



Bien vivre et mourir, ensemble...

Texte Alexandre Jollien Illustration iStock

Il y a peu, un mien ami me demandait un étonnant service. Il désirait savoir où trouver une pilule pour qu'en cas de gros pépin – quand le corps n'en pourrait plus – il puisse tirer la révérence en toute discrétion et, si possible, sans douleurs. Évidemment, je ne dispose guère de tel remède dans ma pharmacie et ne saurais vraiment pas vers qui me tourner pour obtenir la potion miracle. Plein de questions me trottent alors dans la tête : qu'est-ce qui fait peur dans le déclin d'un corps ? Comment se débrouille-t-on lorsque dans sa vie, tout part en vrille ? Si les philosophes de l'Antiquité s'interrogeaient sur la « vie bonne », il est peut-être grand temps de se demander : qu'est-ce que vivre et mourir en paix, avec un handicap ?

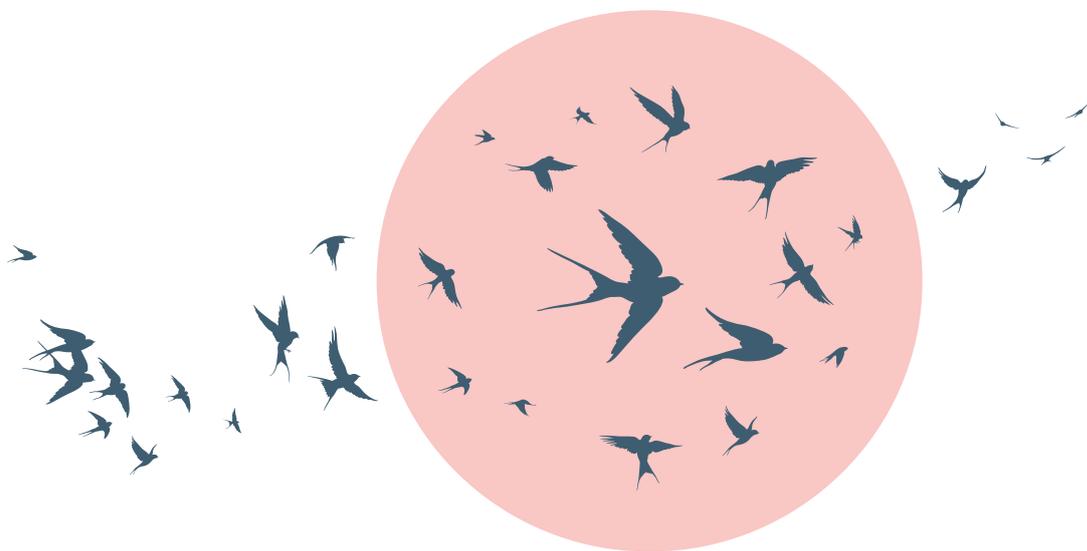
Au fond, il n'y a pas dix mille « postures » face à l'horizon qui nous attend. Les stoïciens, Montaigne – dans certains passages – ainsi que les bouddhistes nous invitent à nous familiariser avec notre finitude, à y penser à chaque instant pour ne pas nous prendre trop au sérieux, pour fuir les vanités et nous détacher peu à peu de l'inessentiel. Le stoïcien Epictète va jusqu'à conseiller de se souvenir,

lorsque l'on embrasse son enfant, qu'on étreint là un mortel. Rien de glauque dans cette méditation, mais une invitation à la gratitude. Rien n'est acquis, tout est donné, prêté, temporaire.

De son côté, Spinoza n'y va pas par quatre chemins. Dans l'*Ethique*, il écrit : « L'homme libre ne pense à rien moins qu'à la mort et sa sagesse est une méditation non de la mort, mais de la vie. » (IV 67) Pour le philosophe, il s'agit de se concentrer sur la joie, d'augmenter sa puissance d'être et, c'est sa formule, de « bien faire et se tenir en joie ».

Entre ces deux approches, il est mille et une nuances. Gageons que l'on peut être stoïcien et spinoziste et solliciter leurs remèdes selon les obstacles que l'on rencontre, selon nos forces et les moyens du bord.

