

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 76

Artikel: "40 ans, ça fait un sacré bail!"
Autor: Jollien, Alexandre / Willa, Blaise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830526>

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: 02.04.2026

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

« 40 ans, ça fait un sacré bail! »

L'écrivain et philosophe valaisan Alexandre Jollien, qui sort un livre avec Matthieu Ricard, vient de fêter ses 40 ans en Corée. Interview.

Alexandre Jollien? Un homme à part: philosophe et écrivain, le Valaisan est aujourd'hui lu dans toute la francophonie. Il vit depuis plus de deux ans en Corée du Sud, avec son épouse et ses trois enfants, pour y parfaire sa pensée au côté de son maître zen. Une vie exemplaire qu'il éprouve comme un cheminement vers le «moins», nous qui vivons ici avec le souci du «toujours plus». Alexandre Jollien, tout juste 40 ans, parle de sa famille, de sa quête spirituelle et du regard parfois si différent que les Coréens porte sur le handicap, sur son handicap, avec lequel il vit depuis toujours.

Alexandre Jollien, vous venez d'avoir 40 ans. Un tournant ?

Oui, 40 ans, ça commence à faire un sacré bail! Comme j'ai une santé relativement fragile, j'ai toujours cru que j'allais mourir très jeune. Chaque année est donc, en quelque sorte, un joyeux démenti à cette sombre prédiction. A mes yeux, atteindre l'âge de 40 ans marque véritablement une étape. Et il m'arrive de penser que tout un pan de ma vie est désormais révolu. La jeunesse, c'est fini, du moins physiquement. Je désire entrer dans la quarantaine en me dirigeant résolument vers le moins: moins d'engagements, moins de stress, moins de précipitation... Je souhaite revenir au port d'attache et devenir chaque jour un peu moins égocentré. Il y a à peine cinq ans, j'ignorais presque tout de la Co-

rée. Aujourd'hui, c'est pour un temps le cadre de ma vie. J'y trouve vraiment un appel à la non-maîtrise, au laisser-êtré, à une disponibilité intérieure. Le tout, c'est de ne s'accrocher à rien, d'oser ce que les bouddhistes appellent la «non-fixation».

En deux ans, êtes-vous devenu un peu... Coréen?

Je ne saurais dire si je suis devenu davantage Coréen... Ce qui me touche, c'est de voir nos enfants pratiquer cette langue avec une aisance déconcertante. L'expérience d'être un étranger dans ce magnifique pays m'invite aussi à regarder le monde autrement et voir que les repères, les idées, les opinions auxquelles je m'accroche trop souvent ne sont de loin pas une référence pour tous. Ces séances de décapage asiatique me font du bien. Au-delà des différences culturelles majeures, l'être humain reste cependant partout fondamentalement le même, au fond du fond. Tous, nous désirons être heureux, être aimés, grandir dans la joie. S'agripper à un petit lopin de terre et dire «c'est à moi», c'est le commencement de la fin, c'est s'enliser dans le règne de la souffrance.

