



Tout est sérieux mais rien n'est grave

Coco Brac de la Perrière

L'auteure, conférencière et coach de pleine conscience, en est persuadée, « ce n'est pas en exigeant de soi une révolution brutale qu'on obtient le changement, mais en modifiant progressivement de petites choses, de minuscules gestes, car l'immensité ne se gagne pas que par l'infiniment grand ». Grâce à une centaine de témoignages, l'auteure s'attaque aux problèmes les plus courants, qu'il s'agisse de notre personnalité, de notre famille, de nos amis ou de notre travail, bref à tout ce qui nous pèse, nous heurte, nous blesse. Elle propose des solutions concrètes, et ouvre un carnet d'adresses bien fourni pour trouver des cours adaptés, des professionnels, des sites, des astuces personnelles, des exercices adaptés ou de la méditation. Loin de nous imposer des leçons de morale, elle apporte un vrai soutien et un encouragement à aller mieux. À utiliser comme une boîte à outils. A.B.

Mazarine, 320 p., 18 €.



Coordonné par **Christilla Pellé-Douël**, avec **Ariane Bois**,
Elsa Godart et **Christine Sallès**.