

féminin \* positif \* inspirant

# happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

numéro 8

En cadeau  
la malle aux trésors  
de sagesse

Paulo Coelho  
Alexandre Jollien  
Guy Corneau



## confiance

Amma, l'amour absolu | Un nouveau demain

L'art du réconfort | Redécouvrir les trésors de la sagesse

Le miracle de l'eau | Bénin, le berceau du vaudou

L 14655 - 8 - F. 4,95 € - RD  
BEL : 5,90€ - DOM/S : 5,90€ - CH : 9,30 FS

Mars - Avril 2015

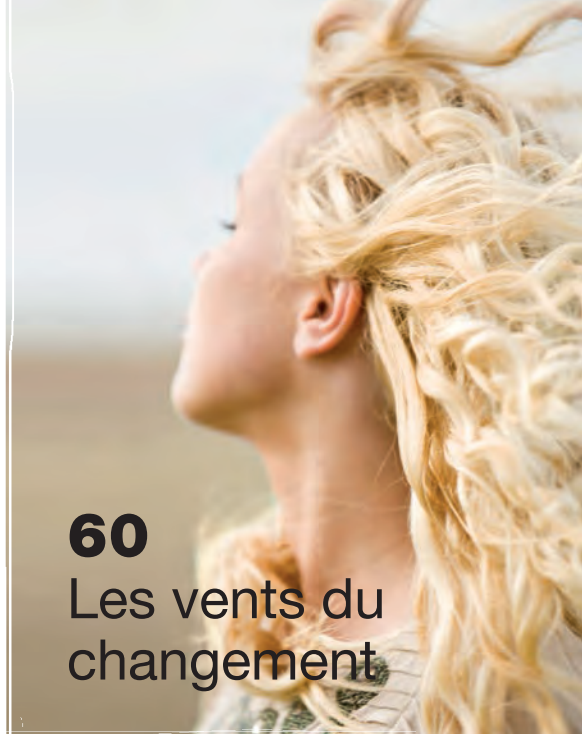
Le rire est la musique de l'âme



**28**  
Bénin, le berceau  
du vaudou



**54**  
Le pouvoir  
guérisseur  
du sexe



**60**  
Les vents du  
changement



**106**  
Des sceaux,  
miroirs  
de l'âme



**22**  
Amma ou  
l'amour absolu



**48**  
L'art du  
réconfort



De la certitude  
à la confiance

**40**



**118**  
La vitalité  
des herbes fraîches



**8**  
Un nouveau  
demain

# Sommaire

NUMÉRO 8 – 2015 **CONFIANCE**

En  
cadeau  
La malle aux trésors  
de sagesse



"Je crois qu'au fond de nous,  
la paix, la joie et l'amour  
nous précèdent."

**72**  
Alexandre Jollien

## INSPIRATION

- \* **8** Un nouveau demain...

## VOYAGE

- \* **28** Bénin, le berceau du vaudou

## RENCONTRES

- \* **22** Amma  
« *Le rire est la musique de l'âme.* »
- \* **68** Guy Corneau  
« *J'ai foi en la création, en  
l'engagement, en l'action.* »
- 70** Byron Katie  
« *L'amour, c'est donner sans rien  
espérer en retour.* »
- \* **72** Alexandre Jollien  
« *L'espoir, c'est de se mettre en route,  
ici et maintenant.* »

## ART DE VIVRE & BIEN-ÊTRE

- 54** Le pouvoir guérisseur du sexe  
*Un art gardé secret pendant  
des millénaires*
- \* **84** Le miracle de l'eau  
*Sa puissance, son énergie,  
pur mouvement*
- 105** Rituel  
*Faire de la place*
- 106** Des sceaux miroir de l'âme  
*Ce qui vous rend unique  
est déjà en vous*
- 112** La bourse et la vie  
*Confiance et abondance*
- 118** La vitalité des herbes fraîches  
*Le printemps dans vos assiettes*

## SAGESSE

- 40** De la certitude à la confiance  
*Nous croyons tous en quelque  
chose...*
- \* **48** L'art du réconfort  
*Être présent pour l'autre*
- 60** Les vents du changement  
*Trouver la lumière en acceptant*
- \* **94** Redécouvrir les trésors  
de la sagesse  
*Des formules magiques  
pour nous rendre plus heureux*
- 100** Confucius  
*La philosophie des six vertus*

## TRIBUNES

- \* **46** Paulo Coelho  
*La communion entre les Hommes  
est source de bonheur*
- 65** Yasmine Liénard  
*Honorer le présent*
- 99** Florence Servan-Schreiber  
*Comment s'aimer longtemps*

## RENDEZ-VOUS

- 17** Shopping inspirant, durable...
- 75** Le Cœur  
*Événements, ateliers, festivals...*
- 116** Livres
- 131** La Boutique Happez  
*Pour offrir ou vous offrir...*

## ABONNEMENT

- 66** Offre spéciale abonnement  
*Découvrez le pendentif L'Oeil d'Horus*



OFFREZ DES CARTES POSTALES HAPPEZ AUTOUR DE VOUS !  
SUR SIMPLE DEMANDE À [MADEMOISELLE\\_H@HAPPEZ.FR](mailto:MADEMOISELLE_H@HAPPEZ.FR)

\* EN COUVERTURE

PHOTOGRAPHIE DE COUVERTURE GETTY IMAGES

CITATION AMMA



"Je crois qu'au fond de nous,  
la paix, la joie et l'amour  
nous précèdent."

