



Catherine Bensaid

Psychiatre et psychanalyste, elle a écrit plusieurs best-sellers, dont *Aime-toi la vie t'aimera*, *Je t'aime la vie* et *La Musique des anges*.



Jean-Yves Leloup

Docteur en psychologie et en anthropologie, auteur de nombreux ouvrages, dont *L'Absurde et la Grâce*, *L'Évangile de Marie* et *Prendre soin de l'être*.



Cyrille Javary

Spécialiste de la Chine, traducteur et commentateur du *Yi Jing*, auteur, entre autres, du *Discours de la tortue* et de *Cent mots pour comprendre les Chinois*.



Patrice van Eersel

Rédacteur en chef du bimestriel *Clés* et auteur en particulier de *La Source noire*, de *J'ai mal à mes ancêtres* et de *Donner du sens à sa vie*.

Ceux qui vous conseillent

MODE D'EMPLOI

Des livres gratuits grâce à vos Points-Cadeaux !

Un grand nombre de Points-Cadeaux vous sont offerts au fil de votre Magazine. Repérez le petit logo ci-dessous. Il vous permet de vous offrir gratuitement les livres de votre choix (dont la valeur en Points-Cadeaux est signalée par la mention **AVEC 6 POINTS C'EST GRATUIT**).

JE GAGNE **1 POINT**

AVEC **5 POINTS C'EST GRATUIT**

Vos offres Club

Grâce aux offres Club, bénéficiez de réductions* : jusqu'à **-50%** de remise sur l'achat de vos livres.

Votre Fidélité toujours récompensée

A chaque niveau de Fidélité, votre remise sur le prix public augmente jusqu'à **-50%**. Vous pouvez toujours bénéficier de votre privilège Points-Cadeaux.

* En raison de la loi n°2014-779 encadrant les conditions de vente à distance des livres, nous ne sommes malheureusement plus autorisés à vous offrir les 5% de réduction supplémentaires.



Avec Ecofolio tous les papiers se recyclent.



Ce Magazine de début de printemps aborde toutes les façons possibles de se faire du bien : comme s'il nous fallait, après l'hiver, nous épurer et nous désintoxiquer le corps et l'esprit. En fait, c'est un travail

à refaire sans cesse. Et ce n'est pas Alexandre Jollien, qui se bat avec son handicap, qui dira le contraire ! Dans son interview (ci-contre) et son excellent livre, il nous prouve que la joie de vivre est le moteur principal de nos existences. En plus de mon coup de cœur pour le livre original du célèbre psy Mark Epstein (p. 28), j'ai beaucoup aimé la fougue de Tiziano Terzani (p. 14), qui raconte avec son immense talent de grand reporter ses visites à des guérisseurs et centres alternatifs de médecines douces dans le monde entier. Il est certain que les forces intérieures s'avèrent fondamentales pour aller mieux, être heureux, créatif et aimant ! Beaucoup de livres ce mois-ci nous engagent à parcourir la voie de la prévention et nous donnent des conseils pour mener une vie saine. Albert Schweitzer disait : « Le vrai médecin est celui qu'on possède à l'intérieur de soi. » Faites votre choix dans ces ouvrages, sélectionnés avec soin pour leur qualité et leur complémentarité. Comme l'écrit Tiziano Terzani : « Finalement, on doit tout mettre à l'épreuve... il n'y a qu'un banc d'essai, notre propre vie ! » Je vous souhaite de profiter du renouveau de la nature avec plénitude.

Marc de Smedt

M. de S.

La sérénité est d'accepter son impuissance

« L'essentiel pour le bonheur de la vie, c'est ce que l'on a en soi-même. »

Schopenhauer

L'auteur

Né handicapé moteur, Alexandre Jollien a vécu de trois à vingt ans dans un institut spécialisé suisse. Diplômé en littérature et en grec ancien, il est marié avec Corine, rencontrée à Dublin, avec qui il a trois enfants. Reconnu dès son premier livre, *Eloge de la faiblesse*, paru en 1999, il vit depuis 2013 à Séoul, en Corée du Sud.



INTERVIEW - Rencontre avec Alexandre Jollien

Patrice van Eersel - En quoi votre installation en Corée marque-t-elle une étape dans votre vie ?

Alexandre Jollien - Ce fut d'abord, pour notre famille, marquer une rupture avec l'environnement social, les habitudes, et, surtout, mettre au centre la pratique spirituelle, la lecture des Évangiles. Je croyais, en venant ici, m'approcher d'une solution, presque d'un « kit de sagesse ». Or, ce voyage m'a fait rejoindre la vérité de l'Écclésiaste, à savoir que « tout est vanité », mais que, dans cette vanité, peuvent se glaner la joie et la générosité. La proximité avec un maître vous décape. C'est vraiment l'occasion de se rapprocher de la source.

Patrice van Eersel - Vous écrivez : « L'irréversibilité de mon infirmité m'apaise à un point difficile à imaginer. » Comment en êtes-vous venu à cet étonnant constat ?

Alexandre Jollien - L'Écclésiaste m'a appris que tout était vain, fragile, précaire, et que plus je cherchais une solution solide dans ce monde fragile, plus je souffrais. Quel paradoxe ! Il est plus facile d'accepter un handicap sur lequel je n'ai aucune prise, que les petits pépins du quotidien sur lesquels je crois avoir plein pouvoir.

