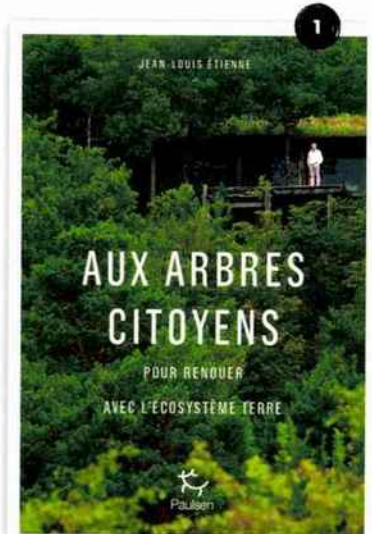


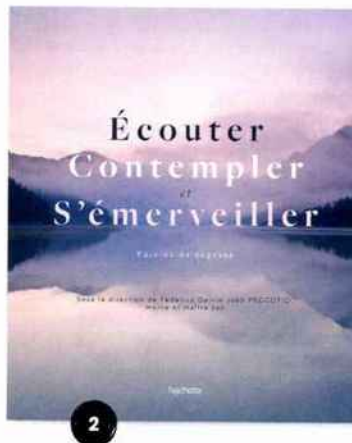


## LIVRES - INSPIRATION - BEAUTÉ - LECTURE - SENS - PERCEPTION - IMAGINATION - RÉJOUISSANCE

L'ARBRE,  
AVENIR DE  
L'HOMME

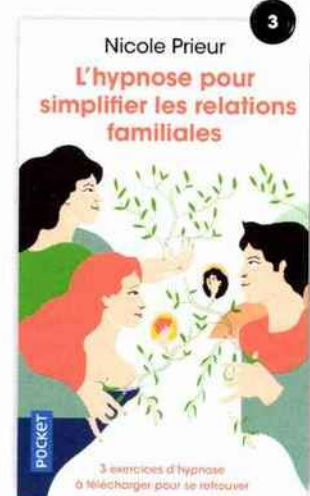
Pôle Nord en solitaire, traversées du Groenland et de l'Antarctique en traîneau à chiens... Jean-Louis Étienne est l'homme des déserts blancs. Mais, à l'instar du philosophe américain Henry David Thoreau, l'un de ses inspireurs, il est aussi celui de la forêt, des cabanes et de la nature verdoyante qu'il côtoie depuis son plus jeune âge. Elle est son champ d'observations, d'émotions, de découvertes, son espace de liberté et d'intimité. Dans ce nouvel ouvrage, l'auteur se penche sur le génie des arbres. Pourvoyeur d'oxygène et régulateur du climat, ce géant du règne végétal est le garant de la conservation des sols. Avec passion, et un don certain pour la pédagogie, l'auteur nourrit notre curiosité et expose des solutions pour demain basées sur des recherches prometteuses en biomimétisme.

**1** *Aux arbres citoyens : pour renouer avec l'écosystème de Terre*, Jean-Louis Étienne, Éditions Paulsen, 19,90 €.

PAROLES DES  
SAGES

« Ne méprise point la foi d'autrui, ni sa quête, mais aime-la, entends-la, pour approfondir et élever la tienne. » C'est sur cette citation que s'ouvre cet ouvrage fédérateur qui réunit de grands noms de la philosophie et de la spiritualité pour aborder les thèmes essentiels qui travaillent notre humanité. Ces paroles de sages collectées par le moine et maître zen Federico Procopio pourront ainsi nous accompagner au gré de nos questionnements et des événements marquants de notre vie. Les voix bienveillantes du frère Benoit Billot, du moine Matthieu Ricard, du maître soufi Abd el-Hafid Benchouk, de la rabbinne Pauline Bebe, du père Patrice Gourrier, de l'imame Kahina Bahloul, des philosophes Andennour Bidar et Alexandre Jollien, d'Ilios Kotsou, de Thierry Janssen, de Christophe Fauré, de Fabrice Midal... y chantent la paix entre les hommes.

**2** *Écouter, contempler, s'émerveiller : paroles de sages*, sous la direction de Federico Dañin Jōkō Procopio, Hachette, 24,95 €.

