

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 36 (2006)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Alexandre Jollien : explorateur de la vie  
**Autor:** Wicht, Annette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826314>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

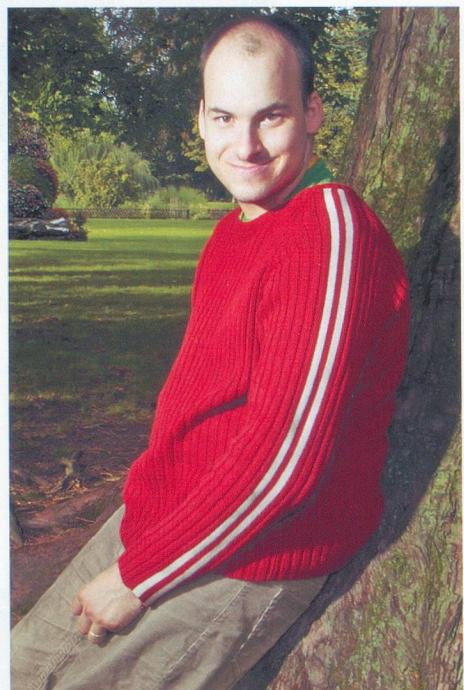
**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Alexandre Jollien

## Explorateur de la vie

La philosophie est la compagne de ses pensées. Avec elle, il explore la vie et tous ses états. Alexandre Jollien, écrivain et philosophe renommé, publie son troisième ouvrage, *La Construction de Soi*, un usage de la philosophie, un art de la joie.



Aldo Ellena

Il y a dans son œuvre, comme dans son nom, les lettres du mot joie. Ecrit en majuscules, au singulier. Les petits bonheurs, il ne les renie pourtant pas. Comme ce moment passé au bord du lac, à La Tour-de-Peilz, après notre entretien pour une séance photos entre les racines tortueuses des arbres centenaires de la promenade et la profondeur du panorama du Léman. Touches de rencontre.

Il y aurait tant de choses à dire sur Alexandre Jollien. Par où commencer? Par ce premier contact, par écran interposé, lors d'un *Zig Zag Café*, il y a quelques années. Le journaliste Jean-Philippe Rapp s'entretient avec un jeune homme. Il faut tendre l'oreille et être attentif, car l'invité

s'exprime difficilement et parce que ses mouvements brusques surprennent et détournent l'attention. Petit à petit, on s'habitue et l'on écarquille les yeux. Il parle de la singularité de chaque être, plutôt que de la différence.

Eh oui! Le parcours d'Alexandre Jollien est extraordinaire. Né avec un handicap moteur cérébral, il aurait pu passer toute sa vie dans une institution spécialisée à rouler des cigares ou préparer des boute-feu. Il a voulu une autre vie et depuis, avec détermination, il invente son «métier d'homme» (titre de son deuxième ouvrage), en explorateur audacieux, armé d'un humour surprenant et guidé par l'étoile de la philosophie.

### CONTRER LES PRÉJUGÉS

De ce parcours exceptionnel, le Valaisan ne tire pourtant pas d'orgueil et répond qu'il a surtout eu la chance d'être bien entouré par ses parents et ses amis. Et la célébrité? «Du moment qu'on écrit, on le fait pour être lu. Cela fait plaisir d'avoir beaucoup de lecteurs. Je crois qu'il faut apprécier cela avec simplicité, comme un don. Mais ça ne résout pas les problèmes.»

Alexandre Jollien n'est-il pas un révolutionnaire au fond? «Si la révolution c'est de contrer des préjugés, d'inviter à un esprit critique, oui il y a peut-être une petite révolution. On ne peut pas rester les bras croisés devant l'injustice, il faut s'engager quel que soit le résultat.»

Quel regard porte-t-il sur la société? «Je suis triste de voir qu'on a eu peur de l'ouverture à l'autre, aux personnes étrangères, et cela m'a procuré un vrai découragement

de voir les lois sur les étrangers durcies... Je n'aime pas la société quand elle fait naître la peur et j'aime la société quand elle progresse, quand elle permet des échanges. Aujourd'hui on se parle beaucoup moins et on est mis de côté si on est moins rentable qu'un autre et ça c'est le côté négatif de la société actuelle. Il y a toujours eu des points négatifs. Ce que j'aime, c'est la possibilité de communiquer au monde entier, grâce à internet. C'est fantastique. Et les progrès médicaux sont magnifiques.»