Patrice van Eersel - Comment notre société adora- trice du plaisir peut-elle comprendre le mystère de la souffrance ?

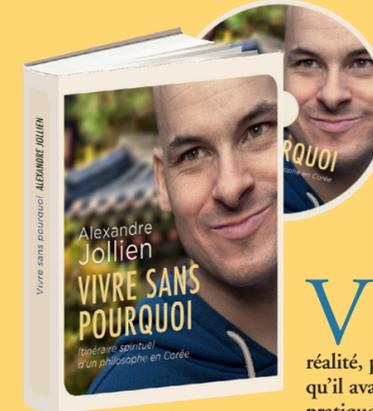
Alexandre Jollien - Les mots ne sauraient rien en dévoiler. Plus on veut se prémunir, à tout prix, contre la souffrance, plus on s'épuise. Mais les stoïciens m'aident au quotidien, en m'invitant à distinguer ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas.

Patrice van Eersel - La notion de karma peut-elle être chrétienne ?

Alexandre Jollien - A mes yeux, cette notion, comme celle de péché originel, est si entachée de malentendus qu'il faut revenir à son origine. La notion de « karma » a quelque chose de libérateur, au sens où l'on voit qu'en posant des actes justes on se libère des déterminismes. Dans la foi chrétienne, l'idée du pardon invite à vivre dans le présent, au-delà d'une mauvaise culpabilité. Quand je vois mes difficultés à me débattre contre l'égoïsme, je me dis que karma et péché originel disent bien cette force d'inertie, cet instinct de repli sur soi, ce narcissisme dont il s'agit de se libérer.

Patrice van Eersel - Quels espoirs pouvons-nous transmettre à nos enfants ?

Alexandre Jollien - Chaque matin, quand les enfants partent à l'école, nous devons les exhorter à la fois à une grande prudence et à une grande confiance. Peut-être la même double injonction vaut-elle pour le monde entier. Le pape a parlé de la « mondialisation de l'indifférence ». Et dans le même temps, il y a comme le réveil d'une formidable soif de vie spirituelle.



Vivre sans pourquoi Itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée Alexandre Jollien

Voilà deux ans qu'Alexandre Jollien a installé sa famille en Corée. Officiellement pour soigner le grave handicap moteur dont il souffre. En réalité, pour rencontrer un prêtre catholique coréen qu'il avait entendu, dans une émission, parler de sa pratique du zazen — « alliage » qui lui a plu — à un moment où il avait l'impression de tourner en rond.

Vivre sans pourquoi est le journal de bord de cette étonnante migration. En une centaine de tout petits chapitres nourris d'histoires quotidiennes très émouvantes et imprégnées d'une inextinguible soif de spiritualité, Alexandre nous raconte l'arrivée en Corée avec sa femme Corine et leurs trois jeunes enfants de neuf, sept et deux ans. Ce fut tout d'abord un choc. Notamment parce que le prêtre — devenu son maître — s'est d'emblée avéré sans complaisance, voire sévère. Mais très vite, les effets se sont révélés positifs. « La pratique spirituelle ne tolère ni amateurisme ni improvisation, écrit Alexandre ; on ne saurait s'y comporter en touriste, choisissant ses maîtres comme on fait ses courses. » Au fil des mois, grâce à ce guide, aux merveilleuses rencontres avec les Coréens, mais aussi à sa femme et à ses enfants, Alexandre Jollien approfondit sa découverte du lâcher-prise. En vous abandonnant un peu, vous connaîtrez des petits bonheurs ; en vous laissant aller davantage, vous connaîtrez le paradis.

Livre + CD audio MP3. Couverture brochée en couleurs. Format : 15 x 18 cm. 336 p.

JE GAGNE **2 POINTS**
147467.6 17,50€



Du bonheur Frédéric Lenoir

S'il est relatif et volatil, le bonheur peut néanmoins s'apprendre, se cultiver, se dompter, se décider. Il peut apparaître à différents moments de la vie, suivant la constitution psychique de chacun. Frédéric Lenoir nous montre que la recherche du bonheur n'est pas une quête insensée. Tout est une question de choix judicieux, de façons de penser, de représentations du monde.

Livre + CD de 55 min. Couverture brochée avec rabat. Format : 13 x 20 cm. 240 p.

575366.5 13,80€ ~~23,80€~~
AVEC **8 POINTS** C'EST GRATUIT
775366.5



Comment la philosophie peut nous sauver Fabrice Midal

Pour Fabrice Midal, la méditation devient une force de changement lorsque, pour affronter les dangers de notre temps, elle s'allie à la philosophie. Laisées seules à elles-mêmes, la méditation peut devenir nombriliste et la philosophie vaine spéculation. Alors que leur union permet de concilier liberté individuelle et intérêt collectif, en retrouvant le « lieu de l'amour » qu'est la reconnaissance de ce qui nous relie les uns aux autres. Un ouvrage aussi étonnant que pertinent.

Couverture brochée en couleurs. Format : 13,5 x 21 cm. 304 p.

JE GAGNE **1 POINT**
147470.0 19,00€