie là où elle se donne. Dans la simplicité. C'est tout

«Je me suis rendu compte que la simplicité, c'est vraiment ce qui rapproche les gens.»



Matthieu Ricard, traducteur officiel du dalaï-lama, et Alexandre Jollien: rencontre entre la philosophie orientale et les réalités du monde.

→ sauf banal. Il y a une sorte d'accoutumance qui nous rend malheureux. Les choses deviennent évidentes. Et puis, il y a la pression sociale qui nous induit à la comparaison, à réussir. La simplicité, cette qualité d'être au monde et à l'instant présent, se perd.

Dans l'un de vos ouvrages, *Petit traité de l'abandon*, vous dites vous être fixé comme but dans la vie de conquérir la joie inconditionnelle (une joie pleine et entière). Comment expliquez-vous à un jeune Suisse ce qu'est cette joie?

**«Il s'agit de se dire: <Qu'est-ce qui est possible aujourd'hui avec les ressources du jour?>»**

La joie inconditionnelle, ce n'est pas du tout une abstraction. Il s'agit plutôt de se demander: «Quelle est la joie possible dans les conditions qui me sont données?» Il faut déjà repérer ce qui nous fait du bien. Cela paraît tout bête mais, pour la plupart des gens, ce n'est pas évident. Repérer en nous et dans la vie ce qui nous met véritablement en joie. Ce savoir est essentiel. Ce qui libère, c'est de poser des actes quotidiens pour cheminer dans la joie. C'est ce que m'apprend le zen.

**C'est dans cet esprit que vous élevez vos trois enfants?**

Je crois qu'avec les enfants, il faut avant tout montrer l'exemple, que l'on peut être en paix et dans la joie quelles que soient les circonstances. Et savoir leur de-

mander pardon lorsque l'on fait des erreurs. Il ne faut pas véhiculer l'image qu'ils ont besoin d'être parfaits pour être aimés. Et se montrer comme des parents faillibles mais aimants.

**Comment gérer la colère, les frustrations?**

Justement, la colère, les frustrations font partie de la vie. Il s'agit de ne pas se laisser diriger par la frustration et les blessures. Ça commence par de tout petits actes, par des choses minuscules. J'ai loupé un train: est-ce que je peste contre le train ou est-ce que j'essaie de revenir au concret et de voir les choses sous un autre angle? C'est un exercice. Là aussi, il ne s'agit pas de se comparer, mais de se dire: «Qu'est-ce qui est possible aujourd'hui avec les ressources du jour?»

**Vous apparaissez d'un optimisme à toute épreuve... Il doit pourtant bien y avoir des choses qui vous révoltent...**

L'injustice sociale! Dire que l'on a les moyens de guérir certaines maladies, en Afrique notamment, les moyens d'éradiquer la faim, et qu'il n'y a pas de volonté solide de le faire. Ces choses-là m'attristent.

**Vous ne savez toujours pas quand vous rentrerez en Suisse, mais avez-vous d'autres projets à réaliser durant votre séjour en Corée?**

Je vais sans doute écrire un livre sur l'expérience que je vis ici. Et plus tard, d'ici deux ans, écrire un scénario de film avec Bernard Campan, l'un des trois Inconnus. □