

Raymond Weber

Éloge de la faiblesse

À propos de l'œuvre d'Alexandre Jollien, philosophe de la joie

D'aucuns pourront se poser la question ce que vient faire dans ce dossier sur l'« optimisation de soi » un article sur un philosophe suisse, handicapé de naissance.

Deux raisons essentielles m'ont amené à proposer cet article. D'une part, la « rencontre » que j'ai pu faire avec Alexandre Jollien, à travers ses livres¹, ses interviews², son site³, qui m'a profondément bouleversé et a radicalement changé mon regard non seulement sur le handicap, mais aussi sur les gens « normaux » et sur la vie en général. Si le handicap d'Alexandre Jollien est sans doute la source de sa fécondité philosophique et spirituelle, on l'oublie progressivement, pour ne plus voir qu'un être « qui est déterminé à devenir ce qu'il est avec une infinie patience » et à exercer pleinement son « métier d'homme »,⁴ dans la joie. D'autre part, dans l'effort que font nombre de nos contemporains en vue d'une « optimisation de soi », il me semble y avoir beaucoup d'effets de mode et de malentendus. Pouvoir rappeler aujourd'hui, à travers l'exemple et l'œuvre d'Alexandre Jollien, qu'une vraie optimisation de soi se fonde non sur l'effort, mais sur l'abandon, non sur nos forces, mais sur nos fragilités, non sur le sacrifice, mais sur la joie, me paraît salutaire et enrichissant. C'est surtout cette synthèse entre un combat obstiné contre un handicap de naissance et l'invitation à l'abandon qui m'apparaissent comme hautement significatives pour nos sociétés contemporaines.

Je propose donc, après avoir rappelé brièvement le parcours d'Alexandre Jollien, de lui laisser la parole, à travers quelques concepts-clés, et de cheminer avec cet

Pour Alexandre Jollien, la philosophie offre des outils pour mieux vivre. Soucieuse de ne pas se limiter à des être d'abord une expérience et une pratique assumées corps et âme.

être exceptionnel qui se définit sur son site comme « homme, écrivain et philosophe ». J'espère surtout donner au lecteur l'envie de lire les livres d'Alexandre Jollien, de le regarder et de l'écouter, avec ses paroles fortes et pertinentes qui impressionnent d'autant plus qu'elles sont d'une extrême clarté et d'une rare précision, malgré les difficultés d'élocution de l'écrivain-philosophe.

Alexandre Jollien est né le 26 novembre 1975 à Savèse (Suisse). À cause d'un étrangement par cordon ombilical à sa naissance, il est atteint d'athétose et doit vivre, entre 3 et 20 ans, dans une institution pour personnes handicapées moteur cérébral à Sierre (Suisse).

Très tôt, sa vie s'annonce sur le mode d'un parcours du combattant. C'est ainsi qu'à l'institut de Sierre, il franchit un à un les obstacles pour arriver à suivre une scolarité

dite normale. Entretemps, à l'âge de 8 ans, il apprend à marcher.

En 1993, il s'inscrit à une école de commerce pour « assurer ses arrières » et apprendre un métier. Par hasard, il entre dans une librairie et tombe sur un petit ouvrage de philosophie qui, commentant Socrate, invite d'une part à « se connaître soi-même », d'autre part à « vivre meilleur plutôt qu'à vivre mieux ». La révélation est inouïe. Il sort de la librairie, le livre sous le bras, et bientôt un projet naît : étudier la philosophie.

En 2004, il obtient une licence en lettres à l'université de Fribourg ; il fait également des études de grec ancien au Trinity College de Dublin de 2001 à 2002. Devenu spécialiste en philosophie grecque, il donne des conférences dans le cadre du rapport au handicap. Son œuvre, qui rencontre un succès important, a été couronnée par plusieurs prix.

Dans son histoire personnelle, Alexandre Jollien a dû se battre pour ne pas être réduit aux limites d'un corps particulier. Il a dû faire l'effort de réapprivoiser son corps et de se recentrer sur l'être de chair qui le définit aussi en tant qu'homme. Une autre manière d'être dans le présent pour mieux être par rapport à soi et aux autres.