### DÉMOCRATISER LA PHILOSOPHIE

Le philosophe partage aujourd'hui son temps entre écriture et interviews, conférences et débats, cours de philosophie, vie de famille et promenades à vélo. Après le combat, le temps de la paix est venu. Il aurait voulu intituler son dernier livre *Manuel d'Après-guerre* pour signifier ce tournant dans sa vie. Son éditeur a préféré *La Construction de Soi*.

Ce guide philosophique est une réflexion sur «les entraves de l'esprit», car – l'auteur le dit dans son préambule – «plus accoutumé à l'adversité, il peine à s'ouvrir à la douceur de vivre, à goûter la gratuité de l'existence». Alexandre Jollien envisage ainsi la philosophie comme «un mode de vie, une thérapeutique de l'âme».

«A la base, la philosophie grecque est un art de vivre, de chasser la tristesse, d'assumer le monde, explique-t-il. Il n'y a pas de recettes pour être heureux. C'est un état d'esprit quotidien. Et il faut se méfier de l'illusion de la facilité... C'est un combat difficile et quotidien.»

Alexandre Jollien tient régulièrement une chronique dans le quotidien *Le Nouvelliste*. Son site internet présente un Quiz philosophique et des citations. N'aurait-il pas l'ambition de démocratiser la philo? «Oui, c'est peut-être inconscient, mais j'aimerais bien la démocratiser sans la réduire. Cela reste un exercice de rigueur, ce n'est pas le



Le philosophe partage son temps entre écriture, cours, vie de famille et promenades à vélo.

Aldo Ellena

café du commerce. Mais, je pense que tout le monde peut lire avec fruit les philosophes. Par exemple, les *Lettres à Lucilius* de Sénèque.»

### TRANSMETTRE LA JOIE

Depuis deux ans, Alexandre Jollien exerce aussi le métier de père. Quelles valeurs aimera-t-il transmettre à ses enfants, Victoria et Augustin? «J'aimerais surtout leur montrer que la joie est accessible à tout le monde, où qu'on soit dans la vie. Puis évidemment le respect de l'autre et de soi d'abord, parce que l'un va avec l'autre... Apprendre à recevoir – c'est quelque chose que je n'ai pas assez appris pour moi-même – apprendre à apprécier ce qu'on reçoit de la vie... Et l'humour bien sûr, qui ne s'apprend pas, mais qui se communique... Il ne faut pas non plus surcharger l'enfant de codes moraux qui vont le brider, mais plutôt élever en lui ce qu'il y a de bon. L'enfant peut aussi nous enseigner beaucoup de choses: l'ouverture à la différence, la remise en question de ses habitudes, de sa manière de penser.»

Et les rêves d'Alexandre Jollien? «Je n'en ai pas. Le rêve absolu c'est apprécier ce que l'on a.»

Propos recueillis par Annette Wicht

## D'un combat joyeux

Celui qui dès sa naissance côtoie la souffrance ou la douleur entame l'existence pourvu d'un réalisme bienfaiteur. En définitive, trop tôt avisé que la vie s'accompagne inexorablement de peines, il sombre moins aisément dans le découragement et, savourant la nécessité du combat, reconnaît et déjoue plus aisément la cruauté de son adversaire.

Je me souviens ainsi de l'angoisse qui me gagna quand, désesparés, mes parents n'eurent d'autre choix que de me laisser en internat, au milieu d'enfants eux aussi frappés par le handicap. La douceur peinte sur leurs visages accentuait par contraste la cruauté du moment. Quant à leurs sourires, ils achevaient d'accentuer mon malaise. Instants d'une intensité vertigineuse, où les entrailles semblent se consumer, les tempes éclater. Le temps s'immobilise, les repères s'effondrent, l'univers se vide... Puis le calme reparaît. Un regard échangé, une voix amie reconstruisent ce qui a été englouti. Le sourire qui revient alors aux lèvres, hésitant, proche du sanglot, rappelle que la lutte continue, que nous sommes embarqués, que toute halte serait fatale. Le dos au mur, je cherche le moyen de bâtir un

état d'esprit capable de me sauver la vie.

