

## L'art de la détente

---



Alexandre

Jollien

Philosophe

Accompagner une personne handicapée, assumer au quotidien une infirmité est, sans aucun doute un gigantesque défi qui, assurément, nécessite un art de vivre propre à nous aider à passer à côté du découragement, de l'épuisement voire de la grosse fatigue.

Les professionnels ne manquent pas d'idées pour organiser des loisirs, nous aider à nous divertir. Les traitements médicaux et le suivi thérapeutique ont fait des progrès incontestables. Est-ce suffisant ? Si je replonge dans mon histoire, parmi tant de lacunes, en apparaît une, et non des moindres. **Je ne sais pas me reposer et encore moins me détendre.** Habitué à la lutte, constamment désireux de progresser, je dois apprendre l'art du rien faire. Car la prise en charge d'un handicap n'est pas seulement physique. On ne doit pas oublier que la personne handicapée est une personnalité à part entière avec des émotions, des peurs, des rêves.

A ne considérer que le physique, l'on risque fort de passer à côté de l'essentiel, des blessures du cœur, des inquiétudes gardées secrètes, des aspirations intimes. L'art de se détendre revient déjà à trouver le temps d'exprimer tout ce qui habite un cœur sans courir le risque d'être jugé ou enfermé dans une pathologie. L'art de la détente c'est aussi se demander : « Qu'est-ce qui me fait réellement du bien ? », « Qu'est-ce qui me met profondément en joie ? ». L'existence d'une personne handicapée réclame un art de vivre, une ascèse faite de sombrer dans le découragement. Pour certains, l'infirmité durera aussi longtemps que la vie.

Voilà pourquoi, il peut être fécond d'adapter son mode de vie aux défis que lance chacune de nos journées. Il est délicat en ce sens de négliger l'épanouissement personnel des jeunes. Méfions-nous donc des recettes toutes faites mais commençons dès à présent à rechercher ce qui fait véritablement du bien à notre enfant. Engager un authentique dialogue, savoir écouter les besoins et se mobiliser pour découvrir l'art de vie qui convient le mieux, voilà une étape décisive.

Depuis près de 8 mois, je pratique quotidiennement une heure de méditation zen, sans exception. Contre toute attente, les spasmes ont diminué et mes inquiétudes sensiblement baissées. Epictète affirmait déjà que parmi les choses, les unes dépendent de nous, les autres guère. Trop souvent, j'ai considéré mes douleurs, mon mal-être comme une fatalité. Ultimement, il est peu de chose qui dépende entièrement de nous. Raison de plus pour y travailler avec persévérance et conviction et chercher ce que je peux mettre en œuvre ici et maintenant pour aller un peu mieux.

Je rêve d'une éducation où l'on prendrait dans la journée le temps d'une pause pour revenir au corps, apprendre à l'aimer, goûter le repos et repartir ainsi renouvelé, prêt à vivre le reste du jour. A quoi bon multiplier les thérapies ? Pourquoi apprendre tant de choses si l'on ne sait pas apprécier le fruit de nos efforts ? Souvent, vivre le handicap se vit comme un parcours d'obstacles. L'un franchi, le suivant apparaît presque immédiatement. Notre société ne favorise pas le repos. Pour une personne déjà aux prises avec la douleur, l'art de se détendre reste vital. Parents, amis, jeunes et moins jeunes, mobilisons-nous tous, tranquillement, pour goûter la joie de la détente,

celles qui prodiguent la force de continuer au cœur du tourment et de l'épreuve sans se laisser aigrir ni abattre. La prière, le zen, le yoga comme la sophrologie, la rencontre avec l'autre et même les moments de franches *déconnades* sont autant de moyens pour maintenir le cap, dans la joie.

Alexandre Jollien – Philosophe

Le Philosophe Nu, Seuil , 2010

Photo de la conférence à Savièse du 2 novembre 2010

donnée par Alexandre Jollien et Bernard Campan

(en faveur d'insieme)



-De gauche à droite, Sophie Pignard, Membre du Comité, Cristina Grognoz, Membre du Comité, Alexandre Jollien, Conférencier, Bernard Campan, conférencier et Danielle Torrent, Membre du Comité.

**DVD : « Le bonheur d'Alexandre » (en vente au bureau insiemieme , 027 322 07 87 ) au prix de fr. 20.—**