



ÉCHAUFFEMENT

Ma lecture sportive estivale

L'été, on prend davantage le temps de lire, c'est bien connu. Voici une petite sélection non exhaustive des récents ouvrages qu'on a repérés à destination des aventuriers et baroudeurs du quotidien que vous êtes.

Prise de risques

Vous en prenez volontairement ? Pourquoi ? Gérard Guerrier s'est tourné vers des philosophes, neuroscientifiques et psychiatres afin de chercher à décrypter ces « peurs choisies ». Acceptée par les aventuriers, les explorateurs mais aussi au quotidien parfois, vous allez essayer de comprendre les ressorts de cette peur, son rôle dans les mécanismes de décision et ses conséquences. Vous y trouverez également des moyens de la surmonter ou de la contourner pour mieux avancer.



» *Éloge de la peur*, préface de Bertrand Piccard, éditions Paulsen, 19,90 euros