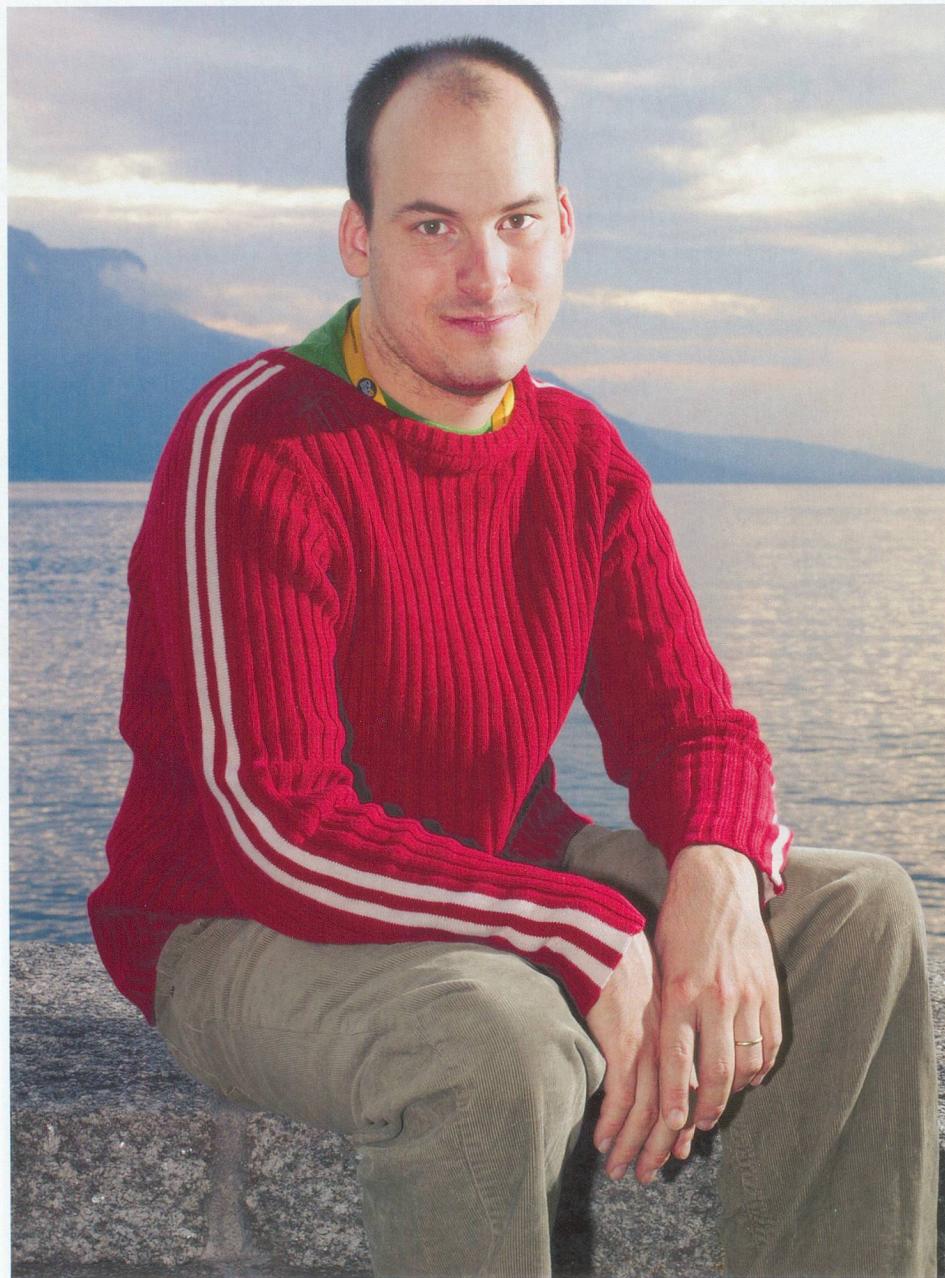
Dans un couloir froid d'internat, sous la violence impersonnelle d'un néon, j'ai éprouvé pour la première fois l'obligation absolue de donner du sens à chaque expérience. Chacun des êtres qui m'entouraient m'aiderait à affronter l'abrupte nécessité de la lutte.

Toute ma vie – je l'ai bien compris – je m'emploierai à construire sur la douleur, sur le vide, sur la menace qui submergent, de la joie.

(Extrait du *Métier d'Homme*, p. 24.)

