

Suggestions de lectures

Pour poursuivre nos réflexions dans le prolongement de l'entrevue réalisée en compagnie de monsieur Jean-Pierre Charbonneau lors de la Journée internationale des hommes le jeudi 19 novembre 2020, voici quelques références proposées par celui-ci.

1. **Les renoncements nécessaires** de Judith Viorst, Éditions Robert Laffont, format Pocket, ISBN 9782266100854 (2266100858)

Résumé : Étude psychanalytique sur le deuil. Le deuil n'est pas seulement la séparation et le départ de ceux qu'on aime, mais aussi la perte consciente des rêves romantiques.

2. **Le chemin le moins fréquenté** de Scott Peck, Éditions J'ai lu, ISBN 9782290342541 (2290342548)

Résumé : « La vie est difficile ». C'est par cette affirmation que Scott Peck, psychiatre mondialement connu et respecté, commence son livre. Si nous souffrons autant, le problème n'est pas lié à la difficulté de la vie mais au fait que nous croyons qu'elle devrait être facile. Cette attitude, en partie due à notre éducation et aux idées fausses que la société transmet, entraîne dépression, maladies, échecs et névroses. Scott Peck nous invite à ne plus fuir ce qui fait mal en utilisant des subterfuges ou des excuses. À travers les récits de ses patients et des exemples issus de sa propre vie, il nous enseigne ce que personne ne nous a jamais appris : des leçons fondamentales pour grandir, aimer, s'engager et être plus fort. *Le chemin le moins fréquenté* vous permettra de faire des pas de géants dans votre vie en vous offrant des clés d'évolution psychologique et spirituelle.

3. **L'alchimie des émotions** de Tara Bennett-Goleman, Éditions Robert Laffont, ISBN 9782221094082

Résumé : Les alchimistes cherchaient à transformer le plomb en or. De la même manière, selon Tara Bennett-Goleman, nous avons une aptitude naturelle pour transformer nos moments de confusion et de souffrance émotionnelle en de profondes intuitions sur nous-mêmes.

Depuis plus de dix ans, Tara Bennett-Goleman anime avec son époux, Daniel Goleman (auteur du best-seller international *L'Intelligence émotionnelle*), des ateliers où elle développe une synthèse originale des techniques de psychothérapie et de la sagesse bouddhiste. Elle offre aujourd'hui dans cet ouvrage les fruits de son expérience : une méthode concrète destinée à apaiser l'esprit et à le libérer de ses réactions négatives, grâce à des techniques inspirées de la méditation.

« Je prie pour que les lecteurs qui mettront en pratique les conseils de ce livre puissent retrouver leur souplesse mentale et que, libérés de la domination de leurs émotions perturbatrices, ils parviennent à une paix intérieure durable. »

Sa Sainteté le Dalaï-Lama

Mieux se connaître pour réagir positivement, lutter efficacement contre les sources de conflit en adoptant des stratégies d'adaptation simples et performantes, développer au maximum son potentiel personnel... Tels sont les résultats que chacun peut espérer atteindre par soi-même.

4. **Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique** de

Mihaly Csikszentmihalyi, Éditions Robert Laffont, ISBN 9782266161261

Résumé : Après le succès de *Vivre*, Mihaly Csikszentmihalyi nous livre, dans ce nouvel opus, les clefs de l'application de sa théorie du bonheur. En s'appuyant sur les recherches scientifiques et psychologiques les plus récentes, mais aussi sur la sagesse antique et les trésors d'enseignements transmis par les religions, Mihaly Csikszentmihalyi, l'un des fondateurs du mouvement de « psychologie positive », montre comment chacun de nous peut atteindre la plénitude. Il suffit de s'ouvrir à ce que l'auteur appelle « l'expérience optimale » : en refusant la facilité, en se lançant des défis, en transformant la routine en plaisir, nous pouvons nous réinvestir dans chaque moment et nous forger une existence agréable. Faire ce que nous aimons est, nous rappelle Csikszentmihalyi, la seule manière d'être heureux et de faire du bien autour de soi.

5. Les trois livres de Yuval Noah Harari, publiés aux Éditions Albin Michel :

- **Sapiens** ISBN 9782226257017 (2226257012)

Résumé : Le professeur décrit comment l'espèce Homo sapiens a réussi à survivre et à dominer la planète. Il poursuit son analyse de l'humanité en expliquant la naissance de concepts tels que la religion, la nation, les droits de l'homme. Il s'interroge également sur l'évolution contemporaine à travers le poids de la bureaucratie ou de la consommation de masse, et s'inquiète pour l'avenir de la planète.

- **Homo Deus** ISBN 9782226393876 (2226393871)

Résumé : L'historien offre sa vision de l'évolution de l'humanité au XXI^e siècle, quand les mythes millénaires s'allieront à des nouvelles technologies démiurgues comme l'intelligence artificielle ou la manipulation génétique. Une vision sombre d'un monde où Google et

Facebook connaîtront les préférences politiques de chaque citoyen, où les humains seront évincés du marché de l'emploi par les ordinateurs.

- **21 Leçons pour le 21^e siècle** ISBN 9782226436030 (22264360311)

Résumé : L'historien offre ses méditations en réponse aux grandes craintes de l'humanité sur les risques de guerre nucléaire, de cataclysme écologique, de désordre technologique ou de menace terroriste. Il insiste sur la responsabilisation de chacun et la nécessité de maintenir et d'accroître les liens sociaux.

Monsieur Charbonneau nous a incités également à nous engager en faveur de l'organisation **DESI** (**D**éveloppement, **E**xpertise et **S**olidarité **I**nternationale) d'**Oxfam**. <https://oxfam.qc.ca/decouvrez/desi/>