Pour Alexandre Jollien, la philosophie offre des outils pour mieux vivre. Soucieuse de

ne pas se limiter à des enfermements, qu'il a trop bien connus, sa croyance se révèle être d'abord une expérience et une pratique assumées corps et âme.

«Oui, et c'est l'acte le plus difficile à faire pour quelqu'un comme moi qui a été nourri par la lutte, l'effort et le combat. J'ai de la volonté mais, justement, cette volonté est à double tranchant lorsqu'elle finit par vous arracher au réel : on veut toujours réussir quelque chose de plus et on finit par tourner à vide, épuisé. Ma nouvelle ascèse, c'est le repos, la rémission, le détachement. Paradoxalement, c'est ce qui exige le plus d'effort ! Pour cela, je me recentre sur mes grands chantiers, mes trois vocations de père de famille, personne handicapée et écrivain. [...] Être vrai, me dépouiller des masques, oser l'abandon plutôt que la lutte, voilà qui me guide dans le périple de l'existence, où jamais nous ne pouvons nous installer.»

La pensée d'Alexandre Jollien échappe à une définition simple et se révèle être «une pensée en chemin». On y trouve une quête de la joie, un attachement à une spiritualité qui libère des affects, tout en les reconnaissant et en les acceptant, une inclusion des pratiques méditatives du zen, une foi en l'homme et en sa capacité de s'engager pour autrui en vivant l'instant présent.

Il s'est rendu compte qu'une «logique de guerre, du combat» s'est viscéralement enracinée en lui. Qu'il avait besoin d'adversité et qu'il peine encore à accueillir une existence libre d'ennemis. Comme il le dit lui-même, «toutes les luttes, les efforts ne sauraient écarter le mal, la mort, la peur, les blessures. Risquer une philosophie d'après guerre exige de se dépouiller. Il sied au fond de désapprendre». Le dépouillement radical exige de «se (re) connaître vulnérable, perfectible, prendre conscience d'évoluer en terres incertaines, essayer de savoir pourquoi l'on combat joyeusement.» Il s'agit, surtout, «d'être vrai, de se dépouiller des masques, d'oser l'abandon plutôt que la lutte.»

Aujourd'hui, après cinq livres de philosophie et de spiritualité, de nombreuses conférences et interviews, Alexandre Jollien, marié et père de trois enfants, s'est

retiré pour une année à Séoul (Corée du Sud), pour «se refaire une santé» et pour vivre pleinement ses «trois vocations : celles de père de famille, de personne handicapée et d'écrivain».

Aimer la vie

«Il s'agit de vivre loin des esclavages et d'aimer la vie. Voilà la sagesse ! Celle qui découvre la saveur dans le réel et sait apprécier le salé et l'amer sans se limiter au douceâtre.»

La nécessité de l'abandon

«L'abandon est le grand projet de ma vie, paradoxalement. Apprendre à ne plus refuser le réel, à accueillir ce qui est, sans résister, sans lutter sans cesse, cette fâcheuse tendance qui mène à l'épuisement.»

«C'est en pratiquant la méditation depuis deux ans que j'avance dans l'abandon. S'obliger à être assis – ou, dans mon cas, allongé – et laisser passer les pensées, agréables ou douloureuses, sans jugement, pendant une heure, chaque matin. Cela peut sembler rigoriste, mais je crois qu'il y a peu de choses dans la vie que nous maîtrisons, alors ce que nous pouvons faire, il faut le faire. Il faut nous y tenir. Et depuis que je pratique le zen, je vois que je progresse dans l'apprentissage de l'abandon. [...] J'ai réalisé que j'en faisais trop ; je croyais être ainsi acteur de ma vie, mais en réalité, je la subissais en voulant en porter tout le poids.»

body tumblr 2012 / Beth Scupham / CC BY 2.0



Éloge de la faiblesse et de la fragilité

«On ne naît pas homme, on le devient (Erasme). Je suis handicapé. Démarche chaloupée, vois hésitante : jusque dans mes gestes les plus infimes, mouvements abrupts de chef d'orchestre drôle et sans rythme : voilà le portrait de l'infirmé. Dans (ma) quête, l'expérience de la marginalité peut ouvrir quelque porte singulière sur notre condition. Partir à la rencontre du faible pour forger un état d'esprit capable d'assumer la totalité de l'existence.»

