

## Livres Association Cultiver

### Son Enthousiasme

## INDEX THEMATIQUE

### Technique de Bien Etre (marche afghane, Fenh Shui...)

page

- 3 kifs par jour - Florence Servan-Schreiber 3
- Apprenez à respirer à vos enfants - Jean-Paul Allaux -
- Cohérence cardiaque 3.6.5. Guide de cohérence cardiaque jour après jour - David O'Hare -
- Feng shui - Gérard Edde 4
- Ho'oponopono nouveau : Aloha, la Huna, le Pono, le Ha, le Mana... – Luc Bodin -
- La marche qui soigne - Jacques-Alain Lachant, Geneviève Barbier -

### Développement psycho-spirituel (bonheur, sagesse, moments présents...)

- Comment être heureux et le rester: Augmentez votre bonheur de 40% - Sonja Lyubomirsky 5
- Développez vos compétences émotionnelles - Gilles CORCOS -
- Fais-toi confiance : Ou comment être à l'aise en toutes circonstances - Isabelle Filliozat -
- Happy RH: Le bonheur au travail. Rentable et durable. 2e édition - Laurence Vanhée 6
- Happy thérapie: Mettez du soleil dans votre vie ! Joëlle Cuvilliez, Martine Medjber-Leignel -
- J'arrête de râler - Christine LEWICKI, LILI LA BALEINE 7
- La Psychologie positive : pour aller bien - Yves-Alexandre Thalmann -
- Ne me dites plus jamais bon courage - Philippe Bloch -
- La stratégie de la bienveillance - 3e éd. - L'intelligence de la coopération - Juliette Tournand 8
- Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel - Eckhart Tolle, Annie Ollivier -
- Les 10 clés du développement personnel : ce qui fonctionne vraiment pour aller bien - Yves-Alexandre Thalmann -
- Les chemins de la sagesse - Édition intégrale - Arnaud Desjardins 9
- Méditations pour les temps difficiles - Paul Brunton -
- Méditer, jour après jour – Christophe André -
- Osez enfin dire non – Sandra Benetti 10
- Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE. Une méthode pour mieux communiquer – Jacques Salomé -
- Pour une métamorphose de l'esprit - Thich Nhat Hanh, Marianne Coulin -
- Prendre soin de l'enfant intérieur - THICH NHAT HANH, Bénédicte GENOT -
- Que se passe -t-il en moi ? : Mieux vivre ses émotions au quotidien - Isabelle Filliozat 11

- S'accepter pour être heureux : Déjouez le piège des comparaisons – Yves-Alexandre Thalmann 11
- Sauvez votre peau ! : Devenez narcissique – Fabrice Mida -
- Sérénité – Christophe André 12
- Trois amis en quête de sagesse: Un moine, un philosophe, un psychiatre nous parlent de l'essentiel Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard -
- Vivre - Mihaly CSIKSZENTMIHALYI, David SERVAN-SCHREIBER, Léandre BOUFFARD -

## Initiatique (Romans et Essais)

- Et tu trouveras le trésor qui dort en toi - Laurent Gounelle 13
- L'Ame du Monde - Frédéric LENOIR -
- Le Poids du silence : Un combat qu'ils vont mener seuls car personne ne doit savoir – Isabelle Maréchal -
- La Piste de l'aigle - Frédéric Lasaygues 14
- Le Zahir – Paul Coelho -
- Les Chats de hasard – Anny Duperey -
- Pourquoi être heureux quand on peut être normal ? - Prix Marie-Claire du roman féminin 2012 - Jeanette Winterson 15
- Sur le bord de la rivière Piedra, je me suis assise et j'ai pleuré – Paul Coelho -

## Le rire

16

- Le rire - Henri Bergson, Daniel Grojnowski, Henri Scepti
- Rigolothérapie : Aller mieux grâce au rire et à la bonne humeur - Yves-Alexandre Thalmann

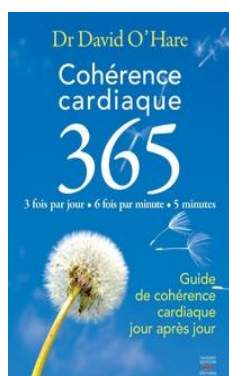
## Technique de Bien Etre (marche afghane, Fenh Shui...)



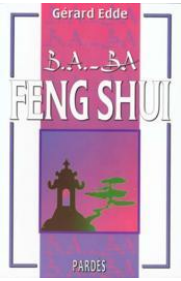
Le best-seller de Florence Servan Schreiber enfin en poche ! Repérez trois instants de joie par jour pour cultiver le bonheur. Un kif, c'est un événement, une rencontre, une sensation ou une image qui nous fait du bien et qui nous permet de cerner ce qui nous rend heureux. Florence Servan-Schreiber propose dans cet ouvrage des idées, des conseils et des exercices qui permettent de voir les choses avec optimisme, de développer ses qualités plutôt que de corriger ses défauts, de se rapprocher des autres et, surtout, de savourer sa vie.



Fruit d'une longue expérience, ce livre qui se veut avant tout pratique est le vade-mecum destiné à tout éducateur : parents, enseignants, praticiens, pour aider les enfants, les adolescents et même les adultes à dénouer leur cordon "air", afin de mieux lutter contre la répercussion de la détérioration de notre environnement sur la santé, particulièrement respiratoire. De nombreux exercices spécifiques à faire à la maison ou à l'école, seul ou en groupe, permettront à chacun de prévenir ou même de trouver remède à ces différentes affections, mais aussi de mieux lutter contre les affres de notre siècle. En relais avec la Haute Autorité de Santé (HAS), les médias ne cessent de nous informer sur la présence indésirable d'impuretés dans l'atmosphère, de gaz toxiques de toutes sortes : trafic routier (pics de pollution dans nos villes), industries chimiques, centrales au charbon, décharges publiques, incinérateurs de ville, raffineries... et bien entendu, les effets nocifs du tabac ! Cette pollution de l'air, en constante augmentation, est en grande partie responsable des allergies et des maladies de l'appareil respiratoire entraînant entre autres, des dépenses considérables de prises en charge par notre système de soin.



