



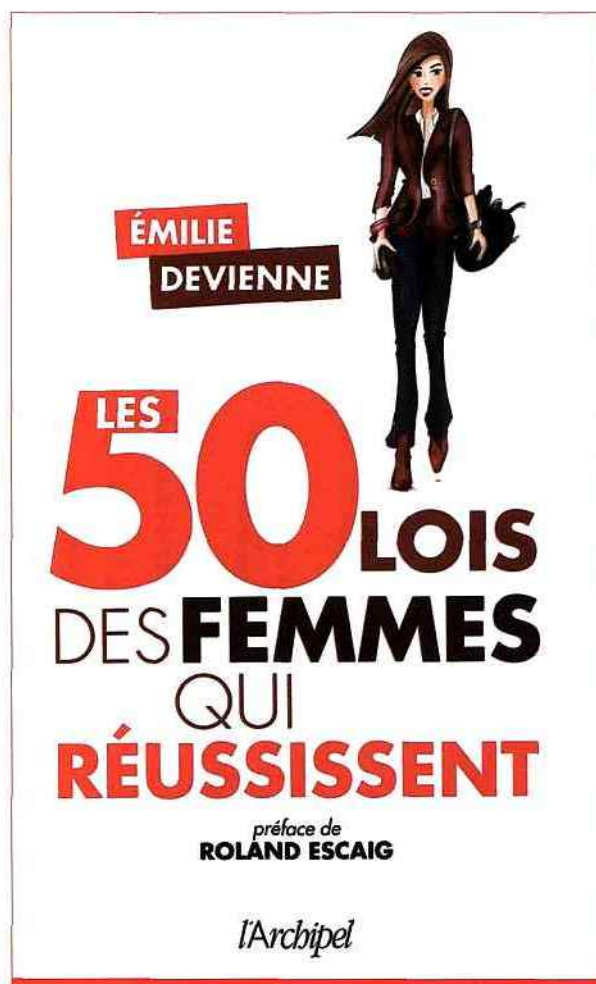
## FLORENCE SERVAN-SCHREIBER



### Trois kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver son bonheur

Florence Servan Schreiber a suivi les cours de psychologie positive proposés par la prestigieuse université de Harvard\*. Les fondateurs de cette discipline ont constaté que la majorité des études scientifiques sur la psychologie portaient sur les maladies mentales, la dépression et l'anxiété. L'idée de se pencher sur les "forces et les qualités qui permettent aux individus et aux communautés de s'épanouir" a donc fait son chemin jusqu'à la création en 2004 de "la chaire du bonheur" occupée par le professeur Tal Ben-Shahar dont les cours sont devenus les plus populaires d'Harvard. *3 kifs par jour* nous permet donc de découvrir ces enseignements, agrémentés du point de vue de Florence Servan-Schreiber, elle-même psychologue, et de ses expériences personnelles : vie de couple, vie de famille, travail, licenciement, recherche d'appartement... À la fois manuel pratique, témoignage et essai sur la psychologie, *3 kifs par jour* contient une mine d'informations dans lesquelles puiser pour entretenir son bonheur. Question santé par exemple, on y apprend que l'optimisme développe notre système immunitaire et nous protège des maladies. Question travail, le livre nous révèle également des études intéressantes qui nous incitent à ménager notre bien-être ; à commencer par les temps de pauses, notre cerveau ayant une capacité moyenne de concentration de 90 minutes pour un travail intellectuel, dépassées les 120 minutes nous devenons moins efficaces. De même, savoir se ménager des temps sans connexion nous aide à mieux travailler : gérer ses emails tout en effectuant une autre tâche exigeant de la concentration nous ferait perdre 10 points de quotient intellectuel, ce qui équivaut à une nuit blanche. Et puisque nous y sommes, pourquoi ne pas envisager la sieste au boulot? *3 Kifs par jour* nous apprend qu'en Corée du sud le temps de sieste est compris dans le contrat d'embauche... un vivier d'idées dans lesquelles piocher vous dit-on !

\*Tal Ben-Shahar, titulaire de la chaire de psychologie positive à Harvard



### Les 50 lois des femmes qui réussissent.

Emilie Devienne journaliste reconvertie dans le coaching et l'accompagnement professionnel, a cumulé ses archives et ses propres expériences pour écrire ce registre de la réussite féminine. Selon Emilie la réussite en général, c'est "faire du sur mesure". Chacun à sa propre conception de la réussite en fonction de son âge et de ses envies.

Au féminin, cette dernière repose sur trois règles : apprendre à se connaître, s'assumer et s'organiser. Ainsi le parcours de l'épanouissement des femmes (qu'elle diffère de celui des hommes) se fonde sur le plaisir, le pouvoir et la reconnaissance.

Conçu autour de 50 "lois", ce guide se donne pour objectif d'aider les femmes actives dans leurs prises de décisions. 50 petites phrases qui résonnent dans notre tête et nous aident à avancer !