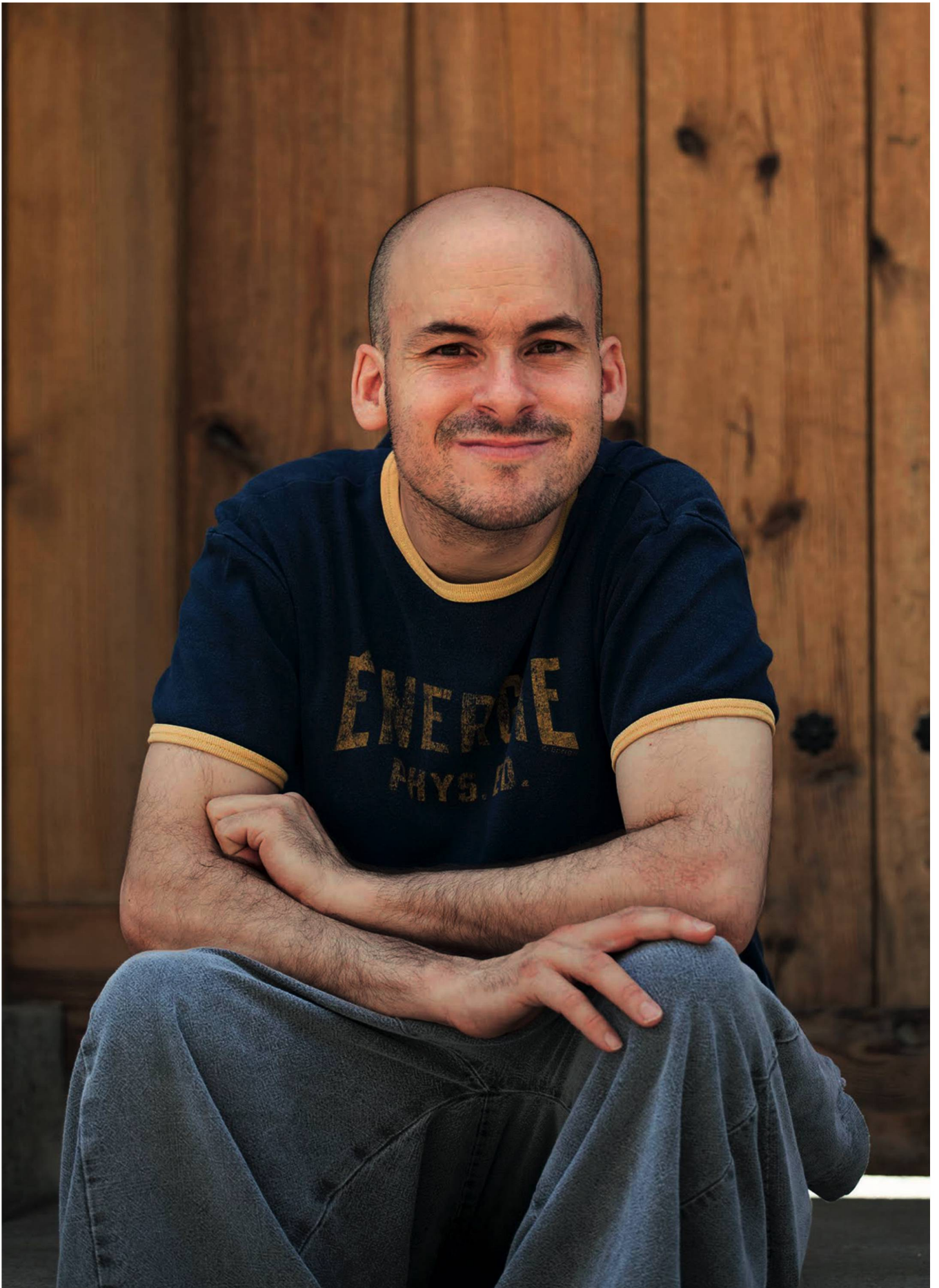
C'est pour cela que vous avez rejoint la Corée? S'éloigner de notre «égoïsme» ambiant?

A mes yeux, la Corée du Sud, c'est, avant tout, un grand terrain d'exercices spirituels, un lieu pour appron-

dir la méditation zen et acquérir une familiarité toujours plus profonde avec les Evangiles. J'y côtoie mon maître qui m'apprend, jour après jour, à descendre au cœur de l'intériorité, à quitter les schémas de pensées préconçus pour devenir plus libre et plus aimant. Au fond, le grand déménagement, ce n'est pas de voyager de la Suisse à la Corée, mais de passer de l'intellect au cœur ou, plutôt, du mental au ressenti. Par exemple, quand j'accompagne ma petite fille à la garderie, juste me tenir à côté d'elle et apprécier pleinement l'instant présent sans me projeter, sans envisager tout le temps le pire. D'ailleurs, j'ai baptisé ma petite fille la «princesse du présent», car elle m'aide à revenir sur terre quand je me perds dans les illusions.

C'est quoi, une journée type en Corée?

Ce séjour à Séoul est essentiellement consacré à la famille et à la formation spirituelle. Très concrètement, je me lève à 8 heures déjà complètement crevé. Aujourd'hui, j'apprends à composer avec la fatigue et ne plus en faire une ennemie. J'amène les enfants à l'école, puis la petite à la garderie. Ensemble, nous traversons les grands carrefours de Séoul et c'est à chaque fois une joie pour moi de ser- rer la petite main de la princesse du présent.» Puis, commence une journée dévolue à la pratique de la méditation, à la lecture des Evangiles, à l'étude et au repos que j'apprends à goûter progressivement. Mais c'est un effort, car il me semble être comme programmé pour le combat contre la souffrance; la lutte contre le handicap ne m'a pas laissé indemne. >>>



DR



Alexandre Jollien vient de sortir un livre d'entretiens avec ses collègues *Trois amis en quête de sagesse*; Matthieu Ricard, Alexandre Jollien et Christophe André, le moine, le philosophe et le psychiatre.

Pas facile, dans ces conditions, de profiter de la paix et du repos sans imaginer qu'une nouvelle tuile va s'abattre sur notre vie.

Vous suivez des cours ?

