

La solitude
comment en sortir
ou l'apprivoiser

**NOUVELLE
FORMULE**

PSYCHOLOGIE | PHILOSOPHIE | SPIRITUALITÉ | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Chemins

Sept. - Oct. - Nov. 2025 n° 26

Explorer les grands thèmes de la Vie

**150
PAGES**



Alexia Borg
Apprendre à déjouer
le mal du siècle



Christophe Fauré
Réinvestir pleinement
ses relations



Marie de Hennezel
Il n'est jamais trop tard pour
faire de la solitude une alliée

Et aussi : Marie-Pierre Planchon, Stéphanie Bodet, Pascal Bataille,
Jacqueline Kelen, François Lelord, Serge Tisseron...

La solitude

comment en sortir... ou l'apprivoiser

Maud Ankaoua
Un précieux
tête-à-tête avec soi

Stéphanie Giordano
Drôles de conseils pour
apprivoiser sa solitude

Corneille
Vous vous sentez
seul(e) ? Partagez-le

Hugo Paul
Refaire tribu, le défi
de notre temps





© Aurélie Felli

L'art de la rencontre joyeuse

4 conseils pour aller plus facilement vers l'autre

Schopenhauer compare l'être humain à un porc-épic. Seul, il grelote, il a froid mais dès qu'il s'approche des autres, il s'y frotte et il s'y pique ! Comment vivre mieux le rapport à autrui ? Comment ôter nos piquants et oser une relation vraie, authentique, libre, juste ? L'homme, la femme, sont des êtres sociaux nous dit Aristote. Sans liens, ils se recroquevillent, se figent, s'éteignent. D'où la nécessité de s'embarquer dans l'aventure du vivre ensemble sans armure ni à priori.

Par Alexandre **Jollien**

1. La première pensée de la journée

Dans *Humain trop humain*, Nietzsche propose que, dès qu'on se lève le matin, on se demande à qui, ce jour-là, on pourrait faire plaisir. Concrètement, quels actes puis-je poser pour faire le bien autour de moi ? A qui puis-je téléphoner ? Qui apprécierait un email, une lettre, un texto de ma part ? Poser des actes, expérimenter qu'un lien se cultive, se nourrit, s'entretient... La grande santé réclame de sortir des prisons intérieures, de

ne plus se claquemurer dans son mental, de laisser circuler la vie. Sortir de nos intérêts égoïstes dès le matin, c'est quitter le pilotage automatique, c'est prendre le large.

2. Ma contribution au monde

Le maître tibétain Chögyam Trungpa conviait à bâtir une société plus éveillée. Oser l'aventure humaine, c'est naître dans la société, créer, *donner de sa personne*, apporter notre contribution. Loin de la

logique du donnant-donnant, je peux déjà repérer sur quel terrain mes talents, mon être seraient féconds. Et, pourquoi pas, adhérer à une association, prendre part, m'engager ? Qui a dit qu'emprunter les voies de la sagesse, c'était rester planqué sur un promontoire, regarder de loin la passion humaine. Au contraire, il s'agit de faire un grand plouf dans l'océan de la vie, se mobiliser, devenir pleinement actif. La société n'est pas un immense self-service mais un carrefour, un lien de partages et d'échanges. Une gare intergalactique où on devient pleinement homme aux côtés des autres.

3. De la tendresse

Le sage indien Swami Prajnanpad donne un outil merveilleux : « *L'amour consiste à aider l'autre à relâcher ses tensions* ». Magnifique boussole intérieure pour entrer en relation. Se demander comment créer un climat bienveillant, harmonieux, comment être présent sans enjeux, sans projections, sans préjugés. Laisser advenir les liens sans vouloir maîtriser, voilà le défi. Devenir des artisans de paix, désamorcer les rancunes, repérer les malentendus, toujours avancer ensemble. Au lieu de se demander ce que l'autre peut m'apporter, m'interroger illico sur ce que j'ai à lui offrir. Comment peut-il être pleinement lui-même sans que le jugement, les injonctions, les conseils ne pleuvent ?

4. S'ouvrir à l'inconnu

Epicure comme Spinoza invitait à faire du dialogue une occasion de progrès. Entrer en contact avec l'autre, c'est prendre le risque

d'être dérouté, déboussolé, émerveillé aussi. Pourquoi ne pas mettre un peu de côté notre volonté tenace à avoir à tout prix raison pour oser une présence simple, gratuite comme le dit le zen, sans but ni esprit de profit ? Maurice Zundel disait qu'on se repose de soi en l'autre. Rencontrer, écouter, tendre l'oreille, c'est déposer le fatras de convictions et de préjugés qui empêchent un vrai échange. Découvrir, contempler sans vouloir toujours projeter mes catégories mentales. ●●



Alexandre Jollien est philosophe et écrivain. Il puise ses sources dans la tradition philosophique mais aussi le zen et la mystique. Après 17 ans dans une institution pour personnes handicapées, il a étudié à Fribourg, Dublin et en Corée du Sud. Aujourd'hui père de famille, il donne des conférences sur les thèmes de la philosophie comme art de vivre. Ses livres principaux sont *Eloge de la faiblesse*, *Le petit traité de l'abandon* et *Cahiers d'insouciance*. Avec son grand ami Bernard Campan, il a écrit et réalisé le film *Presque*.