Cohérence cardiaque 365, l'arme antistress absolue (le code de sûre vie) Révélée par le Dr David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Cette pratique, gratuite comme l'air et inspirante, est basée sur une respiration rythmée. Ce livre vous dit comment l'incorporer à votre quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices. 365 c'est 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes Les bienfaits de la cohérence cardiaque : %E2%80%A2 Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences %E2%80%A2 Meilleur sommeil %E2%80%A2 Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels %E2%80%A2 Mise à distance des émotions négatives %E2%80%A2 Diminution du risque cardiovasculaire %E2%80%A2 Amélioration de l'apprentissage %E2%80%A2 Aide à la prise de décision 365 c'est tout ce qu'il y a à savoir pour faire de la cohérence cardiaque une alliée santé au quotidien !



La Chine ancienne et, en particulier, le taoïsme intégraient l'être humain dans une cosmologie à la fois mystique et pragmatique. Cette vision spirituelle du monde (Zi en chinois) s'accompagnait d'un travail méditatif et contemplatif grâce auquel l'homme s'immergeait dans l'univers, sans se laisser griser par une illusion animiste ou panthéiste. De cette union méditative est né le Feng Shui, l'art de comprendre les énergies qui dansent dans un lieu. Au cours de son histoire, l'art du Feng Shui s'est développé dans deux directions principales : 1 - L'étude de la circulation des énergies intrinsèques dans un espace établi (site, maison, appartement ... ). 2 - Le décryptage des données géomantiques d'un lieu à l'aide d'un compas spécifique (le Lo Pan) basé sur les mutations du Yi King. Cette seconde possibilité d'évaluation de l'espace est, certes, très attirante pour l'esprit occidental, pressé de manipuler des chiffres, des équations et des paramètres qui donnent au Feng Shui l'apparence d'une science exacte. Le Feng Shui est donc l'art d'améliorer notre relation avec les énergies de l'environnement. Les experts du Feng Shui s'accordent à penser que cette influence est plus énergétique et invisible qu'émotionnelle et évidente. Le paysage et l'environnement demandent à être déchiffrés selon les données du Feng Shui. Dans ce B.A.-BA du Feng Shui, le lecteur découvrira une exposition complète des différents styles de Feng Shui et les formules de base qui lui permettront une approche de cet art millénaire, en particulier :

- Les grandes lignes de l'école des formes.
- Les formules des huit trigrammes et des neuf étoiles.
- Une exposition simplifiée de la méthode du compas.
- Les soixante-quatre pas en relation avec les soixante-quatre hexagrammes du Yi King (inédit en français).



Le monde est en constante évolution. Ho'oponopono également. Il fut utilisé autrefois pour réconcilier les membres des tribus. Puis, avec Mornnah Simeona, il devint un outil individuel que chacun pouvait utiliser pour faire évoluer favorablement les situations désagréables qu'il rencontrait dans sa vie.



Une grande part de nos douleurs et de nos problèmes musculaires et squelettiques vient de ce que nous ne savons plus marcher ni nous porter. De là découlent mal de dos, déséquilibres posturaux, chutes à répétition et autres désordres de la marche. Ce livre explique tous les bénéfices que l'approche globale de la marche portante, développée depuis trente ans par Jacques-Alain Lachan, peut nous apporter : la disparition des douleurs et des gênes handicapantes, mais aussi une manière intelligente de se servir de son corps, jusque dans les gestes de la vie quotidienne, pour obtenir du tonus, de la légèreté, et le plaisir de se sentir vivant.

## Développement psycho-spirituel (bonheur, sagesse, moments présents...)



La psychologie positive est dans le vent comme en témoigne le succès de "3 kifs par jour" ! Augmenter votre bonheur de 40 %, c'est possible ! Sonja Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie, l'a démontré après dix-huit années de recherches. Ces 40 % sont la part de bonheur qu'il est en votre pouvoir de changer, quels que soient votre héritage génétique et les circonstances de votre vie. Déterminez où vous en êtes - déprimé(e), stressé(e), pas trop mal dans votre peau, plutôt heureux(se), etc. ? - en effectuant les tests inédits que vous propose l'auteur. Vous saurez d'où vous partez. Faites le test d'auto-évaluation qui vous permettra de sélectionner, parmi 12 stratégies gagnantes, celles qui sont les plus adaptées à votre tempérament et à vos valeurs. Toutes les stratégies retenues dans cet ouvrage ont été largement testées, mises à l'épreuve par des équipes de chercheurs, tous spécialistes de psychologie.



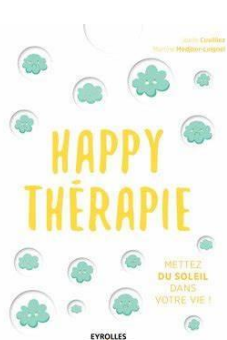
Formidables moteurs pour l'action, les émotions ne doivent ni nous être étrangères ni nous déborder, mais au contraire nous guider pour développer notre créativité et orienter nos motivations. Cet ouvrage permettra à tous ceux qui ont pour mission d'accompagner et de manager des hommes de mieux utiliser leur potentiel d'intelligence émotionnelle afin d'en faire une compétence clé au sein de l'entreprise. En prenant davantage conscience de votre vie émotionnelle, en la reliant aux actions et décisions prises au travail et enfin en intégrant cette nouvelle posture dans votre manière d'être au quotidien, faites de vos émotions le partenaire indispensable de votre efficacité professionnelle. Le premier ouvrage qui aborde les émotions comme une compétence. Des outils pour maîtriser ses émotions et intégrer les compétences émotionnelles à la stratégie managériale. Une démarche pédagogique avec des cas pratiques, des tests, des schémas explicatifs et des exercices pour s'entraîner.