Je fréquente l'Université Sogang. Là, j'approfondis le dialogue interreligieux et l'étude des grandes traditions spirituelles. Deux fois par semaine, je vais méditer auprès de mon maître, ce qui me requinque et me ressource. Ces moments extraordinaires me conduisent directement à l'essentiel. Finalement, ma vie est très sobre. Et, tandis qu'à Lausanne, j'étais très pris par une foule d'engagements, ici, j'ai la chance de pouvoir oser vivre sans pourquoi. Le soir, je me couche très tôt après une méditation qui clôt la journée. Chaque jour, nous essayons

de partager un moment de prière toute la famille, ce qui n'est pas gagné, car la concurrence est rude auprès des enfants. Il y a la télévision, la tablette, les jeux, mais le tout c'est de se tenir à la pratique sans crispation aucune.

Comment vit votre famille en Corée ?

De tous, je suis finalement le moins intégré à Séoul. Ma femme étudie la langue à l'université. Elle se plaît merveilleusement bien en Corée du Sud. Les deux grands fréquentent une école coréenne. Tous les lundis, ils chantent l'hymne national du Pays du Matin frais. Je suis stupéfait de voir comme la langue leur devient familière. Et très ému de les voir en classe avec des enfants coréens. Notre dernière fréquente une garderie. Ce qui me frappe

le plus, c'est que les enfants, entre eux, parlent le coréen à la maison. Quant à moi, je n'ai, pour l'instant, que de modestes rudiments. On apprend la langue grâce aux autres... Mais je ne désespère pas.

Vous dites avoir découvert la joie des bains publics...

Les bains publics sont un lieu de guérison intérieure. D'abord, il s'agit de prendre soin du corps qui est ultimement le véhicule de l'éveil et de l'union à Dieu. Aux bains publics, tout le monde est nu, il n'y a donc plus de distinctions sociales. Le patron côtoie l'ouvrier, le papa vient avec ses enfants. Je m'y rends régulièrement avec mon fils et des amis. Parfois, nous y allons carrément avec toute la famille, les filles d'un côté et les garçons de l'autre. Je pense que l'un des grands chantiers de l'existence consiste à accepter le corps tel qu'il est, vieillissant, lourd et fatigué certains jours. La détente, la paix que je trouve aux bains publics sont un précieux cadeau. Prendre soin du corps, voir qu'il est sacré, oser ralentir, voilà les exercices spirituels que je pratique avec joie pour 6000 won (NDLR 50 cts.). Pourquoi s'en priver ?

Le regard des Coréens sur le handicap est-il différent ?

En plus de deux ans passés au Pays du matin calme, je peux compter le nombre de moqueries sur les doigts d'une main. En Suisse, cela m'arrivait pratiquement chaque jour. Une fois, ici, en accompagnant mon fils à l'école, ses camarades ont éclaté de rire. Quand j'ai demandé à Augustin pourquoi ces derniers riaient, il m'a dit « parce qu'ils disent que tu es chauve ». Ça m'a bien fait marrer. Bien sûr, il y a des progrès à faire et le rapport aux personnes handicapées peut être très paternaliste. Mais ce qui me touche le plus, c'est le respect qu'on porte aux personnes les plus fragiles. Dans le métro, aux bains publics justement...

Vous avez dit avoir mieux accepté votre handicap. Comment y êtes-vous parvenu ?

Je ne crois pas avoir accepté le handicap, du moins définitivement. Très souvent, je me réveille avec un « j'en ai

marre», comme découragé devant les mille efforts que je devrai fournir durant la journée. Aujourd'hui, je n'en ai plus marre d'en avoir marre. Plus que d'accepter, il s'agit de dire «oui» à tout ce qui se présente. Je pense qu'on ne peut pas accepter un handicap en bloc. Mais, jour après jour, minute après minute, il est possible de dire «oui» à ce qui grince dans notre existence. Paradoxalement, le premier pas vers l'acceptation, c'est peut-être accepter que je n'accepte pas. Je me méfie beaucoup de cette acceptation trop facile qui procède bien souvent d'un déni, d'une résignation dangereuse. Le défi, c'est de ne pas se claquemurer dans l'aigreur, dans le refus. Donc oui, j'accepte le handicap ou, plutôt, je lui dis «oui» d'instant en instant.

Vous avez dit vouloir revenir quand vous aurez atteint une paix profonde, c'est le cas? Le retour est-il programmé?