«L'espérance qui nous motive ne s'enracine-t-elle pas précisément dans la certitude, sans appel, qu'il faut tirer profit de chaque expérience, et surtout des plus cruelles ? [...] Pour garder sauf l'entrain qui nous anime, il convient de tirer du quotidien et des mauvais jours quelque fécond outil adapté à l'échec. Cette quête fait de l'homme un apprenti emprunté, placé devant une vertigineuse et obscure obligation : faire de sa vie une œuvre, forger une personnalité digne d'assumer pleinement la totalité de l'existence.»

Le corps

«Le corps s'impose en force : siège de la douleur, dispensateur du plaisir, fondement de l'être, le corps constitue une véritable conquête. L'appivoiser, l'habiter peut-être, voilà encore une tâche impartie à l'apprenti qui se lance dans l'exercice du métier d'homme. [...] D'ordinaire, pour faire l'éloge du corps, on évoque l'image

du sportif et du mannequin. Je cherche au contraire dans le légume ce qui fonde notre nature, je découvre dans sa constitution débile les pistes d'une réflexion qui permet de cibler les prodiges que réalise le corps et de discerner la merveille qu'il représente. [...] Comme l'esprit, le corps travaille à la grandeur de l'homme.¹⁰»

Le handicap

« Je suis né avec une infirmité motrice cérébrale. Je le dis tout de suite, afin d'évacuer cette question d'emblée et de passer à autre chose. Une des grandes blessures de ma vie, c'est d'être réduit, fixé à cette image qui me colle à la peau.¹¹»

« Il me plaît de songer que, avec son lot de douleurs, la différence engendre de sages inventions. [...] Prendre en charge la marginalité, la considérer comme un terrain fécond contre un conformisme réducteur, promouvoir la différence sans l'exacerber. [...] Le handicapé ouvre une porte sur la condition humaine. Lui qui, avec une intensité sans pareille, est contraint de soutenir les regards des autres montre au commun des mortels les plaies qui enveniment ses rapports à autrui.¹²»

« En quelque sorte, mon handicap a été comme une obligation à la spiritualité, un impératif à chercher du sens. J'ai été contraint à m'attaquer à l'essentiel. Je n'aurai peut-être jamais une vie insouciant, une normalité parfaite... mais j'ai l'essentiel ! »

Se tenir dans la joie

« Ce qui accroît la souffrance, et crée le manque, c'est la comparaison [...]. Le chemin de ma vie, c'est d'accepter, ou plutôt d'accueillir tout mon être, sans rien rejeter de lui. Trouver la beauté, la joie, là où elles se donnent : dans ce corps, dans cet être, dans cette vie et non dans une vie rêvée, idéalisée. C'est dans le quotidien, dans le banal, que la joie réside. Une conversion de ma vie fut de ne plus me demander : "Qu'est-ce qu'il me faut pour être heureux ?", mais "Comment être dans la joie, ici et maintenant ?"¹³»

« 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. »

La philosophie

« Ma vocation pour la philosophie me semble naturelle, instinctive presque. Acculé par sa faiblesse, on prend pour modèle le prokopton, le « progressant », l'aspirant-philosophe, celui qui adopte le mode de vie du philosophe afin de changer radicalement de regard sur le monde. Derrière les grands préceptes, la réalité est toute simple. Face à une existence plutôt périlleuse et délicate, de bonne heure je me suis résolu à glaner dans les textes grecs et latins quelques armes pour le combat qui me réclamait. Plus que jamais pour vaincre, je me suis penché, avide, sur ces pages et j'ai admiré des philosophes en pleine action. [...] À présent, la donne a changé. Je ne crois plus qu'un peu au pouvoir de la raison. [...] Et je commence à craindre les discours rationalistes qui, d'un revers de main, esquivent notre impuissance, les blessures qui nous suivent et les travers qui nous résistent. [Aujourd'hui] je dois me confronter à l'affectivité, aux émotions et à leur force. [...] Me voilà violemment ramené sur la terre des hommes, sur la terre d'êtres qui tombent amoureux, se courroucent, s'attristent et s'aiment, qui désirent et méprisent, âmes de chair et d'os. Désarmé, chamboulé, j'entame mon expédition avec pour seul bagage un désir puissant de glisser un peu de joie entre mes esclavages.¹⁴»

