

# RENDRE LIBRE



## BIO EXPRESS

• Alexandre Jollien est né à Sierre le 26 novembre 1975. Handicapé de naissance, il grandit dans un institut spécialisé jusqu'à ses 20 ans. En 2004, il obtient une licence en lettres à l'Université de Fribourg. Il étudie ensuite le zen et la pratique des Evangiles à Séoul de 2013 à 2016.

• Philosophe reconnu, il donne de nombreuses conférences. 1999 voit la publication de l'«Eloge de la faiblesse» couronné par l'Académie Française. Succèdent «Le Métier d'homme»(2002), «La Construction de soi»(2006), «Le Philosophe nu»(2010), «Le Petit Traité de l'abandon»(2012), «La sagesse espiègle»(2018) et «Cahiers d'insouciance» (2022)

• Avec Matthieu Ricard et Christophe André, il cosigne «Trois amis en quête de sagesse»(2016), «A nous la liberté»(2019) et «Abécédaire de la sagesse»(2020).

• Aux côtés du comédien Bernard Campan, il coréalise le film Presque, long métrage sorti en janvier 2022.

« On ne naît pas homme, on le devient » proclamait Erasme. Et quand il parle d'homme, il embrasse bien sûr tout être humain. Chaque jour, dès que j'ouvre les yeux, un défi immense, magnifique, redoutable : se

déprogrammer, se désincarcérer des conditionnements, désapprendre pour devenir pleinement soi. J'ai vécu dix-sept ans dans une institution spécialisée pour personnes infirmes. Aujourd'hui, le plus dur ce n'est pas mon handicap, mais bien



© Aurélie Felli

plutôt les traumatismes, les traces, les mécanismes de défense, les séquelles, bref, une éducation.

Comment se faire, comment déposer tout ce qui n'est pas soi ? Qu'est-ce qui aide à devenir libre ?

Récemment, pour accéder, enfin, à la grande santé et perdre, au passage, quelques kilos, j'ai consulté un diététicien. Fort sympathique, celui-ci m'a donné quelques conseils. Et je suis rentré rasséréiné à la maison, finissant ma journée devant la télévision, un paquet de chips en main. J'avais enfin l'impression d'être pris en charge... On s'occupait de moi...

A l'institut, chaque année, une éducatrice venait me parler pour me proposer quelques objectifs : devenir autonome, savoir peler des pommes de terre... Ces demandes qui tombaient du ciel, si éloignées de ma quête existentielle, de mon besoin de sauver ma peau, ne m'ont jamais aidé. Je les considérais comme des ordres d'un militaire. Rien à voir avec les mots d'encouragement que l'on reçoit d'un parent, d'un proche ou d'un ami.

**Comment accompagner, éduquer, c'est-**

**à-dire au sens étymologique du terme « aider à sortir » de l'aliénation, de ce qui n'est pas soi ?**

Eduquer, n'est-ce pas aimer, rendre libre, transmettre une boîte à outils, tout mettre en oeuvre pour que l'individu descende au fond du fond, en lui-même pour prêter l'oreille à sa boussole intérieure ? Socrate avait pour habitude, sur le forum, de foncer sur le premier venu pour l'interroger. Sa fameuse maïeutique n'avait d'autre but que de révéler les trésors cachés en chacun, trésors qui sommeillent bien souvent sous un tas de préjugés, d'a priori, d'ignorances, de peurs. Accompagner, guider, être là plutôt qu'asséner, téléguider, parler, penser à la place de l'autre.

Au centre, j'ai toujours rêvé de recevoir la visite d'un Socrate, d'un être qui me donne la confiance que je ne savais pas trouver en moi, des oreilles bienveillantes qui n'hésitent pas, au besoin, de poser des actes. Souvent, je croyais n'avoir à faire qu'à des théoriciens qui distribuaient des conseils comme on jette une poignée de cailloux. C'est un exercice d'équilibriste pour le soignant. Cultiver l'amour inconditionnel, l'accueil radical, exiger le meilleur de chacun et composer avec les faiblesses de l'autre. Mieux, les accueillir.

Jeune parent, j'avais coutume de dire à mes enfants : « Vous pourriez brûler la baraque, votre maman et moi on vous aimerait quand même. » Je me pressais tout de même d'ajouter : « Mais je vous le déconseille vivement ! ». Comment se lancer dans l'aventure du progrès intérieur, comment avancer vers la grande santé quand on ne fait pas confiance à l'éducateur, quand le soignant ne nous inspire rien, quand il fait peur et qu'il semble appartenir à un autre monde ? Comment se confier à quelqu'un que je pressens supérieur, hyper professionnel, voire technique ? Pour un parent, un soignant, un éducateur, travailler à l'autonomie c'est accepter qu'un jour, on n'aura plus besoin de nous. Oser s'effacer, tout faire pour briser les projections, les dépendances tout en gardant l'amour, le lien, la confiance. Un horrible

préjugé a associé le professionnalisme à la distance thérapeutique. S'il s'agit évidemment d'éviter la fusion, la confusion, pourquoi s'interdire l'affection, la tendresse ? Ces moteurs de la vie ? Travailler à l'indépendance, ce n'est pas se couper de toute sensibilité mais au contraire, voir que l'on peut être libre dans la dépendance, dans les contraintes. L'autonomie est d'abord une attitude intérieure. Loin d'une autarcie, de l'autosuffisance, elle est ouverture. Accompagner, c'est dès lors montrer que dans la faiblesse, au sein de ses limites, nous pouvons goûter à une liberté, apprendre à l'autre qu'il peut flotter dans la vie sans nécessairement toujours devoir ramer.

La vie est incurable, il n'y a pas de solution définitive. Bien souvent, l'existence nous met en face de l'impuissance. C'est là qu'oeuvre la grande santé. Dans le Gai savoir, Nietzsche nous apprend à faire le départ entre la bonne santé, être nickel, en pleine forme, sans handicap, sans maladie, sans défauts - autant dire, que ce concept met pas mal de monde sur la touche - et la grande santé qui intègre, qui fait avec, qui compose avec les rechutes, les échecs, la peur, les traumatismes. Etre avec l'autre, c'est l'aider à inaugurer d'instant en instant un mode de vie qui rend compatibles les coûts du sort avec la joie, les pépins du corps avec une sérénité, l'isolement créé par certaines situations physiques avec de vrais liens. Il n'y a pas de modèles de soignants types, désirables.

**Le lien thérapeutique, chaque lien thérapeutique, est à inventer avec les moyens du jour, pas à pas, millimètre par millimètre, tous ensemble.**



Scannez le QR code pour écouter l'interview