



Douceur, simplicité, optimisme, authenticité... Et si vous remettiez ces valeurs qui font du bien au cœur de votre vie? Des bouquins peuvent vous y aider. **Réalisation** Christine Masuy **Photos** Doc. presse, Shutterstock

# Les livres

## QUI FONT DU BIEN

L'optimiste envisage des solutions là où d'autres ne voient que des problèmes, l'optimiste refuse les 'ça ne marchera jamais', l'optimiste apprécie la fraîcheur de la pluie quand d'autres râlent d'être mouillés, l'optimiste voit le petit coin de bleu dans le ciel gris, l'optimiste a confiance en l'avenir... Doux rêveur? Utopiste? Non. **L'optimiste entraîne son œil à voir le bon côté des choses pour être plus serein au quotidien. *Optimistes! 20 règles d'or pour voir la vie en rose*, Franck Martin, éd. Eyrolles, 14,90 €.**



**Jetez votre perfectionnisme aux orties pour vivre une vie épanouie.** Abandonnez l'idée d'être toujours parfaite et de vouloir plaire aux autres. Commencez plutôt par accepter votre côté vulnérable, vos faiblesses, et apprenez à vivre en accord avec vos émotions. Découvrez comment cultiver l'authenticité et la compassion envers vous-même. Lâchez prise sur ce que vous pensez devoir être et soyez qui vous êtes vraiment! ***Cessez d'être parfait, soyez vous-même*, Brené Brown, éd. Leduc.s, 17 €.**



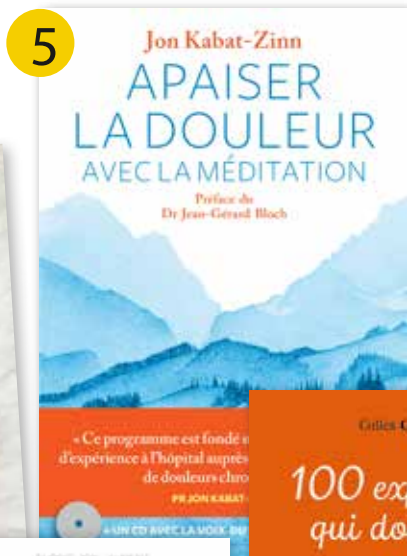
Frédéric Lopez, Thierry Marx, Didier van Cauwelaert... Avant la brillante réussite qu'on leur connaît, ils ont emprunté des chemins souvent tortueux, parfois douloureux. Et puis, il y a eu ce déclic qui a changé leur vie au-delà de toute espérance. Peut-être leur récit pourrait-il vous interpellé et vous inspirer. Vous rappeler en tout cas que **rien n'est jamais définitivement figé: les seules limites sont celles que l'on se fixe. *L'année du décllic. Et si c'était la vôtre?* Charlotte Savreux, éd. Balland, 19,90 €.**



La douceur du pelage d'un chaton, d'un bol de chocolat chaud, du baiser de l'homme qu'on aime... La douceur des saisons de la vie, des sourires donnés et reçus, du pardon accordé... La douceur de l'acceptation de nos zones d'ombre, de la découverte de notre part de lumière, du regard que nous décidons de porter sur le monde... **La douceur n'a rien de naïf, c'est une valeur solide et engagée. Il est temps de lui donner toute sa place. Le temps de la douceur, Françoise Dorn, éd. Jouvence, 8,90 €.**

Face à la douleur, on pense souvent qu'il n'existe que deux options. Celle du héros qui fait avec, comme si de rien n'était. Et celle de la victime, que ses douleurs obsèdent. Il existe une troisième voie qui n'implique ni de nier ses douleurs, ni de se laisser submerger par elles. C'est la voie de la pleine conscience: **par la méditation, apprivoiser la douleur pour en faire une amie.** Une façon de bien vivre avec ce que nous offre la vie. **Apaiser la douleur avec la méditation, Jon Kabat-Zinn, éd. Les Arènes, 24,80 € (inclus un CD de 7 exercices et méditations guidés).**

Nous sommes tous fragiles. C'est le propre de la condition humaine. Et parfois, les aléas de la vie nous rendent encore plus vulnérables... La fragilité est pourtant considérée comme une faiblesse. Et si c'était plutôt une formidable qualité? Une forme de sensibilité, un signe de tolérance et d'humilité, une opportunité de développer notre créativité. **La fragilité est votre meilleure alliée! La force des fragiles. S'appuyer sur ses failles pour vivre heureux, Muriel Mazet, éd. Eyrolles, 18 €.**



A quoi ressemblent vos placards, votre voiture, votre sac à main, votre quotidien? Avez-vous besoin de tous ces objets qui vous entourent? Ou sont-ils plus souvent source d'ennuis que de plaisirs? Et si vous deviez partir sur une île déserte, de quoi auriez-vous vraiment besoin? Faites le tri et ne gardez que l'essentiel. **Opter pour un mode de vie plus simple, c'est faire le choix du vrai luxe, du vrai bonheur. L'art du minimalisme. Se libérer du superflu pour revenir à l'essentiel, Elodie-Joy Jaubert, éd. Leduc.s, 13 €.**

Avoir le cœur sur la main, être fou de joie, donner des ailes, se porter comme un charme... Il y a dans la langue française des mots qui font du bien aux maux. **Car le bien-être passe aussi par le bien-dire et le bien-écrire.** Ce petit abécédaire réunit 100 expressions qui montrent à quel point les mots peuvent apporter de la douceur et donner la niaque. **100 expressions qui donnent la niaque, Gilles Guilleron, éd. Jouvence, 4,95 €.**

Votre cerveau ne vous laisse pas une seconde de répit? Vous avez l'impression de ne jamais pouvoir faire le vide et reposer votre esprit? Vous êtes victime de votre machine à penser. Elle tourne trop et trop vite. C'est épuisant et ça gâche la vie. **Apprenez à débrancher la machine à penser** pour chasser les idées toxiques, apaiser votre mental, vous reconnecter à votre corps et vivre plus en harmonie avec vous-même. **Débrancher la machine à penser, Denis Faïck, éd. Eyrolles, 18 €.**