

Comment vivre plus librement la joie quand les passions nous tiennent ? Comment oser un peu de détachement sans éteindre un cœur ? Éprouvé dans sa chair, Alexandre Jollien tente ici de dessiner un art de vivre qui assume ce qui résiste à la volonté et à la raison.

Le philosophe se met à nu pour ausculter la joie, l'insatisfaction, la jalousie, la fascination, l'amour ou la tristesse, bref ce qui est plus fort que nous, ce qui nous résiste... Convoquant Sénèque, Montaigne, Spinoza ou Nietzsche, il explore la difficulté de pratiquer la philosophie au cœur de l'affectivité. Loin des recettes et des certitudes, avec Houei-neng, patriarche du bouddhisme chinois, il découvre la fragile audace de se dénuder, de se dévêtir de soi. Dans l'épreuve comme dans la joie, il nous convie à renaître à chaque instant à l'écart des regrets et de nos attentes illusives.

Cette méditation inaugure un chemin pour puiser la joie au fond du fond, au plus intime de notre être.

Né en 1975, Alexandre Jollien a vécu dix-sept ans dans une institution spécialisée pour personnes handicapées physiques. Philosophe et écrivain, il a écrit *Éloge de la faiblesse* (Cerf, 1999), *Le Métier d'homme* (Seuil, 2002) et *La Construction de soi* (Seuil, 2006).