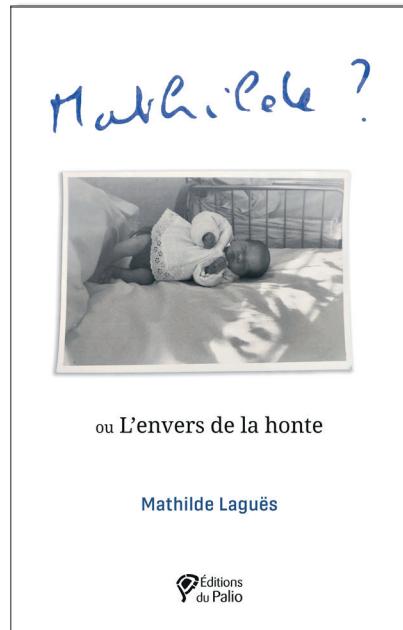


52 semaines pour être heureuse

Avec 52 leçons comme autant de semaines dans une année, vous voilà prête à mettre la joie au cœur de votre vie en 365 jours. C'est le pari d'Hervé Franceschi, coach, conférencier et thérapeute. Sa méthode s'appuie sur un timing régulier autour de citations-thématiques pour vous accompagner progressivement vers une joie naturelle, pleine et spontanée. Ludique, son guide décline des exercices pratiques et propose aussi de lire un conte par semaine. De quoi stimuler vos sens et provoquer la joie !

Un conseil : munissez-vous d'un joli carnet pour prendre des notes, rédiger, effectuer les exercices de réflexion proposés. Vous serez fière du chemin parcouru en vous replongeant dans vos écrits au fil des saisons.

Mission joie, Hervé Franceschi, Éditions Trédaniel, 2024.



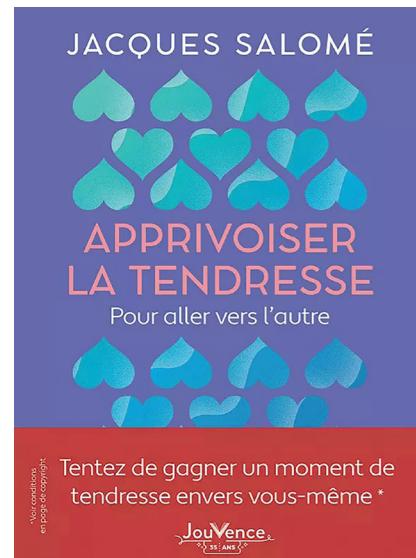
Renaître chaque matin

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, Mathilde Laguës, Éditions du Palio, 2024.



Entre offrande et accueil

À l'occasion des 35 ans de la maison d'édition Jouvence, plongez dans la réédition du premier livre de Jacques Salomé, qui, depuis, a exploré les relations humaines et la communication intime dans près de soixante-dix ouvrages. Ici, il décrit la tendresse comme un mouvement empruntant des chemins insoupçonnés et provoquant une émotion soudaine, un regard étonné, une sensation fugace entre deux personnes. Ce sentiment de tendresse est l'occasion de s'abandonner l'une à l'autre sans réserve. Ce n'est pas simplement de l'amour, c'est encore plus universel et intemporel, de l'ordre de la bonté.

Bien évidemment, il faut se mettre dans de bonnes conditions pour voir germer la tendresse et la cultiver : avoir une écoute active, être ouvert à l'autre sans jugement, faire confiance ou encore laisser ses peurs de côté.

Quel plaisir de méditer chaque citation, mise en avant dans une couleur rose tendre invitant à se laisser aller à une tendresse sans filtre, pleine et entière !

Apprivoiser la tendresse pour aller vers l'autre, Jacques Salomé, Éditions Jouvence, 2024.