

## INTERVIEW

# Alexandre Jollien : « Je rêve d'une société plus solidaire »

L'écrivain, né avec un handicap, est à l'affiche avec un livre et un film, *Presque*, qu'il a réalisé et joué avec son complice Bernard Campan. Double leçon de vie qui appelle à l'insouciance et au don de soi.

## Presque est-il un film sur le handicap ?

Je crois que c'est avant tout un film sur le corps plus que sur le handicap. C'est l'itinéraire de deux blessures sur pattes vers la libération, la joie inconditionnelle. L'urgence, c'est de convertir les regards, de montrer sans dire l'importance de la solidarité, de faire voler en éclats les préjugés, de nuire gentiment à la bêtise comme dirait Nietzsche.

## C'est votre premier rôle. Avez-vous hésité à tourner dans ce film ?

Plus que tout, je craignais la réduction au handicap. Grâce à Bernard Campan, j'ai pu sauter dans la confiance. Grâce à lui et à une équipe formidable, j'ai compris que le cinéma pouvait transmettre des outils, partager des exercices spirituels, inviter à regarder l'autre, soi et le monde autrement. Dès ma première rencontre avec Bernard, notre amitié s'est située sur un plan spirituel. Nous voulions progresser intérieurement vers plus de don de soi, moins de préjugés, plus de générosité. Le grand défi c'était de l'illustrer, de l'incarner dans des personnages.

« Le regard d'autrui »

## Enfin, que retenir de cette expérience ?

D'abord, l'esprit d'équipe, le travail d'écrivain est souvent solitaire. Grâce au film, j'ai pu me sentir intégré dans un groupe, dans un « nous », dans un collectif. Ce film a aussi été l'occasion d'une thérapie. Il a eu un effet cathartique. En effet, jouer le rôle d'une personne en marge m'a permis d'extérioriser, de voir comme de loin la différence, de l'habiter en même temps. C'était un exercice spirituel au fond. Bernard m'invitait sans cesse à ne pas jouer, à être en plein dedans, à ne pas me regarder jouer mais à être. Au fond, en méditation, on ne fait que ça, j'allais dire.

## Le film raconte aussi les humiliations qu'une personne handicapée peut subir dans la vie quotidienne. Vous-même, êtes-vous résigné ou toujours en colère ?

Ce qui est vrai pour une personne frappée par une stigmatisation est vrai pour tout le monde je pense. Chacun doit, tôt ou tard, affronter le regard d'autrui. C'est un chemin de crête entre résignation, amertume et



« Ce film a été aussi l'occasion d'une thérapie. Il a eu un effet cathartique. »

PHOTO : F. MANTOVANI GALLIMARD

colère. Pour continuer à évoluer dans une joie inconditionnelle sans réprimer, sans refouler quoi que ce soit, il n'y a pas de posture, on avance avec les moyens du bord, avec les forces du quotidien. L'essentiel est de ne pas se blinder, de rester libre, ouvert, généreux, de se donner à l'autre même si c'est prendre un risque.

## Vous évoquez souvent le poids du regard des autres. Faut-il essayer de le changer ou faire avec ?

Dans l'idéal, il s'agit de se donner à ces deux chantiers, assumer le regard de l'autre tout en essayant, dans une infinie douceur, de convertir les regards, de faire voler en éclats les préjugés. Dès le début de notre

amitié avec Bernard, on parlait souvent de Diogène le Cynique qui invitait l'apprenti philosophe, pour se libérer du regard de l'autre, à traîner derrière lui un hareng pour voir qu'il était bien plus que les moqueries. Humblement, nous avons essayé dans *Presque* de faire voir la réalité d'un homme, d'un être qui se paie au quotidien la moquerie, les quolibets.

