

A man with a shaved head, smiling, wearing a red hoodie. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The hoodie has white text on the sleeve that reads "I HAVE SEEN THE FUTURE FOR I HAVE SEEN THE PAST".

RENCONTRE AVEC  
**ALEXANDRE JOLLIEN**

**ÊTRE EN  
GRANDE SANTÉ,  
UN ART DE VIVRE**

Crédit photographique Aurélie Felli

## VOTRE PARCOURS PERSONNEL A NOURRI VOTRE CONCEPTION DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ MENTALE. QUEL EST LE RÔLE DE NOTRE ÉTAT D'ESPRIT ?

Parler de la santé, c'est parler d'un art de vivre. À ce sujet, j'aime énormément la distinction que fait Nietzsche, dans *Le gai savoir*, entre la bonne santé, qu'on pourrait qualifier d'un état sans handicap, sans pathologie lourde, et la grande santé, une dynamique qui intègre, qui fait feu de tout bois. **La santé mentale est évidemment un état d'esprit ; toute la tradition philosophique le rappelle.** Les Grecs parlaient d'*ataraxie*, d'absence de troubles. La fameuse paix de l'âme. Spinoza parle de béatitude. À mes yeux, il est aussi capital de dire que nous ne sommes pas – pour le dire dans les mots de Spinoza – « un empire dans un empire ». Autrement dit, la société, le milieu, le poste de travail, nous influencent énormément. La santé mentale doit être un objectif des politiques sociales. On ne doit pas renvoyer seulement à la responsabilité de l'individu, mais tout mettre en œuvre pour que la société soit plus douce. Des expressions comme *il s'est fait un burn-out* ou *elle s'est fait un cancer* sont horribles en ce sens. C'est comme une double peine. Non seulement on va mal, mais on est accusé d'être responsable de son mal. La grande santé mentale, c'est avoir la capacité de progresser. Il faut aussi réhabiliter la notion de chance. Nous ne sommes pas, hélas, tous égaux, d'où le défi majeur de construire une société plus solidaire.

## VOUS PARCOURS EST MARQUÉ PAR L'ERRANCE ET LA DÉPENDANCE. EN QUOI CETTE EXPÉRIENCE VOUS A-T-ELLE PERMIS DE REDÉFINIR LA SAGESSE ET D'EN PROPOSER UNE VERSION PLUS « ESPIÈGLE » ?

Trop souvent, on a l'image du sage comme quelqu'un de rabougri, de jugeant. L'expérience de la fragilité, de la dépendance, m'a montré, justement, que **dans la vie, on ne maîtrise pas grand-chose et que c'est la solidarité qui nous sauve. La sagesse espiègle, c'est la grande pacification.** Se libérer de l'idée de guérir pour faire corps avec ce qui est, tout en m'inscrivant dans une dynamique. L'espièglerie rappelle l'enfance. Un enfant peut être dur. Qui a expérimenté la moquerie ne peut pas en douter. Mais c'est aussi l'ouverture, la disponibilité, la curiosité. Swami Prajnanpad dit quelque part qu'un sage est un enfant sans puérilité. Le sage, s'il existe, regarde le monde sans les préjugés, sans la prétention, sans l'esprit de sérieux, il rigole de lui sans se moquer de quiconque. Une sagesse espiègle ne se prend jamais au sérieux. Elle nous plonge dans la non-fixation.

Alexandre Jollien est philosophe et écrivain. Dans le ventre de sa mère, il s'enroule par trois fois le cordon ombilical autour du cou ; s'en suit une infirmité motrice cérébrale. De 3 à 20 ans, il vit dans une institution spécialisée pour personnes handicapées. Très jeune, il se découvre une vocation pour « les choses de l'esprit ». À 18 ans, il trouve par hasard un ouvrage sur Platon qui invite à vivre meilleur plutôt qu'à vivre mieux. La révélation est inouïe, un projet naît : étudier la philosophie. Depuis, il inspire des millions de gens et publie notamment *Vivre sans pourquoi*, *La sagesse espiègle*, *Petit traité de l'abandon*, *La construction de soi*, ou encore *Le métier d'homme*. Rencontre avec un homme sage.

