

Reconnaître ma juste valeur

Psychanalyste, Virginie Megglé s'attache à comprendre le fonctionnement des émotions et les liens familiaux. Dans ce nouvel ouvrage pratique, elle s'attache au sentiment d'imposture qui anime nombre d'entre nous. Elle décline les conseils et exercices à mettre en œuvre pour aider chacune à s'affirmer, à mieux se connaître, à vivre sans craindre le jugement des autres.



Accordez-vous le temps nécessaire sur ce chemin de la découverte de vous-même. Une fois le carnet rempli par vos soins, à votre rythme, vous serez heureuse de constater combien la confiance en vous accompagne chacune de vos réflexions et actions. Véritable journal intime et d'introspection, ce carnet va vous aider à apprendre à vous aimer. Un beau programme pour une vie plus sereine et menée en toute confiance !

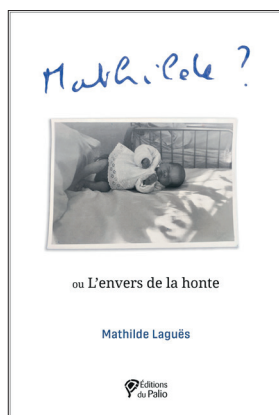
Carnet d'auto-estime pour ne plus subir le sentiment d'imposture, de Virginie Megglé, Éditions Eyrolles

RENAÎTRE CHAQUE MATIN

Comment se faire aimer et trouver sa place ? Voilà le fil conducteur de la vie de Mathilde depuis sa naissance. Non désirée, troisième d'une fratrie déjà malmenée par des parents dépourvus d'amour, elle subit des violences sexuelles de la part de son père. Adulte, elle porte plainte et son géniteur est condamné, mais soutenu par sa famille. En mettant des mots sur les maux subis durant l'enfance, Mathilde Laguës, psychopraticienne, livre un récit lucide, sans concession et cathartique de son chemin de vie. Derrière la femme forte qui réussit se cachait la femme

triste et rejetée qu'elle était depuis petite. Mais comment vivre en faisant sans cesse le grand écart ? Entrecoupé de photos, d'illustrations, d'extraits de poèmes, le témoignage de Mathilde Laguës met en lumière la honte, les interrogations, les doutes et l'énergie incommensurable déployée pour changer le cours des choses et vivre pleinement sa vie.

Mathilde ? Ou l'envers de la honte, de Mathilde Laguës, Éditions du Palio, 2024.



AUPRÈS D'ELLES

Vous connaissez les difficultés actuelles du monde paysan. Imaginez maintenant celles des femmes paysannes ! Problème de statut juridique, violences intrafamiliales, surmenage mental, non-reconnaissance de leur travail... Tous ces ennuis sont renforcés par l'isolement géographique, la solitude dans leurs tâches et le manque de dispositifs permettant de tisser des liens sociaux. L'association Solidarité Paysans Aude-Pyrénées-Orientales a pensé à elles à travers son projet Nous, Paysannes. Lauréat du prix Fondation Cognacq-Jay, ce lieu d'entraide propose à la fois un cercle de parole confidentiel et bienveillant, des chantiers collectifs et solidaires sur les fermes des unes et des autres suivis de moments conviviaux, des formations entre femmes pour s'approprier les savoir-faire agricoles, ainsi que des informations sur les violences et les inégalités pour connaître leurs droits et les faire valoir. Tout cela dans le but de les aider à renforcer leur confiance et sortir de l'invisibilité. Un projet qui fait aussi d'elles des moteurs dans le passage à des pratiques plus vertueuses au sein de nos territoires subissant de plein fouet le changement climatique.



La Vallée des fous

La Vallée des Fous c'est l'autre nom de Port-La-Forêt, la Mecque des navigateurs. Il faut sans doute une dose de folie aux navigateurs pour se lancer dans une course en solitaire aussi périlleuse que le Vendée Globe. La folie de Jean-Paul est différente. Veuf, criblé de dettes, il sombre dans l'alcool et se coupe peu à peu des siens. Une amie lui enjoint de se reprendre en main... À la grande surprise de sa famille, il décide de participer au Vendée Globe, mais dans sa version virtuelle ! Il se met dans les conditions d'un vrai skipper et s'isole pendant 3 mois sur son bateau dans son jardin... Un voyage en solitaire éprouvant, qui fait office de cure, et lui permet de se retrouver et de renouer avec les siens. **Sur les écrans depuis le 13 novembre.**