Dépouillement et Goût de l'autre

« Se dépouiller du gros moi, bien installé, que je crois être, mais qui m'étouffe, qui m'empêche d'être libre et joyeux, d'avancer nu.¹⁵»

« Rencontrer l'autre, c'est se dépouiller un peu de soi, se dépouiller de tout ce que

l'on projette sur l'autre. [...] C'est mettre à bas nos préjugés. [...] C'est aller vers un autre monde.¹⁶» ♦

1 Il s'agit du *Petit Traité de l'abandon*, Seuil, 2013 ; *Le Philosophe nu*, Seuil, 2010 ; *La Construction de soi*, Seuil, 2006 ; *Le Métier d'homme*, Seuil, 2002 ; *Éloge de la faiblesse*, Cerf, 2000.

2 Cf. www.fr.wikipedia.org/wiki/Alexandre_Jollien

3 Cf. www.alexandre-jollien.ch/ Alexandre Jollien y entretient une sorte de blog, *Pharmacopée*, actuellement au numéro 52.

4 « Sacré métier d'homme, je dois être capable de combattre joyeusement sans jamais perdre de vue ma vulnérabilité ni l'extrême précarité de ma condition. Je dois inventer chacun de mes pas et, fort de ma faiblesse, tout mettre en œuvre pour trouver les ressources d'une lutte qui, je le pressens bien, me dépasse sans toutefois m'anéantir. » (*Le Métier d'homme*).

5 Préface pour *Souffrir ou Aimer. Transformer l'émotion*, du Dr Christophe Massin (Odile Jacob, 2013).

6 Dans *Petit Traité de l'abandon*, Alexandre Jollien tente de dégager un chemin vers la liberté intérieure et de dessiner un art de vivre qui permette d'assumer les hauts et les bas du quotidien. Ni mode d'emploi ni recette, mais des explorations pour découvrir quelques outils. Alors que dans ses livres précédents, Alexandre Jollien faisait référence essentiellement aux philosophes grecs et latins, ainsi qu'à Erasme, Spinoza et Schopenhauer, il fait ici surtout référence à des textes hindous et bouddhistes.

7 Interview dans *Psychologies Magazine*, septembre 2012.

8 Cf. *Le Métier d'homme*. Dans ce livre, Alexandre Jollien revisite quelques-unes des grandes questions de la philosophie : le sens de la souffrance, l'art de la rencontre, le goût de l'autre, pour tenter d'esquisser un chemin de liberté et de légèreté.

9 Cf. *Le Métier d'homme*.

10 *Ibidem*.

11 Cf. *Petit Traité de l'abandon*.

12 Cf. *Le Métier d'homme*.

13 Cf. *Petit Traité de l'abandon*.

14 Cf. *Le Philosophe nu*. Dans ce livre, Alexandre Jollien tente de dessiner un art de vivre qui assume ce qui résiste à la volonté et à la raison. Le philosophe se met ici à nu pour ausculter la joie, l'insatisfaction, la jalousie, la fascination, l'amour ou la tristesse. Convoquant Sénèque, Montaigne, Spinoza, Nietzsche ou Houei-Meng, patriarche du bouddhisme chinois, il explore la difficulté de pratiquer la philosophie au cœur de l'affectivité.

15 Cf. *Petit Traité de l'abandon*.

16 *Ibidem*. Cf. aussi *Alexandre Jollien : La philosophie de la joie*. Commentaire de Bernard Campan, INA. Textuel, 2008.