Qui n'a jamais prononcé ces mots : " Je manque de confiance en moi " ? Martine, à l'aise dans son couple mais paniquée par l'idée de l'échec, s'abstient de tout projet professionnel un peu ambitieux. Capucine, c'est le contraire : success woman dans sa profession, elle évite les relations intimes, persuadée de ne pouvoir être aimée. Charles parle facilement en public, Kévin est paralysé. Thibault, lui, réussit tout ce qu'il entreprend. Pourtant tous avouent manquer de confiance en soi... Incapacité de choisir, de s'affirmer, peur du rejet, de ne pas savoir, de l'avenir ou des autres, doutes concernant ses connaissances ou sa popularité, qu'est-ce au juste que la confiance en soi ? Isabelle Filliozat brise quelques idées reçues et nous guide vers une meilleure compréhension de nos réactions. Avec son habituelle clarté, elle propose aussi des exercices pour être à l'aise avec soi-même, avec les autres et percer les secrets de ceux dont on envie l'assurance. Que vous manquiez de sécurité intérieure ou de confiance en vos compétences, vous apprendrez à vous aimer un peu plus chaque jour.



Titre: Happy RH. Le bonheur au travail. Rentable et durable Theme1: Comptabilité / Gestion - Gestion - Gestion des ressources humaines Theme2: Résumé: Le bonheur au travail? Vous plaisantez?! Au contraire, le bonheur ou travail, rentable et durable" nous démontre que rechercher le bonheur au travail, le sien et celui de ses collaborateurs, rapporte'aux organisations immensément plus que l'exploitation désenchantée des seules ressources humaines. Laurence Vanhée rassemble des faits irrefniables: le gain du bonheur au travail se chiffre même en milliards d'euros à l'échelle d'un PIB. Forle des résultats obtenus dans sa propre administration, la première Cfrref Happln&ss Officer de Belgique nous délivre la recette des précurseurs. Pour mener cette politique du Bonheur au Travail au niveau de l'organisation, la ORH belge de l'année 2Q12 en confie la responsabilité non seulement aux dirigeants mais plus spécialement encore aux équipes RH, généralement tant décriées. Les Ressources Humaines geignent ainsi l'occasion de valoriser définitivement leur apport stratégique au succès de l'entreprise. Cet incontournable must-feod constitue sans nul doute pour tout actionnaire, dirigeant leader, manager et collaborateur de toute organisation des secteurs public et privé, de la PME à la multinationale, une étape-clé sur la route de la performance et du bonheur au travail. De plus en plus de décideurs empruntent chaque jour cette nouvelle voie Elle n'attend plus que vous. Depuis 15 ans, Laurence Vannée construit sa carrière autour du développement des organisations ainsi que celui des femmes et des hommes qui les animent Ingénieure commerciale HEC (Université de Liège) de formation, Laurence a gravi l'échelle des responsabilités RH dans des sociétés belges et internationales telles que Segal, Belgacom, AOS Studley ou encore IBA. Au début des années 2000, elle se passionne pour les nouveaux et futurs environnements de travail. Elle contribue ensuite à l'émergence de la notion de patrimoine humain avant de s'investir dans les médias sociaux et le bonheur au travail. Depuis 2009, elle s'implique en tant que Chief Happiness Officer au sein du ministère belge de la Sécurité Sociale. En 2012, la communauté RH belge a récompensé sa contribution en l'honorant du prix du eDRH de l'année ".



Pourquoi certains, à cause d'une phrase, d'un mot, ou simplement quand ils se sont levés du mauvais pied, s'enferment-ils dans un mutisme obstiné qui peut durer des heures, voire des jours, sans se préoccuper le moins du monde de leur entourage ? A quoi ça sert de bouder ? Peut-on y remédier ? Jusqu'où sommes-nous prêts à nous investir pour sortir de ce chantage au silence, de cette rupture de la communication ? Les deux auteures de ce livre rappellent que ce comportement pénible est d'abord et avant tout un mécanisme de défense des grands émotifs, l'expression d'une vulnérabilité, d'une incapacité à exprimer ses émotions. Face aux boudeurs, Martine Medjber et Joëlle Cuvilliez nous propose d'adopter la politique de la main tendue, d'offrir un sourire, une phrase rigolote, un florilège de petits trucs qui peuvent balayer en deux secondes la plus tenace des mauvaises humeurs. Aux boudeurs, elles suggèrent de résister à l'envie de faire la gueule, de ne plus réprimer leurs émotions, de renouer avec le dialogue, d'oser formuler leurs désirs et de ne plus considérer l'autre comme un ennemi.



Une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour... Si cela devient vite insupportable pour son entourage, c'est finalement tout aussi énervant pour soi-même : frustrant, agaçant, fatigant... Mais comment faire ? Christine Lewicki a fait le pari d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs ! Elle vous propose de relever le défi et de tourner le dos à ces frustrations, ces énervements et cette fatigue que la râlerie engendre, pour retrouver sérénité, calme et plaisir de vivre ! Une méthode toute simple en 4 phases, mais très efficace pour transformer son quotidien : - Phase 1: Je n'ai pas l'impression de râler... - Phase 2: je prends conscience que je râle - Phase 3: Quelques heures sans râler... - Phase 4: On maîtrise les techniques pour arrêter de râler. L'ouvrage propose des outils, des exercices et une liste de questions/réponses pour rendre ce challenge réalisable. Avec une préface de Laurent Gounelle et des illustrations de Lili la Baleine.

