

Actu livres

Bulles de sé

Humour, tendresse, énergie, passion, poésie... Faites une cure de bonne humeur avec ces



La force de la mélancolie

Nos sociétés stigmatisent la tristesse. Aujourd'hui, l'injonction est au bonheur, à la réussite et à la joie. Pas de place pour les larmes et les vagues à l'âme : avant toute chose, il faut être heureux ! La coach américaine Susan Cain prend le contrepied de cette tendance. Après avoir revalorisé les gens timides dans *La Force*

des discrets, elle s'attelle à présent à la mélancolie et au doux-amer pour les remettre à l'honneur. Non, ces sentiments ne sont pas à réprimer, nous dit l'auteure. Il s'agit de les connaître, de les apprivoiser et d'en faire une source de créativité et de douceur. Le programme paraît osé mais, au fil des pages, Susan Cain nous prouve les bienfaits du spleen et nous autorise à l'accepter sans culpabilité. Contre le sourire normatif, osons le chagrin et laissons passer les inévitables nuages sombres dans le ciel de nos vies !

Le bonheur d'être triste, Susan Cain, éd. Leduc, 18€.



MAURICE ROUGE-MONTOPALE PHOTO PHOTO DE PRESSE

Jour de la p

Qui est Marie Rouanet ?

Elle a l'accent chantant du Sud et, sur le visage, les sillons de la sagesse. Née en 1936 à Béziers, Marie Rouanet est écrivaine, auteure-compositrice et chanteuse en occitan.

Elle a aussi réalisé plusieurs documentaires sur les phénomènes religieux. Très attachée à son territoire, elle ne se réduit pourtant pas au statut d'écrivaine régionaliste. Son propos est large et universel, comme l'a montré son précédent ouvrage *Nous les filles*, chez Payot.

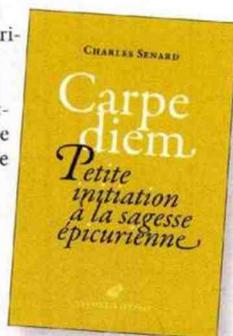
De quoi ça parle ?

Dans *Émerveillements*, l'auteure évoque ces petites choses qui peuvent nous rendre la vie

À l'école des plaisirs sobres

Plongeons dans la philosophie antique pour en retirer des leçons de vie intemporelles. Docteur en études latines, Charles Sénard propose une virée savante et savoureuse chez les épicuriens. À l'origine de cette école de pensée, l'athénien Épicure, qui vécut au IV^e siècle avant notre ère et professait une doctrine pour aider l'homme à atteindre le bonheur. Dans un style où la poésie se mêle à la philosophie, l'auteur partage des extraits de textes et des commentaires simples et sensibles.

Carpe diem : petite initiation à la sagesse épicurienne, Charles Sénard, éd. Les Belles Lettres, 19€.



Defi amoureux et bien-être à deux

Vivre en couple n'est pas toujours une sinécure. Pour maintenir et entretenir des liens durables avec l'être aimé, il faut savoir renouveler ce bonheur jour après jour. Les deux auteurs de ce guide pratique nous offrent une réflexion et des conseils pour ne pas se laisser submerger par la routine et l'érosion du sentiment. Et proposent cinq clés qui aident à rendre épanouissante une vie à deux. Un ouvrage à mettre entre toutes les mains !

Les 5 clés de l'amour durable, Soazig Castelnérac et Marylise Richard, éd. Eyrolles, 17,90€.





rénité

nouveaux livres à découvrir et à partager. Par Marie Peronnau

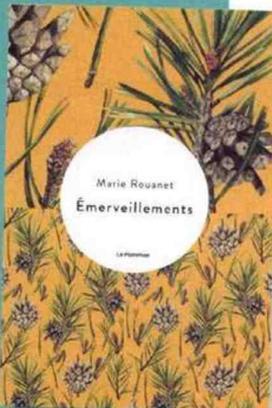
oésie du quotidien

plus belle. Sous nos yeux, un coquillage peut devenir une pièce d'orfèvre ; une araignée, prendre les allures d'une danseuse funambule... Dans de courts textes en prose ou en vers, l'artiste éclaire ces moments ordinaires et pourtant singuliers.

Pourquoi vous l'aimerez ?

Le style de Marie Rouanet est poétique et gracieux, plein de profondeur et de légèreté. Prenez le temps de savourer ces 72 pages et laissez-vous saisir par la beauté simple des petites choses décrites comme de grands moments. Sous sa plume, l'ordinaire devient extraordinaire. C'est beau et ça fait du bien !

Émerveillements,
Marie Rouanet,
éd. Le Pommier, 8€.



Premiers soins 100 % biologiques

Ail, fenouil, aubépine, saule blanc, lavande... Aurélie Valtat l'affirme : avec une trentaine de plantes, il est possible de soigner les mille et un bobos du quotidien. Coupures ou blessures bénignes, maux de gorge, de tête, toux et autres irritations, aucune affection légère ne résiste à la puissance des éléments naturels décrits ici. De plus, l'auteure nous prend par la main et nous guide dans la réalisation d'un jardin de simples, ces plantes médicinales utilisées dans des préparations. Et comme ces produits sont aussi très utiles en cuisine, elle fait d'une pierre deux coups.

La pharmacie naturelle,
Aurélie Valtat, éd. Ulmer, 16,90€.



Zen au travail

Cheminer vers la vie rêvée

Normalienne et agrégée de lettres modernes, Florence Lautrédou est aussi psychanalyste et coach en entreprise. Dans son dernier ouvrage, elle nous propose un texte à méditer et une méthodologie à appliquer dans nos vies professionnelle et personnelle. Dans ce récit, nous suivons trois personnages. Le fil rouge est celui de leurs rêves, véritable porte d'entrée pour mieux se connaître et faire des choix en phase avec nos envies et nos motivations profondes. À nous de décrypter les signes envoyés par la nuit !

La femme qui ne se souvenait plus de ses rêves,
Florence Lautrédou,
éd. Odile Jacob, 21,90€.



Rire pour ne pas en pleurer

Cette histoire est inspirée de faits réels. Elle met en scène Léonce, manager en entreprise, son chef – aux stratégies souvent hors-sol mais toujours

délirantes – et ses collègues, Seb, sympathique tire-au-flanc ; Jean-Kevin, adjoint dynamique et (très) ambitieux ; Sandy, la geek... À travers cette galerie de personnages, cette BD croque, en images et en mots, les absurdités de nos vies de bureau : les injonctions paradoxales du boss, les visioconférences qui bugent, les anglicismes envahissants... C'est drôle, juste et jubilatoire. À offrir au prochain pot de départ !

Chief Bullshit Officer, Fix,
éd. Diateino, 16,90€.

