

la profondeur de sa pensée et ses messages de liberté intérieure, Anselm Grün nous offre un recueil de textes et de pensées. Un joli petit livre à offrir pour retrouver une joie authentique, méditer sur l'amour, créer des rituels personnels, prendre conscience des moments de sérénité... Dans la collection "Perles de Jouvence".
Éditions Jouvence, 130 p., 9,90 €.

PHILOSOPHIE

Comment nous sommes devenus moraux

N. Baumard

Philosophe et chercheur rattaché à l'Institut d'anthropologie cognitive à l'université d'Oxford, en Grande-Bretagne, Nicolas Baumard interroge l'origine de la morale et de nos idées sur le bien et le mal. En s'appuyant sur des théories philosophiques et sur de nombreuses expériences, il rend compte d'études contemporaines en neurosciences, en psychologie ou en anthropologie prouvant que nous posséderions une sorte d'« organe moral ». Et que celui-ci nous déterminerait biologiquement à bien agir. Après avoir analysé finement les mécanismes cognitifs, psychologiques, sociaux, affectifs, émotionnels et mêmes politiques du sens

moral, il démontre avec brio que l'équité est, en nous, naturelle !
Odile Jacob, 320 p., 23,90 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le Guide des couples heureux

G. Leleu

Le psychothérapeute de couple Gérard Leleu nous explique comment transformer une simple relation d'amour en une vie de couple épanouie, résistant aux pièges de l'ego, aux difficultés du quotidien, ou à l'usure des sentiments et du désir. Il nous propose de nombreuses pistes d'évolution : apprendre à écouter, gérer les conflits, respecter la liberté de l'autre, épanouir notre sexualité, ou encore comment renoncer à nos dépendances, à nos peurs et à nos préjugés. Un ouvrage qui nous rappelle qu'en amour il ne faut pas tout miser sur les sentiments et que, souvent, c'est l'amitié, plus que la passion, qui fait un couple heureux ! Une lecture tout public.
Leduc.s éditions, 336 p., 16,90 €.

Les angoissés de Noël

Roger Fiametti

Noël, ce n'est pas forcément la fête pour tout le monde ! Dans ce pamphlet, Roger Fiametti, kinésithérapeute et ostéopathe liégeois, se fait le porte-parole de tous

ceux qui se sentent en décalage avec Noël. Et ils sont de plus en plus nombreux. Familles recomposées, solitude, surconsommation, disputes,... sont souvent en cause. Mais y aurait-il aussi un lien délicat avec la symbolique de la Nativité ? « Ce retour à la mère, ce retour à la famille prend des allures psychanalytiques et revenir à ses racines, à sa racine, devient une catharsis parfois difficile à affronter », note l'auteur. Et d'interroger encore la place du repas partagé, sans que cela ne tombe dans le « gavage »... Une mise en perspective qui peut aider les uns et les autres à comprendre les raisons de leur malaise, et en se posant les bonnes questions, à trouver un nouveau sens à cette fête.
Éditions J. Lyon, 96 p., 8,90 €.

L'homme qui ouvre les yeux

Fabien Rodhain

Un livre pour le moins original. La première partie est un roman qui met en scène plusieurs personnages qui, dans leurs interactions, interpellent le lecteur dans leurs façons de fonctionner. Et l'invitent à ouvrir des portes symbolisées par des clés dans la marge. Autant d'invitations à s'intéresser à des approches thérapeutiques telles la P.N.L., le coaching, l'analyse transactionnelle, l'hypnose... que l'on découvre dans la deuxième

partie de l'ouvrage. Pour éviter des allers-retours incessants entre les deux parties, et la confusion qui en résulte, il est préférable de commencer à lire le roman. Un récit bien ficelé qui raconte l'histoire de Julien, un homme qui « a tout pour être heureux » mais qui se pose beaucoup de questions... L'auteur donnera une conférence et dédicacera son livre à la librairie Filigranes à Bruxelles le 22 décembre à 19h.

Le Souffle d'Or, 312 p., 14,50 €.

Les Cartes de l'homme nouveau

J. Lucas

Quelles sont les qualités propres à l'homme « nouveau » ? Comment épanouir sa masculinité tout en améliorant sa relation avec les autres ? Comment harmoniser le masculin et le féminin en soi ? Mis au point par un psychothérapeute spécialisé dans les relations hommes-femmes, ce jeu de cartes vise à répondre à toutes ces questions et à bien d'autres. Une approche originale sous forme de parcours du cœur et de l'âme à travers les étapes de la transformation intérieure et de la découverte du centre de soi-même (son pendant, le jeu Féminité de Monique Grande, est disponible chez le même éditeur).

Le Souffle d'or, coffret 72 cartes, un livre (320 p.) et un poster, 37 €. >>>