## La Psychologie positive : pour aller bien



Guide pour s'aider soi-même

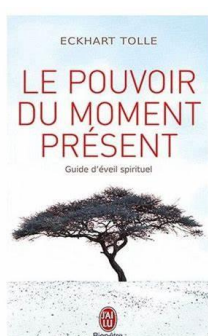
Yves-Alexandre Thalmann est psychologue d'orientation cognitive et comportementale, il exerce comme clinicien en privé, et fait de la formation en entreprises (en Suisse). Il est l'auteur de nombreux ouvrages de développement personnel. Qui ne rêve pas d'être heureux ? Mais le bonheur n'est pas toujours une affaire facile. Quelles sont les attitudes et les choix qui influencent notre bonheur ? C'est à cette question que répond la psychologie positive, cette branche de la psychologie qui s'intéresse spécifiquement au bien-être humain. Et le but de ce livre est d'offrir des outils opérationnels, parmi lesquels des actions à faire, la pleine conscience, le travail sur les pensées, permettant de dynamiser le bien-être de chacun. Validation scientifique à l'appui. Aujourd'hui, les travaux en psychologie positive ont réussi à identifier des pistes concrètes pour développer le bien-être subjectif d'où l'appellation de science du bonheur. Et c'est justement le but de cet ouvrage que d'explorer ces pistes pour les rendre accessibles. Il mettra un accent particulier sur ce que chacun d'entre nous peut mettre en place dans son quotidien, mais toujours en relation avec des études rigoureuses servant d'ancrages. En somme du développement personnel fondé sur des expériences aux résultats validés.



Vous en avez marre d'être rabat-joie, de penser et vivre triste ? Alors, arrêtez de parler triste ! La vie est belle, mais elle est courte. Chaque instant mérite d'être vécu intensément et apprécié à sa juste mesure. C'est possible et il était temps de le rappeler. Découvrez dans ce lexique les douze expressions qui vous pourrissent la vie au quotidien sans même vous en rendre compte, et apprenez à vous en débarrasser au plus vite. Cela fera du bien à tout le monde. Mais, surtout, cela libérera votre énergie et vous redonnera envie de l'avenir, infiniment plus excitant que vous ne le pensez. Rejoignez le camp des optimistes et des enthousiastes ! " Un livre drôle et édifiant "Capital. " Ce livre n'est pas inutile à la réflexion générale, pointant du doigt des problèmes réels. "Les Échos.



Nouvelle édition de l'ouvrage consistant en : une actualisation des applications de cette stratégie qui a le vent en poupe l'exemple du cas du Premier prix de la stratégie de la bienveillance décernée en juin dernier. La stratégie de la bienveillance offre une grille intelligente d'action et de communication, applicable quelle que soit la situation ou le degré d'hostilité rencontrés. Elle a trois objectifs clés :- entrer dans des relations de coopération, sereines et efficaces pour soi et pour l'autre- pouvoir revenir à un échange productif en cas de conflit- articuler positivement les différences. Elle a été développée et mise au point par l'auteur pour répondre à la demande des dirigeants d'une multinationale française. Inspirée de Sun Tzu et de la théorie des jeux donnant-donnant, elle offre la possibilité de réussir sans forcément "tuer" son voisin ! Elle n'est pas une théorie candide mais une recherche lucide et pragmatique d'un terrain d'entente et de coopération efficace.



Le pouvoir du moment présent est probablement l'un des livres les plus importants de notre époque. Son enseignement simple et néanmoins profond a aidé des millions de gens à travers le monde à trouver la paix intérieure et à se sentir plus épanouis dans leur vie. Au coeur de cet enseignement se trouve la transformation de la conscience : en vivant dans l'instant présent, nous transcendons notre ego et accédons à " un état de grâce, de légèreté et de bien-être ". Ce livre a le pouvoir de métamorphoser votre vie par une expérience unique.

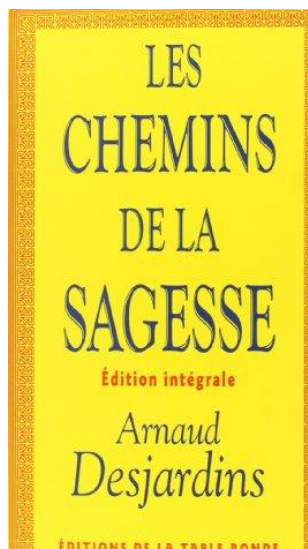


Ce qui fonctionne vraiment pour aller bien !

Vous pensez que pour être heureux il vous faut cultiver une façon de penser « positive », réaliser vos désirs ou vivre des événements particulièrement réjouissants ? Ou bien qu'il est nécessaire de connaître la cause d'une difficulté pour la résoudre ? Et si ce n'était que des idées reçues et contre-productives ? S'appuyant sur les récentes découvertes de la psychologie et des sciences cognitives, Yves-Alexandre Thalmann lève le voile sur des croyances infondées :

- Au lieu d'essayer de penser positif, il est plus efficace d'anticiper les obstacles.
- Gagner à l'Euro Millions ne vous rendra pas plus heureux.
- Les émotions désagréables sont utiles et bénéfiques ! Découvrez les 10 clés pour vous épanouir maintenant... et pour longtemps !





