

Dans son dernier ouvrage, le jeune philosophe meurtri par la vie nous offre une nouvelle leçon de détachement. Avec humour, **Alexandre Jollien** nous encourage à ne pas nous épuiser face à la réalité, mais à l'accepter et à la vivre pleinement, comme un enfant...

# « La fragilité ne me fait plus peur »

PROPOS RECUEILLIS PAR **VIOLAINE GELLY** – PHOTOS **SANDRINE EXPILLY**

**Psychologies :** En 2006, vous terminiez *La Construction de soi* en nous assurant que vous aviez enfin fait la paix avec les souffrances liées à votre handicap. Or, en ouvrant *Le Philosophe nu* [encadré p. 154], on vous retrouve torturé. Vous n'êtes toujours pas en paix ?

**Alexandre Jollien :** Chacun de mes livres a été une minirévolution dans ma vie. Mais celle qui s'annonce avec celui-ci me semble plus féconde et plus apaisante que les précédentes. Dieu sait pourtant combien il m'a coûté cher en plongées dans des abîmes difficiles. Au départ, je voulais écrire sur les passions et comment s'en débarrasser. J'ai beaucoup lu sur le sujet. Puis, un matin, s'est imposée l'idée qu'il me fallait sortir du général pour traiter de « ma » passion, c'est-à-dire mon admiration, ma jalousie envers les garçons « normaux ». Ceux dont j'imaginai la vie parfaite parce que leur corps était parfait. Comment, moi qui prônais le détachement, pouvais-je encore être en colère contre eux, qui me renvoyaient sans cesse à mon anormalité ?

La philosophie ne vous avait-elle pas aidé sur ce chemin du détachement ?

**A.J. :** Les philosophes m'ont sauvé la vie en m'arrachant à la condition d'infirmes à laquelle me condamnait mon enfance dans un centre pour handicapés psychomoteurs. J'ai grandi avec eux et l'idée que le bonheur n'est envisageable que si l'on est sage, détaché des passions humaines. Or, chaque jour, nous nous confrontons à ces injonctions sociales qui nous veulent toujours plus parfaits. Ne pas l'être est alors une souffrance supplémentaire. Mais on se trompe de regard : il ne faut pas lutter contre nos passions, il faut s'ouvrir à la vie et l'accueillir. Avec l'idéal du stoïcisme, qui est sans passion, j'ai pu tomber dans un idéal irréel complètement imaginaire et fantasmé, alors que la sagesse, c'est ce qui donne goût à la vie. La passion n'est pas forcément mauvaise. Nous alternons les jours de lucidité, ceux de fragilité. C'est ça le vrai savoir : chaque jour faire un pas, mais reculer n'est pas grave. >>>



>>> Dans *Le Métier d'homme*, vous aviez déjà théorisé cette notion du *progreadiens*, l'homme en progrès, l'homme qui avance. Qu'est-ce qui a changé depuis ?

A.J. : Quand mes enfants sont nés, j'étais heureux, mais des blessures non guéries sont remontées à la surface. Avant, je me braquais sur le progrès, sur le but. Je vivais dans l'espoir – l'illusion ? – que, un jour, j'arriverais quelque part. Or, c'est l'ici et le maintenant qui comptent. C'est le chemin qui importe et qui est beau pour qui sait regarder. L'apprentissage du « laisser être », c'est accepter que la réalité

également à moi-même. J'étais sûr qu'il fallait accepter la blessure et aller de l'avant. Je pensais y être arrivé. Mais en fait, cette blessure, je la combattais, je luttais contre.

**La blessure, c'est le handicap ?**

A.J. : Pas seulement. Plutôt ses séquelles. Sur mon corps d'abord, et sur mon enfance ensuite. J'ai vécu mon placement dans le centre pour infirmes psychomoteurs comme un abandon de mes parents. J'ai grandi dans un manque absolu de sécurité affective. En regardant grandir mes enfants, je réalise tout ce que je n'ai pas eu : la confiance, une vie sans heurts, une facilité. J'ai

« Je mourrai avec mes blessures, mais ce n'est plus un problème, car j'ai trouvé des outils pour m'en sortir. Et ces outils peuvent être utilisés par tous »

soit immuable et qu'il ne sert à rien de s'épuiser à aller contre. Ce que je peux maîtriser m'appartient. Le reste doit être abandonné.

