

Parution : février 2015  
Edition : Alexandre  
JOLLIEN



## L'AUTEUR

Né en 1975, Alexandre Jollien a vécu dix-sept ans dans une institution spécialisée pour personnes handicapées physiques. Philosophe et écrivain, il est l'auteur d'une œuvre qui connaît un succès constant, avec *Éloge de la faiblesse* (Cerf, 1999, prix de l'Académie française) et, au Seuil : *Le Métier d'homme* (2002), *La Construction de soi* (2006), *Le Philosophe nu* (2010).

# PETIT TRAITE DE L' ABANDON

ALEXANDRE JOLLIEN

## COMMENTAIRES

Être vrai, me dépouiller des masques, oser l'abandon plutôt que la lutte, voilà qui me guide dans le périple de l'existence, où jamais nous ne pouvons nous installer. Pour demeurer fidèle à soi, pour vivre une authentique simplicité du cœur, tout un art est requis. C'est celui-ci que j'ai librement esquissé ici. Comment s'abandonner à la vie sans baisser les bras ? Comment goûter la joie sans nier le tragique de l'existence ? Comment traverser le découragement sans devenir amer ?

Ce *Petit Traité de l'abandon* tente de dégager un chemin vers la liberté intérieure et de dessiner un art de vivre qui permette d'assumer les hauts et les bas du quotidien. Ni mode d'emploi ni recette, juste des explorations pour découvrir quelques outils, et des exercices spirituels pour avancer ?

## QUELQUES EXTRAITS

*«Force est de constater que la chose la plus difficile est d'écouter l'autre sans le juger. Alors que je traversais certaines épreuves, que j'avais peu de force et que je semblais désespéré – en l'occurrence, il n'y avait rien à faire –, la vie m'a donné le plus magnifique ami dans le bien que j'ai eu la chance de rencontrer. Il s'agit de ma femme. Ce qui m'a bouleversé, c'est qu'elle était là sans juger, impuissante mais présente. Parfois quand on écoute l'ami qui est dans le pétrin, qui ne s'en sort pas, qui coule, qui pleure, la tentation immédiate, et c'est un instinct de vie, c'est de passer à l'action, de trouver des solutions., Eh bien, l'ami dans le bien, quand j'essaie de me le représenter, c'est de larges bras ouverts qui accueillent l'autre tel qu'il est et nourrit et pour lui un amour inconditionnel»* Page 23

*« Le Don est la voie du détachement. Et l'on prête à Gandhi cette formule merveilleuse : il faut vivre simplement pour que d'autres vivent simplement. Plus de liens, moins de biens.»* Page 45

*« En somme la gratitude c'est revisiter tout ce que l'on reçoit avec une liberté nouvelle et en profiter encore plus, sans s'accrocher, sans s'agripper. ».* Page 76