

Le Bien-Être par Alexandre JOLLIEN



Biographie Alexandre JOLLIEN

Philosophe de formation, Alexandre Jollien est né en 1975 en Suisse. Il a vécu 17 ans dans une institution spécialisée pour personnes handicapées car atteint d'une infirmité motrice cérébrale.

À l'institut, il découvre la joie de vivre et de solides amitiés avec ses camarades et malgré le contexte, un brin délicat, il constate que la vie gagne toujours du terrain. Tout y est motif d'étonnement et d'émerveillement. D'où peut-être très jeune, une vocation pour « les choses de l'esprit ».

Très tôt, la vie s'annonce sous le mode d'un parcours du combattant. C'est ainsi qu'à l'institut, il passe un à un les obstacles pour arriver à suivre une scolarité dite normale. Entre temps, il apprend à marcher à l'âge de 8 ans. Mais la grande affaire est ailleurs.

« En 1993, je m'inscris dans une école de commerce pour « assurer mes arrières » et apprendre un métier. Par hasard, j'entre dans une librairie pour accompagner une fille et tombe sur un ouvrage sur Platon qui invite à vivre meilleur plutôt qu'à vivre mieux. La révélation est inouïe. Je sors de la librairie, le livre sous le bras et bientôt un projet naît : étudier la philosophie. »

Aujourd'hui, marié et père de famille, il donne des conférences et a écrit plusieurs ouvrages : Éloge de la faiblesse, Le métier d'homme, La construction de soi, Le philosophe nu, La philosophie de la joie, et Petit traité de l'abandon.



« J'essaie de vivre à fond les trois vocations que m'a donné l'existence : père de famille, personne handicapée et écrivain. »

Entretien avec Alexandre JOLLIEN

1 • Comment définiriez-vous le bien-être ?

Alexandre JOLLIEN : Sans vouloir morceler l'individu, je pense qu'au niveau de l'expérience nous pouvons dire que la santé comme le bien-être est d'abord l'absence de troubles tant sur le niveau psychologique que sur le plan psychique ou du moins le fait de pouvoir assumer le trouble sans qu'il occupe la première place. Le bien-être c'est aussi la joie, l'adhésion au réel. En ce sens, travailler à l'épanouir, c'est à la fois oeuvrer à la détente et tenter de dessiner un art de vivre pour que les passions tristes ne prennent pas le dessus.

2 • Que pensez-vous du massage-bien-être ?

Comment le recevez-vous ?

Alexandre JOLLIEN : La détente est paradoxale puisque plus on la cherche, plus elle se refuse. Un massage-bien-être peut dès lors aider les résistances à capituler. Je le reçois grâce à l'ostéopathie. Pour moi, il est important de revaloriser le corps. Et de bien distinguer le handicap ou la maladie du corps. Même un corps abîmé peut offrir de bonnes choses. En ce sens, le massage-bien-être peut aider à quitter le volontarisme, la lutte à outrance et permettre une pause salutaire pour repartir au combat, si combat il y a.