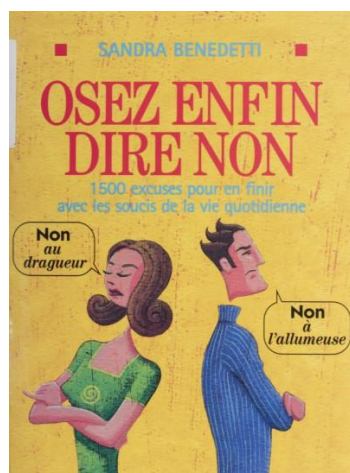
Rédigés entre 1968 et 1972 à partir de notes prises par l'auteur auprès de son guide, Swâmi Prajnanpad (1891-1974), les trois tomes des Chemins de la Sagesse, aujourd'hui en un seul volume, restituent sous la forme d'un exposé rigoureux les découvertes d'un disciple à la recherche du Soi. Alors réalisateur à la Télévision française, Arnaud Desjardins y expose l'enseignement qu'il s'appliquait lui-même à mettre en pratique jour après jour. Source indispensable aux lecteurs désireux d'aborder ou de cerner dans son essence la démarche qu'il propose, cet ouvrage ouvre une voie concrète et nous rend accessibles, ici et maintenant, les vérités centrales de la métaphysique hindoue. Tous les aspects de notre nature trouvent leur place et leur fonction provisoire dans la voie qu'Arnaud Desjardins a élue pour lui-même, l'adhyatma yoga, dont les disciplines sont compatibles avec les conditions de vie des Occidentaux modernes. Rien de ce qui se manifeste en nous n'est rejeté: tout est assumé, intégré et transformé. L'accent mis par l'auteur sur la connaissance de soi et des mécanismes mentaux intéressera tous ceux que préoccupent les recherches contemporaines de la psychologie des profondeurs. Bien au-delà de l'Inde et des enseignements proprement orientaux, cette trilogie est en somme un traité de sagesse à l'usage des " hommes de bonne volonté ". On y retrouvera les échos d'une connaissance universelle, à laquelle peuvent puiser aussi bien agnostiques que croyants.



Lorsque la vie vient nous éprouver, nous nous sentons souvent seuls et impuissants. Rien en nous ni autour de nous ne nous paraissant encore d'un quelconque secours, nous risquons en plus le découragement et le désarroi. Toute l'aide dont nous avons besoin pour traverser une situation difficile, aussi grave soit-elle, est néanmoins à notre portée. Broché 11 x 17,5 - 156 pages



En tête des meilleures ventes depuis plus de 100 semaines, c'est aujourd'hui le livre de Christophe André le plus vendu. Une méthode accessible, fondée sur la pratique personnelle de Christophe André, «Méditer, jour après jour» est illustré par un choix de tableaux et contient un CD de méditations guidées, conçues et lues par l'auteur. «Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique. Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent ; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du coeur...»Ce manuel pratique et poétique comporte : Un CD au format MP3 pour pratiquer Des textes pour comprendre Des peintures pour ressentir Important : le CDmp3 qui vous est offert a les mêmes fonctions qu'une clef USB. Il permet de mettre sur un même support l'équivalent de 3 CDs classiques. Vous devez l'insérer dans un ordinateur ou une chaîne HI-FI récente. Veillez à mettre à jour vos logiciels et vérifiez vos pare-feux. Bonne écoute ! Vous pouvez retrouver Christophe André sur son site web, sur Facebook, ainsi que sur son blog.

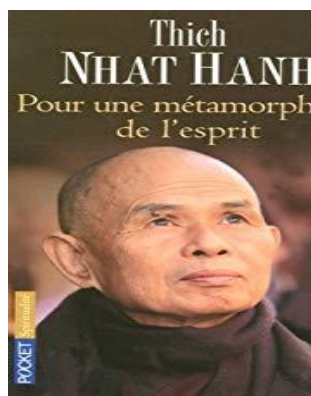


Adieu petits tracas et gros soucis de la vie quotidienne. Allégeons nos humeurs pour vivre heureux et osons dire non avec le sourire. 1500 bonnes excuses pour échapper à l'enfer. Du déjeuner chez votre belle-mère au chien qu'il faut sortir, à l'éternel régime, au sport, à l'addition, à la vie de couple, au bébé, au réveillon familial, au chef hystérique..... Toutes les excuses pour dire non et sauvegarder votre bonne humeur.



" La communication humaine est au cœur de toute existence, elle est la sève ardente du vivant. C'est elle qui permet à chacun de tisser les fils de ses possibles, de se relier ainsi à l'ensemble de l'univers. Il me paraît plus que jamais nécessaire et vital, aujourd'hui et encore plus demain, de se donner les moyens d'apprendre l'art de communiquer, de mettre en commun. D'apprendre à se recevoir mutuellement sans se violenter, à s'amplifier sans se déposséder, pour se proposer à soi-même et à autrui le meilleur de nos possibles. Je crois profondément que la communication relationnelle sera la matière première la plus précieuse pour les hommes et les femmes du XXIe siècle qui ne veulent plus vivre sur la planète TAIRE. "

Jacques Salomé



À travers cinquante stances extraites des courants fondateurs du bouddhisme, Thich Nhat Hanh nous dévoile les mécanismes de la conscience. La voie de la connaissance de soi, et d'une profonde transformation intérieure. Le vénérable Thich NHAT HANH, maître bouddhiste vietnamien, est une figure majeure de la spiritualité mondiale. Ses actions pour son peuple ont conduit Martin Luther King à soutenir sa candidature pour le prix Nobel de la paix en 1967. Réfugié politique en France depuis 1972, il a fondé le Village des Pruniers, une communauté où il anime des séminaires.



Vous avez l'impression de ne pas avoir suffisamment confiance en vous ? De manquer parfois de recul face aux épreuves du quotidien ? Et si certaines de vos blessures d'enfant vous empêchaient de vous construire sereinement ? Thich Nhat Hanh nous aide grâce à des exercices de respiration, de concentration et de méditation à apaiser la colère, la peur, la tristesse qui hantent encore nos vies d'adulte, et à les transformer en une force de réconciliation et de compassion. " Avec ce livre complété par des récits de vie, Thich Nhat Hanh prouve une nouvelle fois que le bouddhisme est un moyen de développement personnel. " Psychologies Le vénérable Thich Nhat Hanh, maître bouddhiste vietnamien, est une figure majeure de la spiritualité mondiale. Ses actions pour son peuple ont conduit Martin Luther King à soutenir sa candidature pour le prix Nobel de la paix en 1967. Réfugié politique en France depuis 1972, il a fondé le " Village des pruniers ", une communauté où il anime des séminaires.