ADOUCCIR LE  
QUOTIDIEN

Nicole Prieur, formée à l'hypnose par le célèbre philosophe et hypnothérapeute François Roustang, partage dans cet ouvrage son enthousiasme pour cette pratique transformatrice que l'on découvre sous un jour franchement positif. Elle nous incite à expérimenter la technique, à nous l'approprier pour en goûter tous les bienfaits, notamment au sein de la cellule familiale qui est parfois le lieu des portes qui claquent et des non-dits ravageurs. En brouillant volontairement les pistes de nos schémas de pensée habituels, nous avons le pouvoir de nous réinventer, d'appréhender la réalité sous un angle nouveau et d'exercer notre créativité afin de trouver des solutions pour sortir des conflits et retrouver une confiance mutuelle. Une méthode originale pour adoucir le quotidien. Le livre est complété par trois exercices d'hypnose à télécharger pour une mise en pratique immédiate.

**3** *L'hypnose pour simplifier les relations familiales*, Nicole Prieur, Pocket, 6,70 €.



## GUÉRISON

Les peuples racines détiennent de précieux savoirs, Frederika Van Ingen en est convaincue et s'emploie à les étudier pour les transmettre à son tour. Après son remarquable livre



*Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui* (Les Arènes), elle revient avec cette enquête documentée pour laquelle elle est allée à la rencontre de chamans catawbas, d'hommes-médecine kogis ou de guérisseurs massais... On y découvre la façon dont ces soignants pensent les maux, avec une efficacité souvent surprenante. Huttes de sudation, diètes de plantes, peintures de sable, voyages chamaniques, trances, rituels, offrandes, symboles, contes, mythes, chants, danses, arts en général :

leurs outils de guérison, au premier abord mystérieux, possèdent de vrais leviers d'action universels.

**4** *Ce que les peuples racines ont à nous dire*, Frederika Van Ingen, Éditions Les liens qui libèrent, 22 €

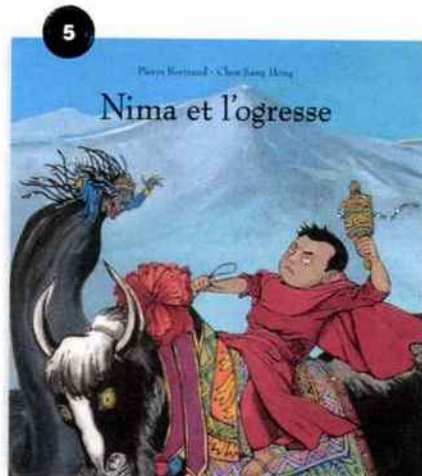
### Et aussi...

Si nous voulons que les enfants d'aujourd'hui et de demain vivent dans un monde plus pacifique, plus durable et plus juste, il est temps de mettre l'éducation au service de la vie, nous dit Marshall Rosenberg. Pour le père de la CNV, prendre soin de l'être et privilégier la relation et non la chose à faire permettent de transformer le système éducatif en une communauté d'apprentissage interdépendante afin que chacun fasse de sa vie une belle aventure pour lui et ceux qui l'entourent.

**Vers une éducation au service de la vie**, Marshall B. Rosenberg, Éditions de l'homme, 15,90 €.

Voici la bible pour soigner tous les maux du corps et de l'esprit féminins. Des douleurs des premières règles à la gestion des émotions en passant par les tracés de peau, les infections urinaires, on trouve à chaque fois un remède et des paroles bienveillantes. Un beau grimoire recelant des recettes d'élixirs et de synergie d'huiles essentielles pour prévenir, apaiser et guérir les sorcières modernes de 7 à 77 ans.

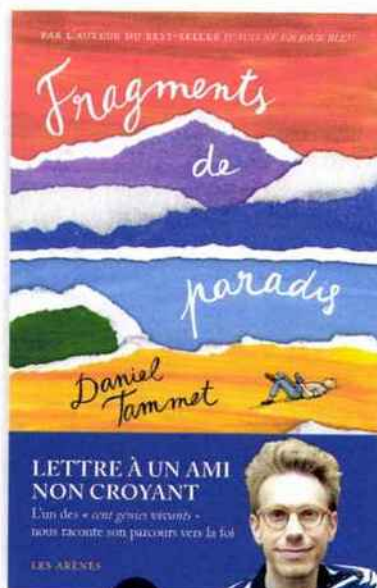
**Femme essentielle : le guide des huiles essentielles au féminin**, Dr Aude Maillard, Tana Éditions, 24,90 €.