## QUELLE PLACE ACCORDEZ-VOUS À L'HUMOUR DANS LE MAINTIEN D'UN ESPRIT EN GRANDE SANTÉ ?

C'est drôle, récemment, j'ai fait un petit *one-man show* et j'ai, comme projet, de faire un spectacle d'humour qui parlerait de spiritualité. Je me suis aperçu que ce n'était pas aussi facile que cela. À mes yeux, l'humour, c'est déjà rigoler de soi. Regarder avec bienveillance et auto-compassion, le personnage que l'on joue, la folie du mental, les psychodrames intérieurs. Il s'agit de bien distinguer l'humour de la moquerie. L'humour ne fait jamais de victimes, il ne rejette personne, il n'a pas besoin, pour exister, de rabaisser quiconque. L'humour, c'est aussi mettre une distance entre le rôle que je joue et qui je suis au fond du fond. Il y a du boulot...

## DANS VOTRE OUVRAGE ÉLOGE DE LA FAIBLESSE, VOUS ABORDEZ LA VULNÉRABILITÉ COMME UNE FORCE. CETTE PERSPECTIVE PEUT-ELLE CONTRIBUER À LA GUÉRISON INTÉRIEURE ?

D'abord, il s'agit peut-être de guérir de l'idée de guérir. Peut-être que jamais, et ce n'est pas grave, nous ne terrasserons les fantômes, les blessures, les cicatrices et les traumatismes. Précisément, **la grande santé consiste à intégrer**. Être vulnérable, être faible fait sans doute partie de notre condition. Plutôt que de nourrir une spiritualité de la guerre, de la conquête, il s'agit d'entrer dans la grande pacification, de cesser toute guerre civile en nous pour accueillir le réel tel qu'il se propose. Sur ce terrain, Nietzsche est toujours un maître. Il invite à l'*amor fati*, l'amour du réel tel qu'il est, tout en nous conviant à nous dépasser sans cesse. C'est la fameuse distinction d'Épictète qu'il s'agit de faire sienne au quotidien : qu'est-ce qui dépend ou non aujourd'hui de mon pouvoir ? Quel acte puis-je poser pour aller mieux et à quoi dois-je dire oui sans retenue ? **La vulnérabilité n'est pas une prison, c'est un tremplin, un moteur, un appel constant à oser l'amour de soi.**

## QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'ACCEPTATION DE SOI DANS LE PROCESSUS DE GUÉRISON ?

L'auto-compassion est un amour qui intègre tout. Personne n'est laissé sur le bas-côté. L'amour de soi n'a rien de narcissique, c'est *un dire oui joyeux* à ce qui est. Il ne s'agit pas de me regarder le nombril, mais plutôt d'épouser la réalité que je suis pour aller vers le progrès. Progresser, ce n'est pas haïr ce que je suis ici et maintenant, mais s'ouvrir toujours plus. **L'amour de soi est un moteur, il nous libère de toute passion triste. C'est l'acquiescement au réel.** Nulle complaisance, aucun narcissisme

dans cette dynamique. S'aimer soi-même, c'est à la fois exiger le meilleur de soi tout en accueillant avec une infinie bienveillance les faux pas, les faiblesses, les forces d'inertie, les blocages, les traumatismes. C'est un chemin de crête, et il s'agit de ne pas tomber dans le mépris de soi – qui est, selon les mots de Montaigne, « la plus sauvage » de nos maladies – ni d'idolâtrer l'ego qui est ultimement la source d'une immense souffrance.

## VOUS ÉVOQUEZ UN « JOYEUX DIRE OUI » FONDÉ SUR LA DÉCULPABILISATION. COMMENT PARVENIR À CE LÂCHER-PRISE DANS UN MONDE QUI NOUS IMPOSE SOUVENT DES NORMES RIGIDES ET DES INJONCTIONS ?

Se libérer de la culpabilité, ce n'est pas débrider notre désir. Au contraire. C'est plutôt remplacer le devoir par l'amour. Oui, notre société nous impose des rôles. Nous avons peu droit à l'erreur, et c'est bien beau de lâcher prise quand, à la fin du mois, une pluie de factures nous rappelle à la « réalité » ! Mais précisément, c'est en connaissant les règles du jeu, les contraintes sociales, que nous pouvons oser le grand saut. Le lâcher-prise n'est pas un truc immense. Au quotidien, cent fois par jour, nous pouvons nous demander : « Là, tout de suite, qu'est-ce que je dois lâcher un petit peu pour aller mieux ? » L'injonction du lâcher-prise, quand elle est assenée du dehors, relève de la maltraitance. Encore une fois, il faut rappeler que, devant quelqu'un qui souffre, il ne s'agit pas de faire des discours sur le lâcher-prise mais plutôt de poser des actes, de l'épauler, d'aider à ce qu'il aille mieux. Et cela implique aussi soi-même, bien sûr.