Vous vous énervez sans raison ? Vous êtes lassés des disputes qui secouent votre couple ? Vous avez du mal à vous affirmer devant votre patron ? Vous ne savez pas dire non ? Vous vous sentez fatigué, dépressif ? Insensible ou trop sensible, vous ne savez pas gérer vos émotions. Apprenez à vous en libérer en les libérant. Voici un véritable guide, ponctué d'exercices simples, pour vous retrouver, vous ouvrir, vous épanouir, en vivant librement selon votre cœur. Les clés de votre succès social et professionnel ? L'aisance, la clarté, l'authenticité dans les relations. Les clés de la réussite de votre couple et de votre famille ? La communication, la sincérité, l'intimité des sentiments. Les clés de votre bonheur ? La guérison du passé, le courage d'être vous-même, de trouver votre voie.

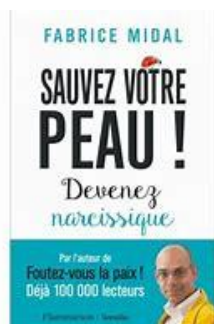
## S'ACCEPTER POUR ÊTRE HEUREUX

Yves-Alexandre Thalmann



Déjouez le piège des comparaisons

Marie est plus belle, Paul gagne mieux sa vie, les enfants d'Anne sont plus polis... Le poison des comparaisons fait des ravages en s'insinuant dans nos vies : estime de soi abîmée, tristesse et déception, envie et jalousie en constituent son triste florilège. C'est pour cela que l'injonction de ne pas se comparer à autrui est reprise unanimement dans le domaine du développement personnel. Au-delà de cette prise de conscience, comment faire concrètement pour cesser de se comparer aux autres ? Ce livre détaille les outils proposés par la psychologie positive. Il expose et développe les moyens de nous accepter tels que nous sommes, et explique l'art de renverser les comparaisons nocives pour en faire des leviers d'épanouissement, les fameuses comparaisons descendantes.

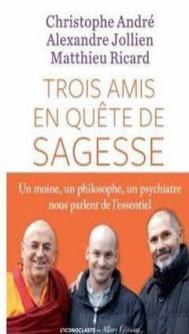


Vous avez l'impression de vous sacrifier pour les autres .Vous avez le sentiment de vous exploiter, de vous maltraiter. Vous n'osez pas dire non. Dans ce livre, je propose une toute nouvelle interprétation du mythe de Narcisse, qui n'est nullement cet homme coupable de ne penser qu'à lui, mais l'être qui apprend à se rencontrer, à se respecter, à se faire confiance. Contrairement à une illusion tenace, c'est en étant narcissique, en étant en paix avec soi, que nous pouvons développer un rapport authentique aux autres, sans les prendre de haut ni se rabaisser soi-même. Comme moi, sauvez votre peau, devenez narcissique !

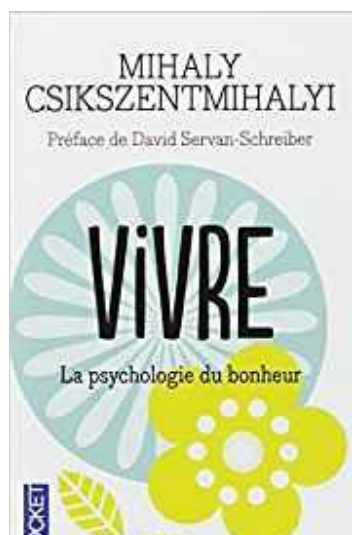
Christophe  
**André**  
 Sérénité  
 25 histoires  
 d'équilibre intérieur



Nous aimerions rester toujours sereins...Mais la vie nous bouscule, nos démons intérieurs se réveillent : alors, nous nous angoissons, nous nous désespérons, nous nous éparpillons. Nous souffrons. Au travers de 25 histoires et de leurs enseignements, ce livre vous propose d'avancer, à votre rythme et à votre manière, sur le chemin de l'équilibre et de la sérénité." Il y a des jours comme ça où ton âme est sereine : tu te sens doucement bien. Tout est clair et calme en toi. Rien, absolument rien ne te manque. Tout ce dont tu as besoin est là... "Une leçon de sagesse au plus près du quotidien ! Christophe André



Un moine, un philosophe, un psychiatre. Depuis longtemps, ils rêvaient d'écrire un livre d'ensemble, pour être utiles, pour apporter des réponses aux questions que tout être humain se pose sur la conduite de son existence. Quelles sont nos aspirations les plus profondes ? Comment diminuer le mal-être ? Comment vivre avec les autres ? Comment développer notre capacité au bonheur et à l'altruisme ? Comment devenir plus libre ?... Sur chaque thème, ils racontent leurs expériences, leurs efforts et les leçons apprises en chemin. Chaque fois, ils nous proposent des conseils. Leurs points de vue sont différents, mais ils se retrouvent sur l'essentiel. Un livre limpide et lumineux pour apprendre le métier de vivre.

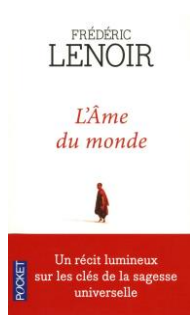


Voici un livre qui va changer votre vie ! Mihaly Csikszentmihalyi apporte une réponse à la question du bonheur. Des années d'étude l'ont conduit à une conclusion essentielle : c'est en s'impliquant pleinement dans chaque instant que l'on accède à l'harmonie et à la joie. Pour y parvenir, il nous livre les secrets d'un nouvel art de vivre. " Heureux qui n'a pas encore lu Vivre. Il a devant lui des moments de plaisir intense. " David Servan-Schreiber Mihaly CSIKSZENTMIHALYI est une des figures de proue du courant de la psychologie positive. Il a enseigné à l'université de Chicago où il dirigeait aussi le département de psychologie. Il est aujourd'hui professeur au Claremont Collège, en Californie.

