

# inspirant \* positif happinez

**PENSER AVEC LE CŒUR**

# LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ avec JULIA CAMERON

Hugo Paul  
Maud Ankaoua  
Stine Jensen

# s'ancrer

# Donner et recevoir

## **Se sentir chez soi**

## Costa Rica, la pura vida

# Magie de la nuit

## Supplément d'âme

## **Les secrets des zones bleues**

La joie est en tout; il faut savoir l'extraire

happinez

NUMÉRO 91

S'ancrer

L 14655 - 91 - F: 7,90 € - RD  
octobre novembre 2025



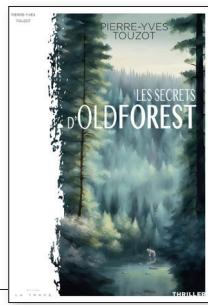
© ÉDITIONS LA TRACE

## UN SECRET BIEN CONSERVÉ

Maître des milieux extrêmes, le survivaliste connaît-il pour autant le véritable lâcher-prise ? Dix ans après la mort de sa femme Déborah dans un accident de voiture, Anton Reed décide de revenir sur les lieux du drame dont il ne se remet pas. Mais à Oldforest, parc national de l'Ouest canadien, les hommes ont le sens de l'accueil d'un mur de glace qu'aucune réponse ne traverse. Et quand notre héros croise par hasard une femme qu'il identifie à coup sûr comme sa chère disparue, son nom se retrouve en tête de la liste des indésirables. Sa rencontre avec la photographe Alaska sera peut-être la boussole qui lui manque, mais elle indique une dangereuse direction : celle de la forêt originelle qui concentre tout le mystère de la région. Thriller d'aventure à la fibre résolument écologique et premier tome d'une trilogie annoncée, le roman *Oldforest* danse habilement avec les obsessions fondamentales de notre humanité, la vie et la mort, sans cesser de pointer, comme un indice, le rôle essentiel de la nature dans notre survie.

Alors, Anton va-t-il remonter le fil qui entrelace Déborah, les étranges habitants du village et ce mastodonte végétal qu'un froid extrême rend très difficilement accessible ? On vous laisse le plaisir de la découverte.

**Tome 1 : *Oldforest* (avril 2025),  
Tome 2 : *Les secrets d'Old Forest*,  
en librairie le 10 octobre 2025,**  
**Pierre-Yves Touzot, Éditions La Trace.**



## 3 questions à Alexandre Jollien



**Dans ce grand marché du chaos, favorable aux marchands de haine, où se trouve l'alternative que chacun espère ? En nous-mêmes, nous dit Alexandre Jollien. Entre philosophie et spiritualité, son livre *L'art de l'esprit joyeux* (coécrit avec le mystique Laurent Jouvet et publié chez Guy Trédaniel) nous invite à partir à la rencontre de cette profonde étincelle d'harmonie qui nous habite. Fruit d'un travail intérieur, d'une acceptation de la vie, d'une attention aux autres et d'une fidélité à soi-même, elle peut nous libérer des passions tristes et nous permettre d'exister avec joie.**

### Qu'entendez-vous par "esprit joyeux" ?

J'adore la devise de Spinoza : « *Bien faire et se tenir en joie.* » L'esprit joyeux dit oui à l'existence telle qu'elle se propose. Il accueille les hauts et les bas et les traverse. C'est *l'amor fati* prôné par Nietzsche. La joie est une passion. Elle advient, en quelque sorte. Il ne suffit pas de claquer des doigts pour la susciter. Le défi, c'est de s'y rendre disponible par une pratique, un art de vivre, des exercices spirituels, l'abandon. Nourrir cet élan, c'est être actif, progresser, avancer, libre du ressentiment et des regrets. Adhérer à la vie. La joie se manifeste quand les résistances et les refus cessent. L'esprit joyeux participe de la grande santé, il fait feu de tout bois, intègre les traumatismes, les blessures, leur donne sens.

### Avez-vous des rituels pour le nourrir au quotidien ?

La vie spirituelle s'articule autour de trois grands axes à mes yeux : 1. Descendre au fond du fond, comme dirait Maître Eckhart, par la pratique de la prière et de la méditation. S'engager sur un chemin spirituel. 2. S'entourer d'amis dans le bien, comme on le dit dans la tradition zen. On ne saurait être heureux seul dans son coin. 3. L'humain est un être de relations, un animal social, comme disait Aristote. De là, la nécessité d'oser une fécondité, de poser des actes pour bâtir une société éveillée. C'est par des exercices spirituels quotidiens qu'on inaugure une voie de libération. Un exercice parmi d'autres : commencer la journée, comme le conseillait Nietzsche, en se demandant à qui on peut faire plaisir ce jour-là. Le défi, c'est aussi de faire, mille fois par jour, des retraites au fond du fond, quitter le mode de pilotage automatique.

### Quels liens la philosophie et la spiritualité partagent-elles ?

Il existe mille ponts entre la philosophie et la spiritualité : nous rendre plus humains, plus libres, plus généreux, plus lucides et joyeux. La philosophie a pour vocation fondamentale de nous émanciper des passions tristes, des préjugés. Son outil principal, c'est la raison. Par un travail réflexif, il s'agit entre autres de corriger notre vision du monde, de penser plus vaste. Le fruit de ce travail se traduit par des actes, un mode de vie, des exercices spirituels. La spiritualité embrasse tout notre être. Elle peut aussi pointer vers une transcendance, un plus grand que soi. Il existe une multitude de voies pour oser le grand plouf dans la confiance, la générosité. Pascal est à mes yeux un guide. C'est à la fois un immense mystique, un génie de la spiritualité doublé d'un grand philosophe. Il nous apprend que l'on peut être 100 % philosophe et 100 % spirituel.



© AURÉLIE FELLI