Le premier pas – peut-être – c'est de prendre conscience de la peur, plus ou moins inconsciente. Sommes-nous dans la fuite ? Dans l'obsession ? Dans le déni ? Il s'agit juste de repérer où nous nous situons face à ce grand chantier de l'existence.



**Rien n'est acquis,
tout est donné,
prêté, temporaire.**

Dès l'Antiquité, les philosophes se considéraient comme des « progressants » s'évertuant à inscrire leur vie dans une dynamique. Leur but ? Dire

adieu aux passions tristes, s'arracher à l'aliénation, zigouiller les préjugés et cheminer vers la paix de l'âme. Tout est dans la pratique.

Aujourd'hui, quand je vais mal, c'est-à-dire assez souvent – comme eux – je me demande comment m'inscrire dans une dynamique.

Au centre pour personnes avec handicap où j'ai vécu, la notion de progrès nous a très tôt habitée. Face au désespoir et à la solitude, nous comprenions que nous pouvions aller de l'avant sur trois terrains : la maîtrise de soi, le rapport à l'autre et la gestion du corps. Mais comment progresser quand les forces physiques déclinent, quand nous fonçons vers la fin ?

Mon corps de personne en situations de handicap, je le trimballe dans un environnement de plus en plus individualiste. J'observe le monde et je vois des gens courir, courir, courir comme si tout le monde travaillait pour DHL. Je m'inscris sur une application, j'affiche mon infirmité, et voilà que l'indifférence ou le rejet font rage. Je me présente à la caisse de la Migros et on me reproche ma lenteur. La société peut être très excluante. Et quand un individu va mal, on le renvoie illico à l'autogestion, « Tu devrais méditer ! » au lieu de remettre en cause les conditions d'un contexte social qui rend dingue, qui épuise. C'est en ce sens que parler de « situations de handicap » est très libérateur. Je ne suis pas handicapé, c'est la vie en commun, notamment, qui révèle « mes » difficultés.

Evoquer la mort peut éveiller un gargantuesque appétit de vie. Ce serait décidément trop tôt si je mourais là, tout de suite. Pour le dire dans les catégories de la perte et du gain, je n'aurais carrément pas assez profité. Avant d'asséner des injonctions sociales comme le lâcher-prise et le détachement, il



faut veiller à tout mettre en œuvre pour bâtir une société plus éveillée, plus solidaire, moins exclusive. C'est d'ailleurs les deux grands défis que proposait le maître bouddhiste Chögyam Trungpa: se libérer de l'ego, faire péter la tonne de conditionnements qui nous aliènent, découvrir notre vraie nature et construire une société plus éveillée.

Se trimballer un handicap, perdre ses ressources physiques, s'éteindre peu à peu, traverser un deuil, c'est expérimenter à fond le diagnostic du Bouddha: tout est souffrance. La plus grande des

joies et l'amour le plus complet peuvent devenir un calvaire si on s'y accroche, si on a peur de perdre. Au lieu d'une pilule qui achève d'un coup, si j'avais le choix, je récla-

Evoquer la mort peut éveiller un gargantuesque appétit de vie.

merais une médecine naturelle pour éliminer le souci et un fortifiant pour me rendre plus utile aux autres, plus engagé. Car sur le tragique de l'existence, les maladies, les tremblements de terre, les guerres – la liste est longue – se greffent la tonne de psychodrames, les peines générées par le mental: angoisses, jalousie, comparaison, haine... d'où l'urgence de mettre en mouvement les deux chantiers de Chögyam Trungpa: travailler à se libérer et œuvrer pour poser les fondements d'une société plus accueillante. Et ce n'est pas de l'idéalisme. C'est très concret.

Dans «Humain trop humain», Nietzsche nous invite à nous demander chaque matin si l'on peut faire plaisir à quelqu'un durant la journée. S'extraire de soi et se donner aux autres relèvent d'une ascèse joyeuse qui donne un sens et une direction. Mais tant d'obstacles nous empêchent de nous lancer dans l'aventure altruiste.

