



«LE CHANGEMENT FAIT SOUVENT MAL»

Avec *L'homme qui ouvre les yeux*, le coach Fabien Rodhain lance un nouveau genre d'ouvrage, à mi-chemin entre le roman et le livre de développement personnel.

Quelle est l'originalité de votre livre?

Il est à double entrée: d'abord un roman - l'histoire de Julien, en pleine crise de la quarantaine -, puis un ensemble de clés vulgarisant des techniques comme la PNL, l'analyse transactionnelle, le coaching...

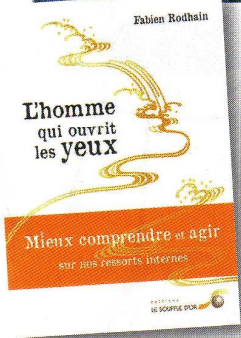
Votre roman évoque l'envie de tout plaquer pour recommencer une nouvelle vie...

Oui, Julien est frustré dans tous les domaines de sa vie. Pourtant, contrairement à la tendance actuelle - un peu excessive à mon sens - qui consiste à tout changer, il va plutôt introduire des petites choses afin de retrouver son équilibre sans tout détruire. Le changement fait souvent mal.

Quelle leçon peut-on tirer de ce livre pour sa propre vie?

Il faut vivre le moment présent, sans croire que l'ailleurs est plus vert. Courir vers toujours plus ou se dire: «Je serai heureux quand...» éloigne du bonheur.

L'homme qui ouvre les yeux, Fabien Rodhain, éditions Le Souffle d'Or. www.fabienrodhain.com.



Agenda

- **La confiance en soi... ça se travaille...**, atelier d'estime de soi 6 x 3 heures à partir du 22 mars, au planning familial le «37», rue St-Gilles 29 à Liège. 120 €. Infos: 04 223 77 89.
- **«Sommes-nous tous des fondamentalistes? Psychologie du radicalisme religieux ordinaire»**, conférence de Vassilis Saroglou, responsable du Centre de psychologie de la religion à l'UCL, le mardi 29 mars 2011 à Louvain-la-Neuve à 18 h 30 (Socrate 11). Entrée gratuite.
- **«Les critères de résilience»**, conférence de Boris Cyrulnik, le 30 mars à 20 h 15 à l'Auditoire Pedro Arupe, rue de Bruxelles, 15 à Namur. Infos: 081 22 79 57 ou 081 72 43 94.
- **«La gestion du temps»**, conférence de Frédéric Lillienfeld, life coach, le jeudi 7 avril à 20 h, à la Convi, rue de Wergifosse 22, 4630 Soumagne. Infos: 04 377 52 44, www.laconvi.be.

Addict à Internet?

Vous êtes addict aux sites de rencontre ou aux réseaux sociaux? A moins que ce ne soit votre conjoint ou votre enfant? Cette addiction mène souvent à l'isolement social, à la culpabilité, aux problèmes dans le couple... Des groupes de paroles sont organisés le mardi ou le mercredi soir à Uccle. Infos: 02 375 14 38, 0473 319 321 ou www.dependance-addiction-internet.be.

Une étude japonaise montre que l'on perd le plaisir à pratiquer une activité lorsqu'elle est rémunérée. Si vous aimez jardiner, écrire, peindre... n'en faites pas votre métier!

(source: www.pourlascience.fr)



Les 7 commandements pour mettre belle-maman dans sa poche

1. Les disputes avec Jules devant belle-maman, tu éviteras (si vous criez: «Jamais je n'aurais dû t'épouser», elle pourrait vous tendre les papiers du divorce).
2. Toujours avec le sourire, tu l'accueilliras (même si ce sourire est simulé).
3. Pour tous ses cadeaux, tu la remercieras (même si elle vous offre une batterie de casseroles ou un horrible peignoir).
4. Lui confier tes enfants, tu accepteras (même si vous n'aimez pas ses méthodes éducatives, elle a bien réussi à élever Jules!).
5. A penser à elle, tu t'attelleras (en prenant de ses nouvelles, en lui envoyant des photos des enfants, en lui souhaitant son anniversaire).
6. Dire du bien d'elle, tu t'efforceras (selon les principes de la pensée positive, cela devrait vous revenir avec l'effet d'un boomerang).
7. A la rapprocher de son fils, tu t'évertueras (car sa peur n° 1, c'est de ne plus jamais le revoir).

D'autres conseils pour devenir une belle-fille parfaite dans *Pour dompter belle-maman*, Lucie Paris-Legret, First Editions.

