



RÉCIT

**Inspirations nocturnes**

Trois personnages en quête de rêves : Anna la psy, Marie la publicitaire et Fabien le coach sportif cherchent à retrouver leurs souvenirs nocturnes pour mieux vivre au quotidien. Les rêves fonctionnent en effet comme des messages envoyés par notre inconscient pour nous guider dans nos choix. Psychanalyste, coach en entreprise et chroniqueuse dans nos pages, Florence Lautrédou nous invite à leur redonner une place dans notre vie. **LA FEMME QUI NE SE SOUVENAIT PLUS DE SES RÊVES**, Florence Lautrédou, Odile Jacob, 21,90 €.



JOURNAL

**Lâcher prise, mode d'emploi**

Sur le même ton décalé que dans ses précédents ouvrages, le blogueur Mark Manson décline en journal son best-seller *L'Art subtil de s'en foutre*. Il propose une série de questions et d'exercices pour être mieux avec soi-même. Avec toujours le même credo : accepter nos travers et faire avec ! Il nous incite à repérer les valeurs qui comptent pour nous et les buts que nous souhaitons nous fixer. **L'ART SUBTIL DE S'EN FOUTRE, JOURNAL**, Mark Manson, Eyrolles, 14,90 €.



PRATIQUE

**Amélioration continue**

Deux spécialistes analysent les principes du «lean management» et leur application dans le domaine des services. L'ouvrage, très complet, fourmille d'exemples pour une transformation de l'entreprise et un nouveau souffle dans les équipes. **LE LEAN MANAGEMENT AU CŒUR DES SERVICES** Olivier René et Bertrand de Graeve, Alisio, 25 €.

