

Alexandre Jollien

# « Aime ton corps comme si c'était ton enfant »

Philosophe et co-réalisateur avec Bernard Campan du film *Presque*, dans lequel ils jouent tous les deux, Alexandre Jollien est aussi père de famille, écrivain et personne handicapée. Il évoque pour nous sa « singularité », un terme qu'il préfère à « différence », et nous invite à poser un autre regard sur notre corps.

## QUELQUES DATES

1975

*Naissance à  
Sierre (Suisse).*

1999

*Livre Éloge  
de la faiblesse.*

2004

*Mariage avec  
Corine. Ils auront  
trois enfants.*

2022

*Sortie en salle  
de Presque,  
un film écrit  
et réalisé avec  
Bernard Campan.*

## Avez-vous éprouvé le besoin de vous réconcilier avec votre corps ?

Quand on débarque dans la vie avec une différence, le regard d'autrui peut carrément nous tuer. Bien souvent, il nous réduit, nous chosifie, mais il peut aussi nous faire grandir, nous libérer. Tout le défi pour moi a été de considérer mon corps de manière bienveillante et innocente, sans être pollué par les yeux qui se moquent. Je crois pouvoir dire aujourd'hui que mon corps est le lieu d'un éveil, un instrument de joie, de partage et de vie. Parce qu'en plus du regard de l'autre, il y a ce juge intérieur qui nous condamne en permanence. Un jour, un moine bénédictin m'a demandé: « Aimerais-tu toujours tes enfants s'ils avaient un handicap ? » J'ai répondu que oui, bien sûr, à quoi le frère m'a

répliqué: « Alors, aime ton corps comme si c'était ton enfant, protège-le, choie-le, chéris-le, donne-toi à lui. » C'est un chemin de crête. Il ne s'agit ni de ne faire du corps un objet de honte ni de verser dans l'idolâtrie de soi. Vivre le corps, c'est s'affranchir du regard de l'autre, ne pas se laisser déterminer par ce qu'il pense de nous. C'est aussi accepter un corps qui vieillit, qui pèse certains jours.

## Comment se libérer du regard des autres, dans une société qui survalorise la performance ?

La société, les médias, les réseaux sociaux, tout contribue à nous imposer d'écrasants standards. Il s'agit d'accueillir sa singularité. Je préfère au mot de « différence » celui de « singularité », car la différence nous



© Joël Saget

installe toujours du côté de la comparaison. Accueillir sa singularité, c'est se libérer des passions tristes, des regards cassants, obsédants, que l'on peut nourrir envers soi. Dans la vie spirituelle, nous sommes invités à nous libérer de ce baratin intérieur pour nous lancer nus dans la vie, sans réserve, sans refus ni saisie.

Notre corps nous permet d'expérimenter que des forces nous habitent, qu'elles sont infiniment plus fortes que le petit moi et que le mental. Les passions, les désirs, la sexualité sont un terreau magnifique, un tremplin où pratiquer la liberté. Le corps peut nous arracher à l'individualisme.

**Comme ce frère bénédictin que vous évoquez, le regard d'autrui vous a également**

**aidé à poser un regard apaisé et joyeux sur la fragilité...**

Quand j'étais enfant, j'étais carrément nul à l'école. Je ne voyais pas le rapport entre ce que l'on nous apprenait et la dureté de la vie quotidienne. Un jour, à l'institut où je vivais, j'ai croisé l'aumônier, le père Morand. Cette rencontre a véritablement changé mon existence. Grâce à lui, je comprenais que l'intériorité était cruciale, qu'une ascèse et que la pratique pouvaient faire éclater les déterminismes et me libérer. C'était un modèle de bonté, de don à l'autre et un grand intellectuel. J'aimais sa douceur, sa bienveillance totale, son humilité.

Je dois aujourd'hui à ma femme Corine, à mes enfants, ma vie et ma joie. Sans l'autre, je serais cuit. Ils me donnent un amour ...



Le film *Presque* écrit et réalisé avec Bernard Campan est sorti le 26 janvier au cinéma.

... inconditionnel, l'expérience de ne pas avoir à faire quelque chose pour être aimé. Pour mes enfants, par exemple, je ne suis pas handicapé. Il y a quelques jours, mon fils de 15 ans s'étonnait qu'on dise que j'avais un problème d'élocution. J'étais tenté de m'insurger: «Augustin, as-tu les oreilles bouchées, n'entends-tu pas que papa a un problème pour parler?» Mais je me suis ravisé. J'ai pris conscience qu'il avait les oreilles de l'amour, des oreilles sans préjugé. Des oreilles qui écoutent au-delà de tout jugement, dans une pureté, dans l'innocence.

### **Lorsque le corps est handicapé ou abîmé, peut-on réellement l'aimer, ou faut-il le relativiser pour mieux vivre avec ?**

Nous sommes tous appelés à apprendre à s'aimer, avec les moyens du bord et les forces du jour. Dans les *Lettres à Lucilius*, Sénèque invite son interlocuteur à devenir l'ami de lui-même. Comment peut-on s'ouvrir à l'existence si on trébuche partout une haine de soi qui gâche tout et interdit l'insouciance? Ressentir le corps, plutôt que de le regarder de l'extérieur comme un objet, voilà le défi! Le zen, mais aussi la contemplation chrétienne, sont de magnifiques chemins de réconciliation. Dans une société hyperindividualiste et matérialiste, on peut être incité à envisager

le corps comme une marchandise. Vivre de l'intérieur, rejoindre le rythme de la nature, ralentir, s'arracher au mode de pilotage automatique pour faire corps avec ce corps, c'est aller à contre-courant.

### **Comment se réconcilier avec la vie, lorsque la routine ou la traversée de la souffrance nous en font perdre le goût ?**

Personnellement, les blessures ont presque bousillé ma confiance en la vie, me rendant quasiment inapte au bonheur. Mon éducation m'a appris à lutter, à traverser la souffrance, à tenir bon. Mais pas à lâcher prise, à être, à apprécier les cadeaux de la vie. J'ai été convié plus tard à plonger dans l'émerveillement, qui est le début de la philosophie. Il ne s'agit pas de se forcer, de s'égoïsser à tout instant, mais d'expérimenter le miracle d'être en vie. À force d'être hyperconnecté aux réseaux sociaux, nous perdons peut-être le goût de l'autre, une saine curiosité. Les philosophes antiques se définissaient comme des «progressants». Ils pratiquaient, infatigablement, pour s'affranchir de l'attachement, des préjugés, de l'illusion et du tourment. Il est essentiel, à mes yeux, d'inscrire sa vie dans une dynamique. Se lever le matin en se demandant quel progrès on peut réellement accomplir.

Dans *Humain, trop humain*, Nietzsche donne un fabuleux outil: il invite à se demander dès son réveil, si ce jour-là, on peut faire plaisir à quelqu'un. C'est très concret. C'est ça l'ascèse, la pratique. Pas besoin de grandes résolutions. Juste la détermination de maintenir au quotidien le cap, de persévérer, de se donner à l'existence. ■

*Propos recueillis par  
Marilyne Chaumont*



P. 8

RENDEZ-VOUS DANS VOTRE JOURNAL DE BORD.

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

*Comment est-ce que je considère mon corps ?*

*Est-ce que j'arrive à m'affranchir du regard de l'autre ? Comment ?*

*Comment puis-je apprendre à « vivre de l'intérieur », toujours plus ?*

*Comment, aujourd'hui, vais-je faire plaisir à quelqu'un ?*