

SAGESSE

« Être zen », un art de vivre au quotidien

Handicapé moteur, l'écrivain et philosophe suisse Alexandre Jollien propose dans son *Petit traité de l'abandon* des pistes pour accueillir la vie telle qu'elle se présente.



Les articles et ouvrages sur l'art de vivre au quotidien sont très fréquents mais sont souvent, aussitôt lus, aussitôt oubliés. Ce n'est pas le cas des livres d'Alexandre Jollien qui depuis quelques années connaît un succès croissant et justifié. L'écrivain a en effet un parcours de vie hors du commun qui donne à ses écrits un poids convainquant.

HANDICAP DE NAISSANCE

Né avec une infirmité motrice cérébrale à cause d'un étranglement par le cordon ombilical, Alexandre Jollien a vécu de trois à vingt ans dans une institution spécialisée, n'a marché que

vers l'âge de six ans et a aujourd'hui de sérieux problèmes de mobilité et d'expression orale. Cela ne l'a pas empêché d'étudier la philosophie. Il s'est particulièrement intéressé à ces philosophes de l'antiquité grecque et romaine qui considéraient la philosophie essentiellement comme un art de vivre et une sagesse.

Dans ses précédents livres, *Éloge de la faiblesse* ou *Le philosophe nu*, l'écrivain suisse expliquait déjà son quotidien où il rencontre la souffrance physique, le risque du découragement devant chaque difficulté pratique et les regards souvent malveillants des autres. Il montrait aussi comment il

puise auprès de philosophes mais aussi de mystiques chrétiens ou de sages bouddhistes adeptes du zen des leçons qui lui donnent au quotidien des pistes pour accueillir la vie. Il y a une proximité dans l'approche avec Christian Bobin. Même inspiration chrétienne, même attention à trouver dans les événements de la vie quotidienne des motifs de joie de vivre.

DÉTACHEMENT

Ces idées sont à nouveau développées dans son *Petit traité de l'abandon* en une vingtaine de courts chapitres consacrés à des vertus qui lui paraissent particulièrement bienvenues pour vivre plus sereinement comme la bienveillance, la détente, la détermination, la foi, la patience, la gratitude, la simplicité. Plus fondamentalement, il privilégie l'esprit zen et ce qu'il appelle la « capacité d'abandon ». Il s'agit d'apprendre à ne pas refuser le réel, à accueillir ce qui est. « *Je m'aperçois*, écrit-il, *que je ne dois pas lutter contre l'existence, ni vouloir devenir quelqu'un. Juste être là, sans amertume et aigreur et être puissamment actif.* » Il ajoute : « *Dans la spiritualité, il n'y a pas de voie toute tracée mais il y a une ascèse quotidienne à pratiquer pour se libérer des images que l'on a de soi, des jugements dans lesquels on enferme la réalité.* »

Gérald HAYOIS

DES LIVRES MOINS CHERS À L'appel

Commandez les livres que nous présentons avec 10% de réduction.

Remplissez ce bon et renvoyez-le à L'appel Livres, rue du Beau-Mur 45, 4030 Liège, ou faxez-le au 04.341.10.04.

Les livres vous seront adressés dans les quinze jours accompagnés d'un bulletin de versement.

Nouveau: Vous pouvez également commander un livre via notre site internet:

www.magazine-appel.be onglet: **Commandez un livre à L'appel**

Attention : nous ne pourrions fournir que les ouvrages mentionnés « **Prix -10%** ».

Je commande les livres suivants :

..... €

..... €

..... €

Total de la commande + frais de port : €

Nom : Prénom :

Rue : N° :

Code Postal : Localité :

Tél. : E-mail :

Date : Signature :

Alexandre JOLLIEN, *Petit traité de l'abandon*, Paris, Seuil, 2012. Prix : 14,50 € -10 % = 13,05 €.