Oui, j'ai dit à mon maître que je ne rentrerai en Suisse qu'une fois que j'aurai atteint une paix profonde. Quand on creuse un puits, il faut oser persévérer à fond si l'on veut rejoindre la source. Je ne sais pas de quoi l'avenir est fait. Ce que je peux dire, à coup sûr, c'est qu'il y a encore un sacré boulot...

Le Valais vous manque-t-il? Les amis?

Depuis que je vis en Corée du Sud, j'apprends qu'il existe une autre manière d'être en lien avec les autres que de les voir fréquemment, d'envoyer des textos et des e-mails à tout bout de champ. Je suis en contact régulier avec ma famille et mes amis. Quelques-uns sont venus nous trouver. Je dédie chacune de mes journées aux êtres que j'aime et à tous les êtres humains qui peuplent cette Terre, ce qui est une façon d'être en lien au fond du fond.

Et quel regard ont donc vos parents sur votre choix d'être parti?

Grâce à Skype, j'ai un contact régulier avec mes proches. Ma mère et mon frère m'ont fait l'immense cadeau de me permettre de venir ici à Séoul pour me retaper, remettre la vie spirituelle

au centre de notre vie et me former. Au début, quand nous avons débarqué avec l'idée de nous rendre en Corée du Sud, il y a, bien sûr, eu un étonnement, mais surtout un soutien et une confiance qui font que, maintenant, nous pouvons accomplir notre rêve. C'est un cadeau. Skype est un outil qui pas plus tard qu'hier, a permis aux enfants de voir leur grand-maman. Quand on y pense, c'est magnifique de pouvoir discuter tranquillement de tout ce qui fait notre quotidien avec un proche qui vit à des milliers de kilomètres...



« Grâce à Skype, j'ai un contact régulier avec mes proches. »

ALEXANDRE JOLLIEN

Plus globalement, comment vivent les seniors en Corée?

Nous vivons ici dans une société largement confucéenne. L'ancêtre, les personnes plus âgées apparaissent, cela me semble, comme les dépositaires d'une sagesse, de l'expérience. Hélas, cette tradition risque un peu de s'éroder par l'occidentalisation qui touche le pays. A côté des grands buildings, de la technologie, je croise souvent des femmes âgées dans la rue qui ploient sous un fardeau de cartons, d'objets à recycler en tout genre qu'elles récoltent pour joindre les deux bouts. Je suis assez admiratif, et peiné à la fois, de voir ces femmes trimer du matin au soir.

Mais par rapport à chez nous?

Une société qui valorise à l'excès la performance, la compétition, le résultat, le profit laisse forcément sur la touche beaucoup de gens: les personnes handicapées, les vieux — permettez-moi cette expression. Dans ma bouche, elle connote un profond respect. Je pense que, si la vieillesse fait peur, c'est surtout l'idée de solitude qui peut lui être associée. Je n'ai pas peur de vieillir, je crains plutôt de vieillir seul, abandonné.

Vieillir vous fait donc peur?

J'essaie de ne pas me projeter et de vivre jour après jour. Parfois, je me dis que, avec un handicap, le quotidien n'est déjà pas une mince affaire. Alors, Dieu sait ce qu'il en sera, si, un jour, j'atteins un grand âge? Je suis convaincu que la Providence placera, si j'y arrive, des êtres aimants à mes côtés: ma femme, mes enfants, mes amis dans le bien. Le pire qui pourrait m'arriver serait de devenir amer. J'aimerais vieillir joyeusement. Ce n'est peut-être pas gagné aisément, mais c'est, en tout cas, une de mes aspirations profondes.

Atteindre le bonheur, il y a une recette? Vous dites souvent que «moins on fait cas de soi, plus on est heureux». Que cela signifie-t-il?

Paradoxalement, il s'agit de prendre grand soin de soi, tout en faisant moins cas de soi. Plus je m'accroche au bien-être du petit moi, plus je souffre quand il s'agit de respecter la vie qu'il y a en nous. Concrètement, il s'agit de se demander qu'est-ce qui nous fait réellement du bien sans obéir à notre ego capricieux qui, souvent, nous rend esclave. Loin des modèles et des recettes toutes faites, chacun peut essayer de dégager un art de vivre, un chemin et progresser d'instant en instant avec les forces du jour. Je crois davantage à la joie qu'au bonheur. Ce dernier me semble un idéal très lointain quand la joie peut être plus humble. La joie, c'est d'abord dire «oui» au présent qui exige un travail de soi pour éliminer les émotions perturbatrices. Il convient aussi d'oser un engagement toujours plus grand pour l'autre.

PROPOS RECUEILLIS PAR BLAISE WILLA

Trois amis en quête de sagesse, *Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard*, Editions L'Iconoclaste