**C'est l'un ou l'autre, la maîtrise ou l'abandon...**

A.J. : Ou les deux à la fois. L'abandon ne doit pas être une souffrance mais un repos, une confiance. Vivre plus librement, ce n'est pas forcément moins souffrir. Mais accepter la souffrance peut aider à la limiter. Plus jeune, je voulais zigouiller la douleur, je ne comprenais pas que c'était justement cet acharnement épuisant à la combattre qui la nourrissait. Aujourd'hui, j'ai compris. Pour moi, le saut décisif réside dans l'acceptation, dans l'abandon. Avant, même dans mon approche philosophique, je portais un masque. Je jouais un rôle. Un rôle devant les autres, mais je me mentais

tenté de compenser, à travers les livres et la reconnaissance sociale. Je me suis réfugié dans la philosophie parce qu'il fallait bien que je trouve une explication. Et, depuis peu, est venue l'intuition que la philosophie seule ne peut pas prendre en charge ce qui n'est pas de l'ordre de la raison : les blessures, les émotions. J'avais l'illusion d'avoir réglé le problème. Ce n'était pas vrai. Aujourd'hui, j'ai envie de propager un état d'esprit : oui, la joie est possible, avec nos blessures et non contre elles. Et surtout pas de manière forcenée, sinon cela épuise.

**Vous vous êtes épuisé dans cette bataille ?**

A.J. : Oui. Mais j'en ressors grandi, avec la conscience que tout est fragile. Car la fragilité ne me fait plus peur. Je sais qu'elle est en moi. Ma femme me dit : « Vivre avec toi, c'est difficile, à cause du handicap pour 1 %, et pour 99 % à cause de tout ce que tu n'as pas eu. »

**Est-ce que ça vous met en colère, cette enfance brisée ?**

A.J. : Il y a deux ans, je vous aurais assuré que non. Aujourd'hui, je reconnais cette colère, je l'accueille et je la regarde passer. Elle n'est plus blessante. Elle est à sa place, elle l'a trouvée, et j'en fais quelque chose : rester en éveil pour les gens que je peux aider.

**Trop petits, trop gros, pas assez intelligents, nous souffrons tous de nos blessures d'enfance...**

A.J. : Oui, c'est la raison pour laquelle cela m'agace de voir mon message réduit au handicap : mon livre peut toucher tout le monde parce qu'il ne porte pas sur le handicap même, mais sur ces blessures qui, tous, nous empêchent de vivre alors qu'il n'y aurait qu'à sauter dans l'« être ». Il n'y a pas à guérir puisque c'est comme ça ! C'est d'une simplicité déconcertante. Et c'est cela le plus difficile.

**Êtes-vous toujours aussi critique sur la psychanalyse ? Comme outil d'acceptation, elle est assez efficace...**

A.J. : Longtemps, je l'ai critiquée en toute rationalité, sans la connaître, sans la comprendre. Aujourd'hui, j'ai un scoop pour les lecteurs de *Psychologies* : je viens de commencer une analyse. Depuis, je fais mon mea-culpa : cela peut ouvrir des voies impressionnantes et c'est un levier de libération exceptionnel. C'est également la paternité qui m'a conduit à faire cette démarche : il me fallait prendre en compte le petit Alexandre pour ne pas imposer à mes enfants ce que lui n'avait pas eu. Je mourrai avec mes blessures, mais ce n'est plus un problème, car j'ai trouvé des outils pour m'en sortir. Et ces outils peuvent être utilisés par tous.