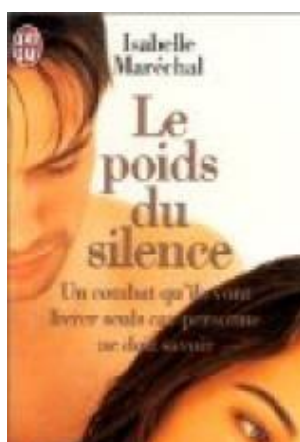
## Initiatique (Romans et Essais)



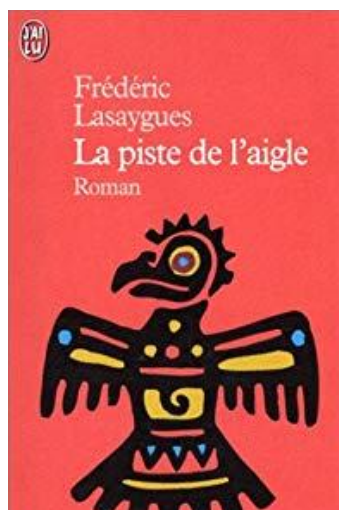
Alice, une jeune femme dynamique et audacieuse, retrouve son ami d'enfance, Jérémie. Devenu prêtre de campagne, il lui confie être accablé par le faible nombre de fidèles. Athée et conseillère en communication, Alice se met en tête de l'aider... à sa manière. Amenée par la force des choses à se plonger dans le monde de la spiritualité, du christianisme à l'hindouisme, du taoïsme au bouddhisme, elle va alors découvrir une vérité universelle. Une vérité concernant l'homme et la clé de son épanouissement, passée sous silence par les religieux, perdue au fil des siècles... Laurent Gounelle nous invite à découvrir ce qui permet à l'homme de s'élever dans une autre dimension, là où ses actes sont puissants et sa joie, un état durable. Une lecture surprenante et percutante qui ne manquera pas de réveiller nos consciences. Anne Ghesquière, *Feminin Bio*. Un roman palpitant. Noëlle Breham, France Inter.



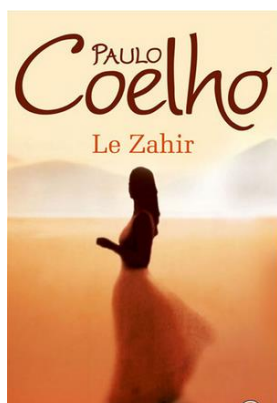
Sept sages venus des quatre coins du monde se réunissent pour transmettre à deux jeunes adolescents les clés de la sagesse universelle. Une fable initiatique étincelante qui touche le cœur autant que l'intelligence. " Et l'alchimiste Lenoir de redescendre de sa montagne avec ce best-seller aussi philosophique que philosophal. " Thomas Malher – *Le Point* " Captivant. " Elsa Godart – *Psychologies*



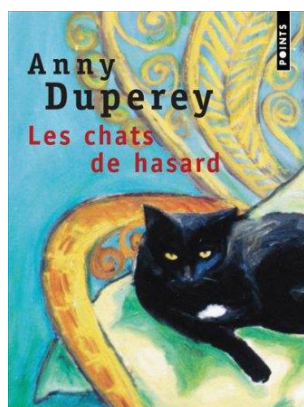
Le silence ! En cercles. Comme l'Enfer. Il gouverne déjà la vie de Gilles lorsque, jeune marié, celui-ci sème le doute et la confusion sur ses fugues aux Canaries et à Sitges. Gilles est bisexuel mais il en fait mystère. Aujourd'hui, Gilles, haut fonctionnaire, père de famille, vient de mourir, dans la force de l'âge. Cancer ? En réalité, il est mort du sida. Et, parce que cette maladie est socialement taboue et qu'il redoutait les réactions de son entourage, il a demandé à sa femme, Elisabeth, de taire la vérité : ni ses collègues, ni leurs amis, ni même leurs enfants ne doivent savoir. Elisabeth garde le silence et soutient son mari dans son combat contre la maladie. Mais qui la soutiendra, elle ? Comment porter, seule, cette peine ? Elle apprend à composer, au jour le jour, jusqu'au dernier instant. Terrible huis clos de peurs, d'espoirs, de colère, mais aussi d'amour : un témoignage bouleversant parce que pudique mais sans concessions. Courageux, intelligent et digne



Le blanc avait rompu le dialogue avec la terre. Il l'avait asservie pour mieux l'exploiter et l'humilier, et en payait aujourd'hui le prix. Il était ce souverain ricanant qui arpentait les ruines de son présent en dressant les plans de palais futurs. Tout ce qu'il avait créé s'était retourné contre lui. Lester sourit en se rappelant ce qui lui avait un jour déclaré Naquima: Le Blanc veut toujours plus. Et tout lui échappe toujours davantage. Comme des spaghettis qui glissent des deux côtés de sa bouche. Il a de la sauce partout sur sa cravate et sur sa chemise, mais rien ne tombe dans son estomac



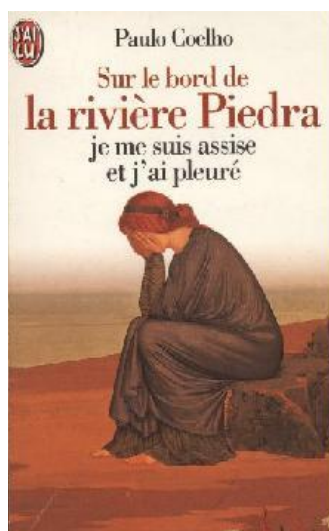
Un écrivain célèbre remet en cause tous les principes qui ont gouverné sa vie lorsque sa femme disparaît sans laisser de traces. Au fil d'un périple qui le conduira de Paris jusqu'en Asie centrale, il traverse la steppe, son désert, sa magie et ses légendes pour retrouver celle qui donne plus que jamais un sens à sa vie. Paulo Coelho revisite mythes antiques et traditions lointaines pour évoquer les thèmes de la quête de l'amour, de la femme éternelle, du pèlerinage, de la recherche de soi et des origines de la croyance. Il recourt à l'autobiographie pour décrire avec ironie l'état du monde moderne, parler de la liberté et de la solitude, et s'interroger sur l'avenir de l'homme en quête de repères, d'amour et de spiritualité.