*Amour, espoir et foi*

# Alexandre Jollien

Écrivain et philosophe, Alexandre Jollien est de ceux qui ont une foi inébranlable en la richesse que recèle notre cœur, au fond du fond de chacun d'entre nous, logé entre l'amour, la joie et la sagesse.

Qu'est-ce que l'amour pour vous ? À mes yeux, l'amour relève bien plus que d'un pur sentiment. Il nécessite vraiment d'accueillir l'autre tel qu'il est, sans le juger. Aimer l'autre, c'est, selon Aristote, se réjouir qu'il existe. Il s'agit de dire oui à tout ce qu'il est, entièrement, y compris dans les moments difficiles. Quand tout va mal, quand il y a des difficultés dans le couple par exemple. L'amour nécessite justement de descendre au fond du fond pour voir au-delà des émotions passagères. Négativement, on pourrait dire que l'amour, c'est le non-jugement, la non-critique et, positivement, que c'est l'accueil de l'autre tel qu'il est. Depuis que je vis à l'étranger, j'ai l'impression que souvent on associe l'amour à la notion de manque : plus une personne me manque, plus j'ai l'impression de l'aimer. Mais au fond, est-ce vrai ? C'est ce que j'apprends ici [à Séoul] : nourrir une relation à l'amour beaucoup plus profonde que le simple sentiment. Aimer l'autre, c'est être en lien et nourrir une compassion en bref. En italien, « *Je t'aime* » se dit « *Ti voglio bene* » (je te veux du bien). Malheureusement, quand on est prisonnier du sentiment et de la dépendance, le bien de l'autre et même son propre bien sont oubliés au profit de la satisfaction immédiate. Aimer, pour moi, c'est sur le long terme, au quotidien, dans la difficulté, au cœur de la différence, aller vers l'autre tel qu'il se propose.

En quoi avez-vous foi ? En ce qu'il y a de plus beau dans le fond du fond, c'est-à-dire dans le cœur de l'homme et de la femme, et qui n'est pas forcément définissable. Je crois qu'au fond de nous, la paix, la joie et l'amour nous précèdent. Malheureusement, on peut être complètement déconnecté de cette ressource et tomber dans la tristesse et l'amertume. Mais j'ai la conviction, de plus en plus vive, qu'il y a au fond une joie profonde et un amour de l'autre, que notre nature véritable nous porte au lien, à la générosité, à la douceur. J'ai foi en l'homme et en la femme, en ce qu'ils ont de plus profond. Je crois profondément en Dieu, mais pour moi il échappe carrément aux étiquettes. Quand on parle de Dieu, souvent, on projette sur une autre réalité nos préjugés, nos peurs et on le considère comme une béquille. Or je crois qu'il y a une vie pleine et entière, ici et maintenant, dont on se coupe par nos jugements hâtifs, nos peurs et nos habitudes. La foi, c'est, en quelque sorte, transpercer cette couche nuageuse pour accéder à la joie en nous. Cela m'aide, certains matins, à me dire qu'il y a au fond du fond une source inaltérable, que rien ne peut bousiller. Dans la vie, on peut être cabossé, blessé de fond en comble, mais demeure toujours intacte une part de nous qui ne se voit pas. Aujourd'hui, on juge beaucoup selon les apparences et les compétences, sans laisser être ce fond du fond, où chacun est unique. Je crois

qu'on a tous le fantasme d'être compris et consolés à 100 %. Or, ici-bas, ce n'est pas possible, parce qu'on est tous peu ou prou blessés. Dès lors que l'on comprend l'impossibilité d'une totale consolation, on peut s'approcher de l'autre avec un infini respect et beaucoup de douceur.

En quoi portez-vous votre espoir ? Votre magazine y participe ! J'espère une sorte de joyeuse réhabilitation des anciennes notions, comme la sagesse, la spiritualité, le bonheur au quotidien. Échapper à la tentation de vouloir tout maîtriser, échapper au danger de réduire l'autre à ce qui est utile. À mes yeux, l'amour, c'est gratuit, c'est ce qui nous arrache aux règles du donnant-donnant. Je crois que quand on a peur, on va vers l'autre par calcul, en se demandant : « *À quoi peut-il me servir ?* » Or quand on est libéré de cette peur, on peut vraiment aimer l'autre, donc j'espère de tout mon cœur qu'il y a des mini-conversions intérieures qui nous sortent du donnant-donnant, de la dictature du regard de l'autre. Plus on est soumis au regard de l'autre, moins on peut aimer véritablement. Peut-être s'agit-il de procéder par étapes. L'espoir, c'est donc de se mettre pas à pas en chemin. Il n'y a rien de pire que l'immobilisme. L'aventure est certes délicate, difficile, car ça requiert un *minimum* de changement, mais l'espoir, précisément, c'est de se mettre en route ici et maintenant. 🌱

Alexandre Jollien sort en mars un livre, *Vivre sans pourquoi*, aux Éditions de l'Iconoclaste et du Seuil.