## DANS TROIS AMIS EN QUÊTE DE SAGESSE, VOUS PARLEZ DE LA RÉSILIENCE. COMMENT CULTIVER CETTE QUALITÉ FACE AUX ÉPREUVES DE LA VIE ?

Dans un récent livre, Boris Cyrulnik mettait en garde contre la récupération du concept de *résilience* quand il sert à véhiculer une idéologie néolibérale. À mes yeux, la résilience prend naissance dans une solidarité. Seul dans son coin, je ne crois pas qu'on puisse s'ouvrir à la grande santé. C'est dans ce sens qu'on parle de *tuteur de résilience*. La résilience est un immense chantier qui implique un chemin intérieur, une voie spirituelle et aussi mille liens aux autres. Être résilient, c'est peut-être déjà avoir la capacité de demander de l'aide quand nous nous sentons dépassés par les coups du sort. C'est oser ne pas se laisser dominer par les passions tristes et déjà s'ouvrir. Il ne s'agit pas d'en faire une injonction, une exigence. L'assenner comme un impératif procède de la maltraitance. Devant la souffrance de l'autre, nous sommes conviés, de toute urgence, à poser des actes pour l'aider à aller mieux.



## DANS VIVRE SANS POURQUOI, VOUS PARLEZ DE « SE LAISSER ÊTRE » ET DU FAIT QUE « NOUS NE SOMMES PAS LES MAÎTRES À BORD ». COMMENT REVENIR DANS LA JOIE DU PRÉSENT ?

C'est un sacré défi, un immense et joyeux chantier d'oser le laisser-être alors que tout nous pousse à maîtriser dans la vie. Se laisser être, ce n'est pas démissionner. Il y a une immense différence entre se résigner et cesser de vouloir tout maîtriser. C'est du moment que j'expérimente que je n'ai pas les pleins pouvoirs – on revient à la fameuse distinction d'Épictète – que je peux me consacrer corps et âme à poser des actes pour entrer dans la grande santé. **Laisser être, c'est dire oui à l'ici et maintenant.** Ce n'est pas accepter l'injustice, la souffrance clé en main. Au contraire. Ce qui nous ouvre à l'ici et maintenant, c'est bien sûr le corps. Il est là. Il ne reste pas dans le passé. Il ne se réfugie pas dans l'avenir. Le corps est dans le présent. Bien souvent, c'est le mental qui nous exile et l'exercice, c'est de revenir. Qu'est-ce que j'ai sous les yeux ? Quelle est la réalité de l'ici et maintenant ?

## QUE CONSEILLERIEZ-VOUS POUR ÊTRE EN GRANDE SANTÉ ?

La grande question, c'est de quoi je dois me libérer ici et maintenant pour avancer, pour accéder à la grande santé. C'est faire éclater les prisons. Épictète, quand on lui demandait qui il était, a répondu un jour : « Je suis un esclave en voie de libération. » J'adore ! Nous sommes invités à identifier tout ce qui nous plombe, nous tire vers le bas. La liberté intérieure n'est pas un concept abstrait qui errerait dans un ciel platonicien mais une réalité de tous les jours. J'aime beaucoup l'idée spinoziste, la liberté correspond à la nécessité. Autrement dit, **je suis libre quand je suis ma nature propre.** Quand je ne suis pas téléguidé par les caprices, les passions tristes, la culpabilité, la peur, le désespoir. Première étape, peut-être, repérer les télécommandes qui, du dehors comme du dedans, façonnent ma vision du monde, mon comportement et mon mode de vie.



PROPOS RECUEILLIS  
PAR SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et auteure

[www.sophie-dimalta.com](http://www.sophie-dimalta.com)

[sophie.dimalta](https://www.instagram.com/sophie.dimalta)



**L'amour de soi est un moteur, il nous libère de toute passion triste. C'est l'acquiescement au réel.**



En savoir plus sur Alexandre Jollien :

<https://www.alexandre-jollien.ch/>