## La justesse des vraies tendresses

**Alexandre:** Un jour, tandis que j'exécutais mes sauts périlleux, un ami m'observait minutieusement des pieds à la tête. Aucun de mes gestes ne lui échappait. Tout en m'examinant, il riait comme un bossu. Cela me vexait. Totalement grabataire, Jean ne pouvait ni parler, ni marcher, ni même se tenir assis tout seul. Comment ce jeune homme osait-il rire du petit enfant qui en était à «balbutier» ses premiers pas? Je ne comprenais pas. Pourtant, très tôt, je m'aperçus que plus mes pas devenaient sûrs,



Aldo Elena

La philosophie est «un mode de vie, une thérapeutique de l'âme».

plus ses rires s'ampliaient. Et c'est dans cette hilarité contagieuse que s'accomplit mon examen d'entrée dans le monde particulier des bipèdes. Les rires de Jean atteignirent leur paroxysme pour célébrer ma victoire.

**Socrate:** N'y avait-il pas là un signe?

**Alexandre:** Perclus de préjugés et d'orgueil, je n'ai pas su l'interpréter. Et pourtant Jean avait tout essayé pour me soutenir. Il savait très bien qu'il ne marcherait jamais; à travers son humble présence, sans parole, sans geste, avec la justesse que donnent les vraies tendresses, il avait cependant accompagné chacun de mes pas. Mes jambes devenaient les siennes.

On aurait dit qu'il apprenait lui-même à marcher...

(Extrait du dialogue entre Alexandre et Socrate dans *Eloge de la Faiblesse*, p. 24)

## La légèreté

La légèreté fournit à l'apprenti du métier d'homme un outil bien précieux, une force inédite capable de dynamiter le monde. Fort éloignée de l'optimisme obtus de l'ingénue, elle rend souvent florissantes des solitudes ou des souffrances surmontées. Sa nature la dépouille de tout artifice, la transforme en une joie qui pressent la précarité

de tout. Singulier paradoxe: bien des «bonnes volontés» engagées dans quelque œuvre humanitaire s'initient à cette joie insolite et inattendue sur des terrains qui ne leur annonçaient que misère et désolation.

Qui adopte la légèreté, subtil antidote au désespoir, éprouve les dangers d'une révolte grimaçante, devine que la souffrance ne fait pas que vivre des saints ou des sages. Devenir léger, c'est accepter humblement le sort après avoir tout tenté pour éradiquer son ombre, affirmer une résistance là où priment la révolte et la colère, c'est refuser que la rage ou la haine viennent aliéner la liberté. Etre léger, c'est donc recourir de force à la joie contre ce qui aigrit, contre ce qui isole, épauler celui qui souffre pour qu'il ne se claquemure pas dans son mal-être. La légèreté va contre, elle contre ce qui rétrécit.

Fécondée par autrui, elle peut s'incarner dans le sourire ou la poignée de main que deux compagnons d'infortune partagent pour chasser le désespoir. Elle inspire les paroles d'encouragement, se propage dans l'humour salvateur, libère celui qui lutte contre le désarroi, elle se réjouit du plus infime progrès et ignore le ressentiment qui ne tarde pas à engendrer le mépris de ses semblables. Il est fort délicat de conserver de la confiance, de maintenir un rapport à soi serein lorsque la maladie, le désespoir s'installent; bientôt, avec le mal, c'est la vie tout entière qu'on haïra. En dépit des envieux, des grincheux ou des vengeurs, l'adepte de la légèreté relève donc le défi d'accueillir l'existence de l'embellir chaque jour. Sur son chemin, la présence de l'autre consolide sa persévérance. Dès lors, pour assumer une difficulté qui désarme, il s'ouvre et consent à trouver une aide, à risquer une rencontre.

(Extrait de *Le Métier d'Homme*, p. 43)

## Jouir de la vie

Ce jour-là, un foyer pour personnes handicapées mentales m'invite pour une conférence. On vient me chercher à la gare, me conduit au foyer. Je m'installe dans une chambre. Le cafard m'envahit. Le passé, les dix-sept ans d'institution reviennent avec force. Dehors, les cris, les rires. Je ne peux me soustraire à l'angoisse. Je sors. De joyeux individus m'accueillent. Une jeune femme me plaque ses deux mains sur les épaules et lance «T'es mignon, toi!» Je souris, incrédule. Je bois un bol de chocolat.

Les pensionnaires s'activent pour que l'hôte ne manque de rien et ils déploient avec abondance leur affection. Je suis apaisé. Bientôt les liens se créent. Vite, on va à l'essentiel, laissant là tous les vernis sociaux.