**Parmi ces outils, vous faites sans doute allusion au zen, dont vous racontez, dans votre livre, un apprentissage très drôle, mais très difficile. Comment y êtes-vous venu ?**

A.J. : Ma femme, qui pratiquait le zen avec Jacques Castermane<sup>1</sup>, m'a invité à l'accompagner. J'étais très sceptique parce que la méditation est un travail sur le corps. Et pour le zen, le corps est justement le lieu de l'apaisement. Pour moi, c'était une révolution. Avant, mon corps était au pire l'ennemi, au mieux le complice à amadouer. Brusquement, il devenait le lieu de la détente. C'était magnifique. J'essaie de concilier le zen avec ma foi chrétienne sans tomber dans le syncrétisme, et prendre un peu



de chaque. Quand je fais *zazen* [posture de méditation assise, ndlr], je ne prie pas. Et quand je prie, je descends au fond du fond, et j'en reviens purifié. Pour un philosophe, la spiritualité est suspecte. Mais pour moi, c'est une manière d'être dans la vie le plus joyeusement possible. Les exercices spirituels chrétiens que j'avais découverts, il y a quatre ans, m'avaient déjà donné envie d'une ascèse quotidienne, de m'ancrer dans la prière ou dans la méditation. C'était un premier pas vers une réconciliation, une pacification du corps. Le zen est venu rappeler ça.

**Vous évoquez rarement votre foi chrétienne...**

A.J. : La foi me nourrit, la prière me rassure. Mais tout cela, c'est de l'intériorité pure, et les mots galvaudent cette expérience. Longtemps, je n'ai pas osé le dire à cause des étiquettes que l'on colle aux intellectuels croyants. Aujourd'hui, je m'en fiche. Nous sommes à la recherche de spiritualité pour nous protéger, mais nous n'avons pas compris qu'elle était faite pour nous aider à vivre. Pas pour nous cacher. Je revendique ma foi et j'ose dire que c'est tout sauf une béquille. C'est l'audace de s'abandonner jour après jour. Il n'y a aucune certitude que Dieu existe, peut-être de temps >>>

**LIVRES CLÉS**  
**1999** Éloge de la faiblesse (*Cerf*).  
**2002** Le Métier d'homme (*Seuil*).  
**2006** La Construction de soi (*Seuil*).



**LES VOIES DE L'ACCEPTATION**

« La passion me joue des sacrés tours et je veux progresser vers un peu de détachement, cette terre lointaine à laquelle j'aspire. » En commençant son journal avec ces mots, le philosophe ouvre également son âme : « Je devise sur la paix et je vis dans le trouble. Je console, j'encourage, prodigue mille et un conseils, et pourtant mon cœur est en miettes. » Pas à pas, nous progressons en sa compagnie – souvent très drôle – sur les voies de l'acceptation.

Un livre riche, humaniste. Un vrai compagnon de route.

LE PHILOSOPHE NU d'Alexandre Jollien, Seuil, 198 p., 14,50 €.



## Son parcours

Alexandre Jollien est né à Savièse (Suisse) en 1975. Un accident de naissance prive son cerveau d'oxygène et le laisse handicapé. Il grandit dans un établissement spécialisé pour infirmes moteurs cérébraux (IMC) à Sierre. Adolescent, il découvre la philosophie et décide d'entreprendre des études universitaires à Fribourg. Parallèlement, à l'âge de 24 ans, il publie *Éloge de la faiblesse*, sous la forme d'un dialogue imaginaire avec Socrate, qui lui vaut le prix Mottart de l'Académie française. Depuis, il ne cesse d'écrire et de donner des conférences. Il a deux enfants, Victorine (née en 2004) et Augustin (né en 2006).

>>> en temps une intuition... Mais rien n'est jamais acquis. Je peux me réveiller en pleine nuit et m'apporter toutes les preuves intellectuelles de l'absence de Dieu. Et au petit matin retrouver mes certitudes intérieures. Ce sont des remises en cause régulières.