## CONTE INITIATIQUE

Petit garçon courageux, Nima est un jeune moine qui vit dans un monastère de l'Himalaya. Un jour que la source voisine vient à se tarir et que la soif menace la survie de sa communauté, il décide avec l'accord du grand lama de se rendre à la Roche Percée, située à une journée de marche, pour y puiser de l'eau. Le décor du conte est planté et divers motifs s'y mêlent jusqu'à ce que l'initiation du jeune garçon soit complète, lui révélant la nécessité de conjuguer le courage et l'humilité. Comment le jeune Nima se tirera-t-il des griffes de l'ogresse qui s'était dissimulée sous les traits d'une adorable jeune femme ? Comment parviendra-t-il à faire jaillir à nouveau l'eau de la fontaine asséchée ? Vous le découvrirez en tournant avec votre enfant les pages de cet album joliment illustré dont les thèmes universels et familiers sont transposés dans les lointains contreforts de l'Himalaya.

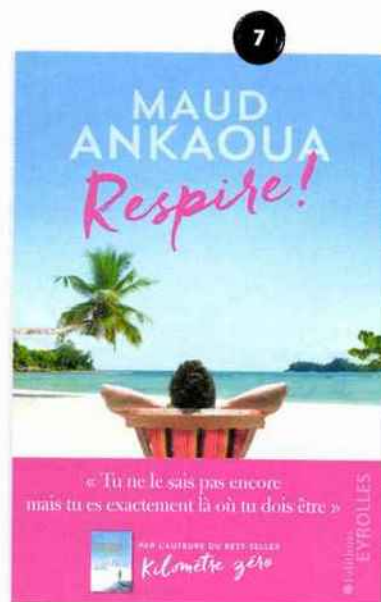
**5** *Nima et l'ogresse*, Pierre Bertrand, Chen Jiang Hong, École des loisirs, 13,70 €.



## CONVERSION

De sa plume souple et enlevée, Daniel Tammet manie les mots avec une poésie rare et une aisance indéniable. Autrefois non croyant, il retrace dans ses *Fragments de paradis*, sous la forme d'une lettre à un ami athée, les événements marquants de son enfance et de sa jeunesse qui ont préparé le terrain de sa conversion. Dans ce récit intime, il dévoile sa spiritualité et la façon dont s'est faite jour en lui la lumineuse conviction exprimée en deux mots : « *Je crois* », qui balayèrent des années de doutes. Et pour témoigner de sa foi d'une façon qui lui ressemble, Daniel Tammet livre dans la dernière partie de son livre une version poétique de la vie de Jésus et de son message aux hommes leur enjoignant de ne pas céder à la peur. « *Et, portant si loin son œil qu'il surprend ton regard, il te sourit, à toi qui le contemples à travers mes yeux.* » Un livre généreux et profond.

**6** *Fragments de paradis*, Daniel Tammet, Les Arènes, 17 €.



## S'ACCOMPLIR

Face aux difficultés de la vie, Malo s'est "blindé", comme on dit, il s'est coupé de ses ressentis et s'est fermé à l'amour pour éviter les émotions désagréables... Menant une carrière brillante, le trentenaire est envoyé en Thaïlande pour redresser une entreprise en difficulté. Quelques semaines après son arrivée, il surprend une conversation qui l'anéantit, il ne lui resterait que peu de temps à vivre. Avant de commettre l'irréparable, il fait la connaissance de Thueng, une vieille dame pleine de sagesse qui l'amènera peu à peu à apprivoiser ses émotions et l'aidera à aligner les trois boussoles que sont la tête, le cœur et le corps pour devenir l'homme qu'il est. Un roman de développement personnel captivant et efficace qui à le mérite d'offrir au lecteur un vaste éventail d'outils et de connaissances qu'il pourra s'approprier afin d'amener plus de conscience, de justesse et de cohérence dans sa vie.

**7** *Respire*, Maud Ankaoua, Eyrolles, 16 €.