## Comment définissez-vous l'insouciance ? Est-elle un but que nous devons nous fixer ?

C'est la quête de ma vie et l'objet de mon dernier livre. Comment, quand on a une confiance en soi bousillée, aller vers une vie plus légère, moins pesante ? Chögyam Trungpa, un maître

tibétain, parle de deux chantiers. Souvent, il disait « *Couldn't care less* » pour balayer les tracas du quotidien : « *Rien à faire* », « *Rien à foutre* ». L'insouciance n'est pas l'indifférence. Au contraire, il s'agit de s'alléger, de se libérer des passions tristes, de se purger du narcissisme pour se donner léger aux autres. L'insouciance n'est pas un but, ce n'est pas la fin du voyage, c'est une manière d'avancer sans bagages, sans regrets, sans attentes. C'est un don de soi.

## Quelle est la recette pour parvenir à l'insouciance ?

Il n'y a pas de recette, de mode d'emploi ni de baguette magique. Ce qui m'aide, c'est la pratique de la

méditation, de s'engager sur un chemin spirituel et aussi d'être entouré par ceux que la tradition zen appelle les amis dans le bien. Enfin, je pense qu'inscrire sa vie dans la solidarité rend plus joyeux.

## Qu'est-ce que la « solidarité souterraine » que vous évoquez dans votre livre qui unit ceux qui doivent en permanence s'adapter ?

J'ai souvent remarqué avec émerveillement que les vernis sociaux, les masques, tout cela vole en éclats quand il y a une vraie rencontre. C'est dingue tout ce qui nous unit les uns et les autres. C'est à cette solidarité souterraine que nous sommes toutes et tous invités. Il s'agit d'y plonger sans calculs, d'oser un amour inconditionnel, de se donner sans arrière-pensée, sans attentes.

## Vos livres sont des succès de vente. Comment l'expliquez-vous ?

J'accueille ce cadeau. Pour moi, écrire est une vocation. Parfois, aux heures de souffrance, je trouve beaucoup de consolation à me dire que mes livres peuvent aider.

« Chasser la tristesse »

## Comment avez-vous réagi aux déclarations d'Éric Zemmour selon lequel les enfants en situation de handicap devraient être scolarisés dans des « établissements spécialisés », plutôt que dans les classes avec les autres élèves ?

Je rêve d'une société plus solidaire. L'urgence, pour moi, est vraiment que personne ne soit mis sur le bas-côté et la santé d'une société se voit, à mes yeux, à sa capacité de donner toute sa place à chacun de ses membres.

## Votre film est une comédie, vos livres sont souvent drôles. L'humour et l'autodérision sont-ils efficaces pour être plus sage ?

À bien distinguer l'humour de la moquerie... Rire libre, permet un recul. Grâce à lui, nous pouvons danser dans le tragique de l'existence, chasser la tristesse comme dirait Spinoza, se donner entièrement aux autres. C'est une voie de libération, une attitude intérieure, un antidote aussi au découragement et à l'esprit de sérieux.

Recueilli par  
Thierry RICHARD.

## Repères

### Ses dates clés



PHOTO : PHOTOGR/LE PAYSAN/MAXPPP

**1975.** Naissance le 26 novembre à Savièse (Suisse). Après un étranglement par cordon ombilical, il est atteint d'athétose (infirmité motrice cérébrale). De 3 à 20 ans, il vit dans une institution spécialisée pour personnes en situation de handicap.

**1999.** Premier succès littéraire avec *Éloge de la faiblesse*, plusieurs fois primé.

**2007.** Il aide Bernard Campan à écrire le scénario de *La Face cachée*.

**2013.** S'installe pour trois ans à Séoul (Corée du Sud) avec son épouse et leurs trois enfants. Il y approfondit sa pratique du zen tout en se plaçant sous l'égide d'un maître et poursuit sa quête de connaissance des Évangiles.

**2022.** Sortie du film *Presque*, qu'il a réalisé et joué avec son complice Bernard Campan (photo). Publie *Les cahiers d'insouciance* (Gallimard, 215 pages, 18,50 €).