Titi a choisi de vivre avec moi. C'est un petit chat gris, à la tête ronde, au regard doré et au poil court et laineux. De la race des chartreux. Doux, intelligent, rassurant, Titi, en plus d'être beau, a toutes les qualités. Compagnon à l'affection sans faille, Titi m'aime telle que je suis. Avec lui, je m'abandonne, sans peur, ni jeu ni séduction. Il est le premier de mes chats de hasard. Célèbre comédienne, Anny Duperey est également une romancière à succès. Tous ses ouvrages sont publiés en Points : L'Admiroir (couronné par l'Académie française), Le Nez de Mazarin, Allons voir plus loin, veux-tu ?, Le Voile noir, Je vous écris..., Essences et parfums, Les Chats mots et Une soirée. " Une écriture spontanée, épurée où se nichent, sans cesse, les élans du cœur, les qualités de l'intelligence. "Ouest-France

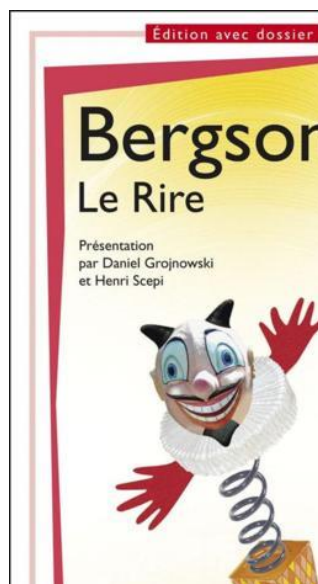


La vie mode d'emploi " J'ai lutté à mains nues quasiment toute ma vie. [...] Je suis un écrivain ambitieux. J'ai essayé d'échapper à l'idée selon laquelle les femmes écrivent toujours sur "l'expérience" – dans les limites de ce qu'elles savent – contrairement aux hommes qui écrivent sur ce qui est grand et audacieux. Pourquoi une femme devrait-elle être cantonnée à quoi que ce soit par qui que ce soit ? " Dans Pourquoi être heureux quand on peut être normal ?, sorti en Angleterre il y a quelques mois, le personnage n'en est plus un. Il s'agit de l'auteur, Jeanette Winterson. Elle écrit sans fard le " roman vrai " d'une vie : la rigueur mystique d'une mère adoptive à l'esprit étroit, l'Angleterre des années 60, les démons de la dépression. Comment devient-on écrivain alors qu'on se destinait à entrer dans les ordres ? Winterson nous raconte sa trajectoire hors du commun. Dans une maison interdite aux livres, elle a su malgré tout nourrir et préserver la toute-puissance de l'imaginaire. Ce texte exceptionnel est surtout le récit d'une quête d'identité, celle de Jeanette et, à travers elle, de toutes les femmes engagées dans la bataille pour leur liberté. Mères, amantes, amies, écrivains, modèles, adorées ou honnies, Winterson leur rend hommage dans ces mémoires d'une jeune fille issue du prolétariat de Manchester.



Sur le bord de la rivière Piedra, je me suis assise et j'ai pleuré est un roman écrit par l'auteur brésilien Paulo Coelho. Cette histoire tourne autour de deux personnages principaux. D'un côté, il y a Pilar, la narratrice, une jeune femme qui vit dans le village de Saragosse en Espagne et qui n'a jamais voyagé. Elle aspire à une vie calme, paisible, sécurisante, avec travail, mari et enfant(s). On apprend qu'elle a été fiancée, mais elle a renoncé à cet homme et donc au mariage. Trop timide, trop introvertie, elle manque profondément de confiance en elle. Pilar semble avoir peur d'autrui, peur de souffrir, peur de la vie

## Le rire



Pourquoi rions-nous de voir quelqu'un trébucher ? Pour quelles raisons Molière continue-t-il de nous amuser ? Comment expliquer qu'un jeu de mots ou un trait d'esprit prêtent à sourire ? Dans *Le Rire*, qu'il publie en 1900, Bergson apporte à ces questions des réponses décisives. S'appuyant sur des exemples quotidiens et de nombreuses références littéraires, il décrypte les formes du comique pour y déceler un ressort commun : l'"interférence de deux séries", c'est-à-dire la présence simultanée de deux éléments distincts ou incompatibles. Au passage, il ne manque pas d'analyser le rôle social ambivalent d'un réflexe qui tout à la fois manifeste l'élan vital et brime les comportements hors normes. Si cette oeuvre, qui doit beaucoup à une tradition classique, méconnaît les manifestations transgressives, sombres, ludiques ou absurdes, du rire, elle n'en demeure pas moins capitale pour qui veut comprendre le "propre de l'homme".



On aime rire et on sait que cela fait du bien. Ce livre explique comment vous pouvez déclencher votre bonne humeur à volonté afin d'aller mieux et vous épanouir ! Loin d'être un recueil d'histoires drôles, il vous guide dans l'élaboration de scénarios rigolatoires dont le but est de vous faire rire. Rire avec les autres, plutôt que rire d'eux. Alliant les concepts de la psychologie positive aux techniques du yoga du rire, il vous apprend à utiliser votre imagination pour enrayer vos pensées négatives et ainsi améliorer votre quotidien.