

livres **notre sélection du mois**

>>> clinique. Selon l'auteur, il est possible de s'en libérer. Un petit ouvrage d'une grande pertinence. Eyrolles, 112 p., 13 €.

Les Idéaux fondamentaux

G. Bonnet

Le psychanalyste Gérard Bonnet s'interroge sur la place à accorder à nos idéaux fondamentaux tels que la dignité, l'amour, la beauté, la liberté, la vérité, etc. Il nous montre que ces idéaux apparaissent généralement au cours de l'adolescence et constituent de véritables piliers pour notre développement psychique. Encore faut-il parvenir à les gérer : si certains idéalistes se battent pour sauver le monde, d'autres ne cessent de le détruire, au nom des mêmes idéaux. Tout l'enjeu est donc d'apprendre à vivre avec un idéal, à trouver un équilibre entre le moi réel et le moi idéal. Bon ouvrage sur un sujet qui nous concerne tous. PUF, 304 p., 35 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Sans amour, qui serions-nous ?

M. Grande et J. Dechance

Tous deux thérapeutes, consultants et férus de développement personnel, Monique Grande et Jacques Dechance ont eu la bonne

idée d'associer leurs solides expériences d'accompagnement pour explorer un thème éternel, tant ressassé et si essentiel. Ils nous offrent un guide vivant, joyeux et créatif sur l'art d'être à deux, d'accéder au plaisir, de rester lucide dans sa relation, de se relier à l'autre et à soi-même. Un bon outil de découverte pour renouveler son regard sur l'amour et sa manière d'être.

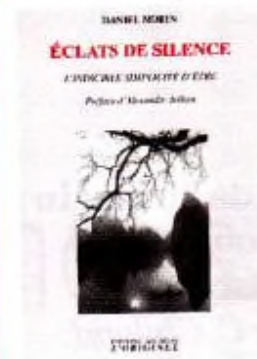
Le Relié, 432 p., 22 €.

Le Grand Guide de l'autocoaching

E. Panchout

C'est en se fondant sur sa propre pratique de coach de vie qu'Élise Panchout a conçu ce cahier de travail personnel original et novateur, autant par le format – un grand cahier à spirale – que par le contenu. Étape par étape, on y apprend comment harmoniser sa vie et découvrir où se cache le meilleur de soi, comment habiter sa maison intérieure, savoir se poser les bonnes questions... Une excellente idée pour commencer l'année scolaire du bon pied !

Encre, 320 p., 24,90 €.



Petites Stratégies du bonheur

V. Mielczareck

La formatrice en ressources humaines Vanessa Mielczareck, qui est aussi l'une des spécialistes françaises de l'intuition, a concocté un petit guide du bonheur fort sympathique. Très « tendance » et destiné surtout aux jeunes adultes, il permet de découvrir en douceur et avec plaisir neuf stratégies pour donner à sa vie une orientation résolument plus optimiste.

Le Courrier du livre, 240 p., 13,90 €.

N'écoutez pas votre cerveau !

M. Laval

Comment rester sain dans un monde malade... Une promesse qui relève du pari ! pourrait-on dire. Dans cet essai en résonance avec l'actualité, une ex-prof de maths et psychologue nous explique que si nous le laissons faire, notre cerveau réagit avec des réflexes anciens, qui finissent par se retourner contre nous. Elle nous livre des clés, non pour échapper aux turbulences de ce monde effectivement bien malade, mais pour adapter nos mécanismes

intérieurs à de nouvelles façons d'agir, en pleine conscience de nous-mêmes et des autres. Un programme riche, à multiples dimensions, à parcourir d'urgence.

InterÉditions, 264 p., 19,90 €.

SPIRITUALITÉ

Éclats de silence

D. Morin

Qu'est-ce qui a poussé cet ouvrier, qui a travaillé dans la métallurgie pendant trente-cinq ans, à rencontrer Arnaud Desjardins et finalement à orienter sa vie dans l'accompagnement des personnes en quête de spiritualité ? C'est ce que Daniel Morin nous raconte dans cet essai simple et lumineux, où il aborde avec sagesse le problème de l'ego, celui de la souffrance humaine, de l'être... Préfacé par le philosophe Alexandre Jollien (lire aussi son entretien p. 152).

Éditions Accarias-L'Originel, 128 p., 15,50 €.

Neuf Vies

W. Dalrymple

Journaliste et écrivain écossais, William Dalrymple vit en Inde depuis trente ans.

>>>