

# Alexandre Jollien

## nous donne une belle leçon de vie

**Le cordon ombilical enroulé autour de son cou à la naissance l'a privé d'oxygène, entraînant une infirmité motrice cérébrale. Mais, Alexandre Jollien ne se résume pas à ses maux. Brillant philosophe, écrivain, adepte de la méditation, il nous régale de ses mots. Des mots qui sourient à la vie.**

**ATTITUDE :** Pour beaucoup, vous êtes un exemple. Comment vivez-vous cela ?

**Alexandre Jollien :** Je crois que si on me voyait deux minutes dans mon quotidien, je ne serais plus perçu comme tel. J'ai beaucoup de blessures, énormément de défauts, mais ce qui me caractérise, c'est une volonté de progresser, de cheminer toujours plus vers la joie, la paix et l'amour. Je considère la confiance des gens comme un cadeau, une responsabilité aussi et j'essaie donc de faire du quotidien un laboratoire pour découvrir des outils existentiels, des exercices spirituels.

**Comment faites-vous pour ne pas en vouloir à la vie de vous avoir joué ce sale tour ?**

**A. J. :** J'essaie de me débarrasser des catégories comme « juste », « injuste ». Un tremblement de terre, une maladie ou un handicap c'est beaucoup de souffrances, mais c'est surtout une malchance plus qu'une injustice. Ce qui m'aide aussi, c'est de considérer tout comme une chance de progresser.

**La joie est toujours possible, quelles que soient les circonstances, dites-vous. Quel est votre secret de votre optimisme !**

**A. J. :** Toute tradition spirituelle nous invite à changer de point de vue, à descendre au fond du fond pour dépasser le point de vue de l'ego qui ne fonctionne que selon les « j'aime », « je n'aime pas ». Plus qu'un optimisme, je parlerais plutôt d'un déménagement intérieur qui vit plus en profondeur les choses du quotidien et donc qui est moins à la merci du va-et-vient émotionnel.

**Vous êtes souvent très drôle. Le rire guérirait-il de tout ?**

**A. J. :** Le rire est un instrument de la vie qui permet d'avoir un certain recul et de donner sens notamment aux épreuves. À distinguer de la moquerie, qui se défoule sur la faiblesse des autres et qui, au fond, est très cruelle. Le rire permet une certaine légèreté. Souvent, nous ne prenons pas au sérieux ce qui l'est vraiment, c'est-à-dire la joie, la solidarité, l'amour et, en tout cas, pas les apparences, le matériel, la richesse.

**Quelle est votre définition du bonheur ?**

**A. J. :** Je crois de moins en moins au bonheur, perçu comme un état de grande satisfaction plus ou

moins durable. Je pense que la joie est beaucoup plus humble et donc beaucoup plus accessible et plus compatible avec les hauts et les bas du quotidien : elle consiste à un dire « oui » à tout ce qui arrive sans que l'amertume, les regrets et les fausses attentes viennent nous empêcher de profiter de la vie.

**Et celle de l'amour ?**

**A. J. :** L'amour, c'est se réjouir qu'une chose ou qu'un être existe. Le vrai amour est inconditionnel. On n'aime pas l'autre pour quelque chose, parce qu'on a un intérêt, non on l'aime gratuitement et sans condition.

**Selon votre dernier ouvrage « Vivre sans pourquoi »\*, se poser moins de questions permettrait de se sentir plus léger ?**

**A. J. :** Pourquoi vivre sans « pourquoi » ? Parce que c'est ainsi, peut-être, qu'on se détache de la dictature de l'après pour vivre dans le présent. Parce qu'on se libère du poids du qu'en-dira-t-on pour passer du désir de plaire à tout prix à l'amour gratuit. Peut-être aussi pour vivre un peu moins dans la course aux objectifs et habiter le présent.

**Avoir des projets, des buts serait donc inutile ?**

**A. J. :** Il faut bien distinguer avoir des projets et conditionner notre joie à des objectifs. Là aussi, le zen peut nous enseigner à faire chaque chose à fond tout en étant détaché du résultat. Bref, avoir des objectifs sans être leur esclave.



\* « Vivre sans pourquoi », éd. L'Iconoclaste/Seuil.

### LA PHRASE QUI A TOUT CHANGÉ

Tandis qu'il était plongé dans la lecture d'un ouvrage de Platon, Alexandre Jollien n'hésite pas à dire que cette phrase « vivre meilleur plutôt que vivre mieux » (ce qui signifie qu'il faut tout faire pour devenir meilleur plutôt que de chercher à vivre mieux), lui a fait l'effet d'un électrochoc. Mieux, ce fut une révélation ! Depuis, c'est l'objectif quotidien qu'il s'est fixé.