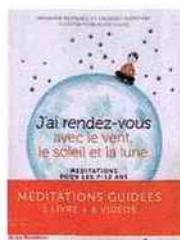




# autourdemoi biblio

## C'est à lire...

Développement personnel, méditation, introspection... Une sélection d'ouvrages pour petits et grands qui vont nous guider vers un bienfaisant retour au calme après une rentrée trépidante.



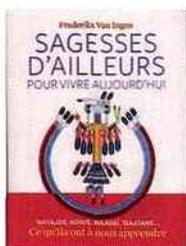
**J'AI RENDEZ-VOUS AVEC LE VENT, LE SOLEIL ET LA LUNE**, de Johanne Bernard et Laurence Dupeyrat, illustrations d'Alice Gilles, Éditions Lamartinière, 15 €.

Destiné aux 7-12 ans, ce livre fait découvrir la méditation aux enfants par le côté qui les séduit le plus, le jeu ! En effet, il s'avère que la méditation est un formidable terrain de jeux que les plus jeunes vont avoir plaisir à explorer avant de le faire partager à leurs parents. Une approche intéressante pour développer l'autonomie, le contrôle de soi et l'ouverture d'esprit. C'est simple, ludique et efficace.



**LE BONHEUR EST DANS LE PEU**, de Francine Jay, First Éditions, 17,95 €.

L'auteure est l'une des premières coaches en désencombrement ! En clair, elle a aidé des centaines de milliers de personnes à se désaliéner du besoin de posséder, de consommer afin de retrouver joie de vivre, de meilleurs liens sociaux... Et un compte en banque plus garni ! En effet, le consumérisme mène l'individu à sa perte en le détachant des valeurs essentielles tout en bousillant la planète. Miss Minimalist de son surnom, nous apprend donc à reprendre notre liberté face aux biens matériels aux promesses creuses. En prime, un excellent moyen de faire le ménage par le vide !



**SAGESSES D'AILLEURS POUR VIVRE AUJOURD'HUI**, de Frederika Van Ingen, Éditions Les Arènes, 28,90 €.

Et si les savoirs ancestraux des différentes civilisations pouvaient nous guider dans le monde moderne ? Navajos, Massai, Apaches, Lakotas... Tous ces peuples « racines » considérés pendant longtemps par les occidentaux comme des sauvages se trouvaient en réalité détenteurs de sagesse universelle. Cette sagesse n'est pourtant pas perdue puisque quelques personnes ont décidé de s'immerger dans ces cultures, d'apprendre au contact de ces peuples afin d'en restituer les profondes significations et de les utiliser dans le monde d'aujourd'hui. C'est sur les traces ces « passeurs » que l'auteur nous emmène. Spirituel et passionnant.



**JE GRANDIS HEUREUX AVEC LULU LE CAMÉLÉON**, de Muriel Lussignol, Solar Éditions, 12,90 €.

Ce cahier d'activités propose aux enfants de 4 à 7 ans d'apprendre à mieux se connaître, à partager leurs expériences et à décrypter leurs émotions. Sur le chemin de la connaissance, un compagnon, Lulu le caméléon qui présente et explique les activités à réaliser sert de guide bienveillant. En dernière partie d'ouvrage, le livret « adulte » permet aux parents d'accompagner leur enfant tout en offrant des pistes de réflexion et d'échange. Le mode exercices est une façon amusante d'aborder le développement personnel, mais il peut rencontrer ses limites face à des enfants qui l'assimileraient comme scolaire.



**MIRACLE MORNING. TOUT SE JOUE AVANT 8 HEURES. LE GUIDE PRATIQUE**, de Laura Mabile, d'après la méthode originale de Hal Elrod, First Éditions, 12,95 €.

Complémentaire de l'ouvrage original de Hal Elrod, ce cahier pratique peut toutefois être abordé seul. En réalité, il s'agit d'une mise en œuvre fonctionnelle des principes de la méthode qui vise à permettre d'améliorer très sensiblement divers secteurs de l'existence. Forme physique, mémoire, méthode de travail, apprentissages, l'objectif est l'épanouissement à travers les diverses activités que nous pratiquons régulièrement pour donner un nouvel élan à sa vie. Cela demande un peu de discipline au départ, mais le jeu en vaut la chandelle.