J'ai surtout peur de mourir seul, isolé, sans une main à serrer. Mourir est si naturel, et pourtant si compliqué.

Dans la tradition du zen, on parle de la grande mort: la mort de l'ego. A chaque fois que je respire, je meurs à l'expire et je renaiss à l'inspire. La pratique peut envahir le quotidien, l'imprégner tout entier. Par exemple, il nous est conseillé de mourir à nous-mêmes dès que nous ouvrons une porte; de laisser complètement tout ce que nous croyons être, de nous délaissier des souvenirs, des préjugés, de nous dépouiller de tout pour renaître neuf·ve. Souvent, je me fous au lit et, comme Platon, je «m'exerce à mourir»: je contemple le monde, l'univers, les autres, sans moi, sans LE moi. Ils se débrouillent très bien.

Se mettre en route, sans tarder, se lancer sur un chemin spirituel, afin de s'affranchir de la peur. Jouir de la vie, apprécier chaque moment de l'existence et, parallèlement, s'engager, se mobiliser pour une société qui ne laisse personne sur la touche... Sacré défi!

Pour conclure, essayons de rédiger une «prescription» pour que l'existence de chacune et de chacun

J'affiche mon infirmité, et voilà que l'indifférence ou le rejet font rage.

soit plus paisible, plus heureuse ! Jetons quelques pistes pour inaugurer un autre rapport au monde, à la vie, à la mort. D'abord, passons du « je » au « nous ». Créons de vrais réseaux solidaires afin de ne plus nous agripper à notre nombril, à nos seules préoccupations. L'adage « moins de biens, plus de liens », d'une actualité brûlante à l'heure de Facebook et d'Instagram, peut aussi dégager des voies insolites, quand solitude et isolement rongent de plus en plus de personnes.

Le lâcher-prise ne tombe pas du ciel, il ne s'obtient pas au forceps ; il se donne, se reçoit. Communiquons-le, partageons-le !

Le développement personnel et ses injonctions peuvent être maltraitants s'ils continuent à légitimer le règne du chacun pour soi et de l'individualisme. Depuis les écrits du grand maître bouddhiste Shantideva au VIII^e siècle, nous savons qu'il est impossible de se concocter un bonheur pépère sans prendre soin les un·e·s des autres. Le bonheur de toutes et de tous nous concerne. Ouvrons-nous !

Le fléau du « donnant-donnant » empêche le vrai lien. En tant que personne en situations de handicap, je m'aperçois chaque jour que plus d'un rapport humain est devenu payant, tarifé comme si tout devait se mériter. Osons la gratuité de la rencontre !

Lâcher prise, ce n'est pas se résigner, sombrer dans l'indifférence, s'acclimater aux drames qui déchirent le monde, s'habituer à la misère des plus défavorisé·e·s ou à la violence. Au contraire ! Sortons du ressentiment, de l'aigreur et du découragement !

Les traditions spirituelles nous apprennent à concilier contemplation et action. Si je suis seul·e à vivre ma propre mort, je peux être accompagné·e sur le chemin. Si, ontologiquement, je suis « isolé·e » dans ce corps, qui m'interdit d'entourer et de mentourer pour devenir un·e grand·e vivant·e ?

Bon voyage, tous et toutes ensemble !



Photo: Aurélie Felli

Né en 1975 en Suisse, Alexandre Jollien a vécu dix-sept ans dans une institution spécialisée pour personnes handicapées physiques. Philosophe et écrivain, sa réflexion et ses écrits portent sur la thérapie de l'âme. Il est l'auteur d'une œuvre qui connaît un succès constant, notamment avec, au Seuil : « Le Métier d'homme » (2002), « La Construction de soi » (2006), « Le Philosophe nu » (2010), « Petit traité de l'abandon » (2015) ou « Vivre sans pourquoi » (2017).
(Texte : Editions Points)
www.alexandre-jollien.ch

Alexandre Jollien est également réalisateur et acteur. En 2022 sort le film « Presque », réalisé et joué avec son ami Bernard Campan. Disponible sur www.playsuisse.ch.