### Son coup de cœur

« Le livre qui m'aide le plus à vivre, c'est *L'entraînement de l'esprit et l'apprentissage de la bienveillance*, de Chögyam Trungpa. Il m'amène sur les rives de la confiance. Il nous invite à tout lâcher pour se donner à l'autre. » Chögyam Trungpa (1939-1987) fut une figure marquante de la nouvelle génération tibétaine, il a su présenter au grand public occidental les enseignements traditionnels du tantrisme. Il a fondé l'institut Naropa et le programme d'apprentissage Shambhala. Son livre, qui explore une liste de cinquante-neuf « slogans » du XI<sup>e</sup> siècle, est une méthode d'entraînement de l'esprit s'appuyant à la fois sur la pratique de la méditation et sur la prise en charge des événements de la vie quotidienne.

### Son rapport à l'Ouest

« Avec Bernard Campan, nous avons séjourné sur l'île de Bréhat (Côtes-d'Armor). Magnifique expérience où pour l'une des premières fois de ma vie, j'ai fait du vélo sans les petites roues. Les gens étaient hypersympas. Je garde de merveilleux souvenirs. C'est un cadeau impérissable. »

ouest  
france

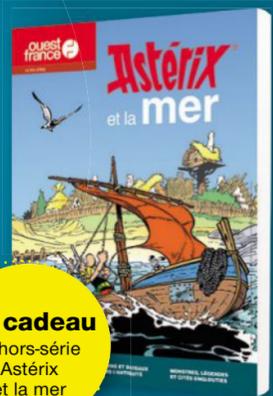
# Abonnez-vous vite !

**16€50**  
/mois  
pendant 6 mois  
au lieu de 34,50€\*



Chaque jour, votre journal livré chez vous avant 7 h 30 + OFFERT, un accès numérique à partager avec 4 de vos proches

En cadeau  
le hors-série  
Asterix  
et la mer



## OUI, je souhaite m'abonner au Pack famille Ouest-France :

AP6C

Pendant 6 mois 7j/7, le journal papier livré à domicile pour **16,50€/mois au lieu de 34,50€\***, soit plus de 50% de réduction + OFFERT, un accès aux contenus numériques à partager avec 4 proches de mon choix.

C221OFIR

### Je complète mes coordonnées

Mme  M.

Nom  Prénom

Adresse

CP  Ville

Tél.

Email

**Je laisse mon email pour bénéficier des contenus numériques OFFERTS.**

### Je choisis mon mode de paiement

- Facile et sécurisé, par prélèvement :**  
je serai prélevé(e) d'un montant de 16,50 € par mois pendant 6 mois. Au terme de ces 6 mois, mon abonnement me sera facturé à un tarif privilégié de 25 €/mois pendant 1 an.  
Je ne règle rien maintenant, je recevrai d'ici quelques jours un formulaire d'autorisation de prélèvement. J'ai bien noté que je pourrai résilier à tout moment par simple lettre. Choix 1
- Je préfère régler en une seule fois par chèque :**  
je joins mon règlement d'un montant de 99 € à l'ordre de Ouest-France. Choix 3

\*Voir conditions sur [abo.ouest-france.fr/asterix](http://abo.ouest-france.fr/asterix). Livraison du hors-série Asterix et la mer sous 8 semaines. Vos données personnelles font l'objet de traitements informatiques de la part de la société Ouest-France et sont utilisées notamment pour gérer votre abonnement, vous informer sur nos produits et services analogues ainsi qu'à des fins de relations commerciales. Elles seront conservées 3 ans après la fin de votre contrat sauf dispositions légales contraires. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité, en vous adressant directement par email à « [pdp@sipa.ouest-france.fr](mailto:pdp@sipa.ouest-france.fr) » ou par courrier à « DPO SIPA Ouest-France - 10, rue du Breil - 35051 Rennes Cedex 9 » ou en introduisant une réclamation auprès de la CNIL - Société Ouest-France - SA à Directoire et Conseil de surveillance au capital de 300 000 € - 377 714 654 RCS Rennes.

Envoyez le bon sans affranchir à :  
Service Clients - Libre réponse 94114  
35099 Rennes Cedex 9

02 99 32 66 66 (prix d'un appel local)  
CODE : S221OFIR/AP6C  
du lundi au vendredi de 8h à 18h et le samedi de 8h à 12h30

Gagnez du temps :  
[abo.ouest-france.fr/asterix](http://abo.ouest-france.fr/asterix)