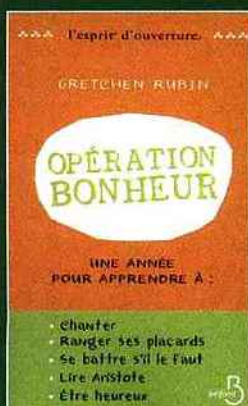


# Ma bibliothèque *psycho*

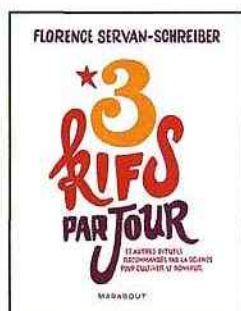
**Ce mois-ci, lire et positiver : la psychologie positive, une bonne dose d'optimisme dans vos bibliothèques !**



## *L'évènement*

### **Opération bonheur de Gretchen Rubin, traduit par Daphné Bernard**

Aux États-Unis, ce manuel tout particulier de la pensée positive a été classé n°1 des ventes par le NY Times. Traduit et distribué dans plus de 35 pays, « Opération Bonheur » est signé de la plume d'un auteur qui parle en connaissance de cause. Avocate new-yorkaise mariée à un homme d'affaires, maman de deux petites filles, Gretchen Rubin a décidé, un beau jour, qu'elle ne reporterait plus ses bonnes résolutions. Aller plus souvent au musée, lire davantage, passer plus de temps avec ses filles, préparer un dîner romantique à son mari... Autant de bonnes idées qu'elle ne mettait jamais en pratique, jusqu'à ce qu'elle décide de se donner une année pour tout réaliser. Avec humour, et forte de son expérience, l'auteure explique dans « Opération bonheur » les clés, les objectifs mois par mois pour changer de vie en une année, ou du moins, pour changer l'image que l'on a de nos vies. 365 jours pour être heureux, avec humour et légèreté. À lire absolument ! *Belfond, 15 euros*



### 3 kifs par jour (et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur) de Florence Servan-Schreiber

Avec ses conseils à appliquer au quotidien pour garder le moral et positiver en toutes circonstances (ou presque), la cousine du regretté docteur Servan-Schreiber signe là une ode à la psychologie positive accessible à tous. Les « kifs », des petits rituels à appliquer tous les jours pour mettre en avant nos pensées positives et, tout simplement, « vivre mieux ». Plutôt que ruminer nos idées noires, l'auteure nous propose de nous concentrer uniquement sur les petits bonheurs de la vie. Un livre simple, pratique et efficace qui, sans être révolutionnaire, donne sourire, confiance en soi et optimisme.

Broché, 15 euros



### Le livre qui rend heureux d'Arthur Dreyfus, illustré par François-Xavier Goby

Le bonheur n'est pas ce que l'on croit. Il n'est pas argent, réussite et grands moments. Les choses simples. C'est, pour Arthur Dreyfus et son acolyte dessinateur, là que réside le secret du bonheur. Entre souvenirs, citations, pensées, anecdotes et illustrations pleines de vie, il inscrit le bonheur dans les pages de ce livre. Un ouvrage au titre présomptueux qui tient pourtant ses promesses. À mettre entre tous les mains !

Flammarion, 12 euros



### Le Secret des immortels, 8 principes pour être heureux de Serge Augier

Unique héritier des « Huit portes du grand secret pour arriver au naturel », une école taoïste créée en 510 en Chine, Serge Augier propose d'ouvrir cette philosophie de vie au monde occidental, en adaptant ses grands principes à notre mode de pensée. Un livre auquel on se laisse prendre, et qui nous enseigne la tradition qu'est la pensée taoïste en se basant sur des exemples pratiques. Un ovni, une claque, un vecteur d'optimisme et de confiance en soi qui ne laissera personne indifférent.

La Martinière, 17 euros



### 50 exercices pour bien commencer l'année Collectif, sous la direction d'Émilie Devienne

Dans la lignée de « 50 exercices pour apprendre à s'engager », « 50 exercices pour savoir dire non » et « 50 exercices pour changer de vie », ce petit manuel à destination des déprimés de fin d'année est un concentré de pensées positives. Tenir compte de sa personnalité, prendre soin de soi, se donner les moyens de réussir, mener à bien ses résolutions, prendre le temps de vivre... Des petits exercices pour voir la vie du bon côté, et se sentir en meilleure forme physique et morale, avant d'attaquer une nouvelle année. Ou après.

Eyrolles, 9,90 euros



### L'apprentissage du bonheur de Tal Ben-Shahar

### Le grand classique

Tal Ben-Shahar, docteur en psychologie et philosophie à l'Université de Harvard, est l'un des auteurs les plus reconnus dans le domaine de la pensée positive. Chaque semaine, il enseigne à ses étudiants l'art d'être heureux : 9 étudiants sur 10 recommandent son cours, et un tiers d'entre eux assurent qu'il a changé leur vie. Il en va de même pour son livre : « L'apprentissage du bonheur », best-seller reconnu et apprécié par les amateurs du genre, se penche sur la question du bonheur pour en proposer une vision des plus originales. Connaissez-vous la théorie du hamburger ? La banqueroute affective ? Le principe des lasagnes ? Non ? Alors c'est le moment de vous y mettre. Un véritable manuel pratique, un guide du bonheur fait de clés, de principes et de rituels, mais surtout d'humour et de légèreté. Belfond, 17,50 euros