**C'est un des outils que la philosophie ne vous avait pas donnés ?**

A.J. : Si, mais d'une manière théorique. On ne peut pas guérir de nos blessures en lisant Nietzsche. Il peut donner l'énergie du combat, l'idée d'assumer la vie telle qu'elle se propose; mais être heureux, être pacifié, je ne crois pas. En revanche, prier ou méditer, c'est expérimenter dans son corps. Lire qu'il faut lâcher prise, ce n'est pas le ressentir. Ressentir comme une joie intérieure débordante, voir grandir mes enfants, ce n'est pas la même chose que le lire dans les livres. J'ai appris le dépouillement par la pratique spirituelle. Elle est la simplicité et la vérité; la philosophie, elle, est un exercice de ces deux vertus. Il faut sans cesse faire attention à se dépouiller de la tentation du dépouillement, c'est-à-dire ne pas en faire trop. L'ascèse, la discipline spirituelle, c'est en faire moins. Ne pas être dans l'emphase mais revenir à la simplicité de l'enfant. Nous l'avons eue. À nous de la retrouver.

**Justement, comment parlez-vous de ça avec vos enfants ?**

A.J. : Pour l'instant, je tâtonne... Chaque jour, j'essaie de prendre un peu de temps pour voir ce qui a été bon dans la journée. Nous parlons

beaucoup aussi. Mais je me méfie de ma tendance à trop en faire ! Par exemple, j'ai beaucoup parlé du handicap avec eux et, un jour, ma fille m'a dit : « Mais on sait, papa, on sait ! » J'essaie, avec eux, d'attacher plus d'importance aux gestes et aux actes qu'aux discours. Ceux-ci peuvent être très maltraitants, puisque c'est exiger de l'autre qu'il parle comme moi. L'important, avec eux, c'est d'être au plus vrai de moi-même, apprendre à ne rien faire, à laisser être la vie. C'est très difficile parce que nous sommes constamment dans l'agitation pour mieux masquer ce que nous sommes. Que de temps perdu à vouloir tout maîtriser ! Les échecs nous rendent prudents, voire peureux, et nous coupent de cette vie et de sa simplicité. Mais regardez les enfants, ils sont dans cet état d'esprit. Ils pleurent à un moment et dix minutes après ils rient. Ils vivent la vie comme elle se présente, à fond. Nous avons tous détenu ce secret et nous l'avons perdu. Ce que j'ai appris en pratiquant le zen, c'est justement ne pas m'arrêter. Si je suis en colère, si j'ai des doutes, je laisse passer. Chagrins comme joies, je les vis à fond, sans les saisir, sans les accaparer, donc sans les juger.

**Commencez-vous à atteindre ce détachement auquel vous aspirez tant ?**

A.J. : Je suis parfois encore en vaine lutte contre un réel qui m'a été donné et dont je pourrais profiter si je n'étais pas, justement, dans le combat. Mais je suis plus souvent qu'avant dans la reddition. J'ai eu un grand choc, l'an dernier, lors d'une conférence dans un centre de soins palliatifs, au Québec. J'ai rencontré des gens sur le point de mourir et qui étaient en paix. Quand je les ai laissés, j'étais très gêné, je ne pouvais pas leur dire adieu, au revoir, à bientôt... Cela n'avait pas de sens. Et eux m'ont juste dit : « Bonne fin de journée. » Cela m'a bouleversé et m'a aidé à comprendre beaucoup de choses de nos attentes, de nos projections. En ce qui me concerne, je suis un chercheur, un philosophe qui aspire à la sagesse, qui la découvre par bribes. Quelqu'un qui progresse. La sagesse, c'est être totalement dans la vie, sans jugement et sans amertume, sans fixation.

*1. Jacques Castermane, spécialiste du zen, anime le Centre Dürckheim, une école de méditation, dans la Drôme. Auteur notamment de Comment peut-on être zen ? (Le Relié, 2009).*



**Rencontrez Alexandre Jollien à la Fnac, avec Psychologies**

Chaque mois, *Psychologies* et la Fnac vous invitent à rencontrer une personnalité interviewée dans nos pages. Retrouvez le philosophe à la Fnac Montparnasse, à Paris, le jeudi 16 septembre à 17h30 (salon André Essel), et à la Fnac de Lille le jeudi 23 septembre à 17h30.