Le soir, je parle de Nietzsche, puis on danse, on rit. Ma partenaire dans sa joie brise son talon aiguille arboré seulement pour les grandes occasions. Débarrassée des escarpins, elle repart de plus belle. La fête bat son plein. Mon séjour se transforme peu à peu. Ces hommes, ces femmes qui peut-être représentent une honte pour leur famille m'enseignent à jubiler devant la vie, à prêter une subtile attention à l'autre. La souffrance est là, omniprésente. Mais les pensionnaires pratiquent le rire, cultivent la joie, l'amitié. La souffrance ici resserre les liens, force à inventer, à trouver le bon geste, l'attitude juste. Fasciné, je quitte le foyer. Dans le TGV, des cadres avec attachés-cases, des hommes, des femmes. Je traverse les wagons, titubant à cause de la vitesse. Ici, les visages tirent la gueule. Je perçois que le foyer est une exception avec ses rites, ses coutumes, ses pratiques, sa vie, ses êtres heureux par décision.

(Extrait de *Le Métier d'Homme*, p. 53)

## Un bien facile d'accès

Je souhaite me dégager de la prison des habitudes, pour savourer l'absence absurde de lutte et m'ouvrir au plaisir stable et tranquille d'un homme qui fait halte dans un port. Je le confesse, j'éprouve une curieuse nostalgie de la tempête, des marées et des



«Savourer l'ici et maintenant, glaner toutes les bontés, et elles foisonnent...»

vents. Me manque la voix qui se faisait entendre dans la tourmente pour donner du cœur à l'ouvrage et battre le rythme de celui qui rame. Je rêve de bruits de vagues. Préférerais-je la tornade à cet océan plat? Comme la paix et le repos me sont encore étrangers, avec simplicité je veux accueillir ces hôtes inattendus, ces visiteurs venus de si loin.

Si l'océan paraît calme et plat, c'est peut-être que je reste en surface. Toujours à l'affût, aux aguets, sans prendre le temps d'approfondir, j'attends, je me prépare au bonheur, sans le vivre véritablement.

(...) Comme tu le devines, en concevant toujours le bonheur comme un ailleurs, je le diffère: *ailleurs, après* ne sont que des vues de l'esprit. Si bien que ces heures perdues à se projeter, à bâtir mille et une stratégies pour jouir un jour de la félicité, ont dissimulé les plaisirs de l'instant. Mais tu me délivres de cette dissipation. Et je peux ouvrir les bras au bien disponible. Voilà la grande affaire. Savourer l'ici et maintenant, glaner toutes les bontés, et elles foisonnent, que me dispense cette heure.

(Lettre à Epicure, extrait de *La Construction de Soi*, p. 50)

## BIBLIOGRAPHIE

Alexandre Jollien a publié son premier ouvrage *Eloge de la Faiblesse*, en 1999 à l'âge de 23 ans aux Editions du Cerf, alors qu'il est encore étudiant en philosophie à l'Université de Fribourg. Il s'agit d'un entretien entre Alexandre et Socrate, où l'auteur relate son cheminement dans l'institution spécialisée dans laquelle il a vécu dix-sept ans. Cet ouvrage, couronné par l'Académie française, a été adapté pour le théâtre par Charles Tordjman. La pièce a tourné en Suisse romande dès décembre 2005. Elle sera donnée le 3 mai 2007 à Romont en la salle Bicubic.

*Le Métier d'Homme* sort en 2002 aux prestigieuses Editions du Seuil. L'auteur y témoigne de son «combat joyeux», mais redoutable, à la conquête de l'existence et contre les préjugés. Sous le regard des Autres, celui des plus faibles et des amis qui porte, et celui, cruel, des inconnus, qui juge et catalogue, méprise ou infantilise. Dans son troisième livre, *La Construction de Soi*, également édité au Seuil, Alexandre Jollien tourne une page. «Si le handicap fut la porte ouverte à une réflexion, je souhaite désormais, sans le nier, la franchir, aller plus loin», écrit-il dans son avant-

propos. Ce guide philosophique rassemble les lettres que l'auteur destine aux philosophes qui nourrissent sa réflexion aujourd'hui: Erasme, Epicure, Schopenhauer, Spinoza ou Etty Hillesum. Et à Dame Philosophie.

Alexandre Jollien dispose d'un site internet [www.alexandre-jollien.ch](http://www.alexandre-jollien.ch), où sont publiées ses chroniques dans *Le Nouveliste*, ainsi que des citations philosophiques qu'il a choisies. Il donnera des cours de philosophie du soir à Sion et Vevey dès le début de l'année prochaine.

A. W.