



Lieu des activités : Les Temps du Corps  
10 rue de l'Échiquier  
75010 Paris  
<http://www.tempsducorps.org/activites-culturelles/chemins-de-philosophie.html>

 **EcoPhil'**  
Association CESAME  
01.42.01.08.65  
[www.cesame.asso.fr](http://www.cesame.asso.fr)

# Chemins de philosophie existentielle

## *La philosophie comme quête de sens et voie de sagesse*

animés par **Stefan ALZARIS**, philosophe, artiste et naturaliste  
Docteur en philosophie, enseignant-chercheur à l'Université et au sein des Hôpitaux

« *Semer des graines de sens pour récolter des perles de sagesse* »

*Des pratiques de l'esprit pour apprendre à se connaître et s'accomplir dans son humanité  
Un chemin de pensée pour forger des clés de compréhension de notre monde contemporain*

---

### PROGRAMME 2023-24

■ Conférence • 19h-21h – 10 € • En présence et par ZOOM

**Conférence 1 – Vendredi 24 novembre 2023, à 19h**

« **La force de la fragilité : en chemin vers soi** »

La fragilité : faiblesse ou richesse ? Dans notre société, les modèles issus de l'économie et du management ont envahi notre imaginaire (pouvoir, performance, succès...) et nous poussent à renier cette dimension fondamentale de l'existence. Alors que le pouvoir est le lieu de l'impuissance, l'acceptation de la fragilité peut devenir une force. Elle nous réconcilie avec ce que l'on est, avec ce qu'est la vie, pour cultiver une humanité consciente de ses limites et, de fait, de ses véritables ressources intérieures. La fragilité comme connaissance de soi, libératrice de puissance de vie...

*« Être philosophe, ce n'est pas simplement avoir des pensées subtiles, ni même fonder une école, mais aimer la sagesse au point de mener, selon ses préceptes, une vie de simplicité, d'indépendance, de magnanimité et de confiance. »*

Henry David Thoreau

**Conférence 2 – Vendredi 2 février 2024, à 19h**

« **L'esprit de simplicité, vertu du présent** »

La simplicité ? Pas si simple... Être là, simplement, cela présuppose de déjouer les pièges du mental, de cultiver l'ouverture et le lâcher-prise, d'apprendre à se déprendre, par-delà les rôles et les masques, pour devenir celui que l'on est... La simplicité, vertu d'enfance ? Plutôt l'enfance comme vertu, mais une enfance, donc une innocence, retrouvée, reconquise. La simplicité d'être nous ouvre alors à la présence du monde et devient vertu du présent.

En résonance avec l'esprit du zen et de la méditation taoïste, les philosophes antiques (Épictète, Épicure, Plotin) et modernes (Thoreau, Bergson, Jankélévitch, Etty Hillesum, André Comte-Sponville)...

■ **Séminaire-Atelier** • 9h30-17h – 85/75/60 € • En présence uniquement

Chaque séminaire-atelier déploie un itinéraire qui mêle trois moments :

- 1) Enseignement philosophique et spirituel : exercice de pensée et de présence, apports conceptuels et connaissance de soi
- 2) Art de lire, de l'écoute et de la compréhension (à partir du corpus de textes) et initiation à la méthode de l'herméneutique existentielle : éclaircissement du sens, éclaircissement de l'existence
- 3) Pratique du dialogue et posture éthique ; appropriation existentielle pour nourrir sa recherche personnelle et son être intérieur

⇒ Un « Corpus de Textes de référence & Bibliographie » est remis à chacun des participants.

« Swâmiji va vous confier un secret : Swâmiji ne sait rien,  
sauf une seule chose : être un avec tout. »

Swâmi Prajnâpad

**Séminaire-Atelier** – Samedi 23 mars 2024, de 9h30 à 17h

« Être un avec tout : la voie de la non-dualité »

À la confluence des sagesses d'Etty Hillesum, Svâmi Prajnâpad

et André Comte-Sponville

- Un cheminement existentiel unique, un joyau dans la nuit : Etty Hillesum ; son parcours de vie et son journal de pensée – *Une vie bouleversée* – véritable exercice spirituel
- « Je regarde la souffrance au fond des yeux » : une façon de répondre à la question du mal ; vertu de la lucidité et lumières d'épreuve
- Le refus du réel ou les pièges de l'idéalisme (contrôle, pouvoir, peur, fuite...)
- L'acceptation (qui n'est ni fatalisme ni résignation) : en quoi consiste-t-elle ? comment se déploie-t-elle ? à quel travail intérieur porte-t-elle ?
- Une sagesse de l'amour et de l'action : le grand "Oui" au monde ou la confiance en la vie
- La juste sensibilité ou le cœur ouvert : joie de la co-naissance et impermanence heureuse
- L'expérience de l'unité ou la voie de la non-dualité, entre Orient et Occident : des philosophies occidentales (les Stoïciens, Spinoza, Jankélévitch...) aux traditions orientales (adhyâtma yoga, advaita vedânta, méditation taoïste...)

« J'ai en moi une immense confiance. Non pas la certitude de voir la vie extérieure tourner bien pour moi, mais celle de continuer à accepter la vie et à la trouver bonne, même dans les pires moments. »

Etty Hillesum



■ **L'animateur** : Stefan ALZARIS, philosophe, artiste et naturaliste

Docteur en philosophie, titulaire d'un DEA en psychologie cognitive et phénoménologie, il est professeur en philosophie existentielle et éthique du soin à l'Université Paris-Sud et au sein des Hôpitaux de Paris et Compiègne. Spécialiste de la philosophie comme exercice spirituel et voie de sagesse, il exerce une activité de philo-thérapeute. Il est aussi animateur-nature, artiste magicien et philosophe-danseur. Il anime depuis 25 ans l'Association CESAME / ÉcoPhil' (école de philosophie existentielle & découvertes nature).