



LES LIVRES DE CHEVET DE CHRISTOPHE ANDRÉ

Quel est votre livre de chevet ?

Le Dictionnaire philosophique, de mon ami André Comte-Sponville. C'est le livre dans lequel je me replonge le plus souvent, à tel point que j'ai dû en racheter un exemplaire pour le faire solidement relier, tant le premier était usé et disloqué. C'est un sommet d'intelligence, de pédagogie, de clarté, de rigueur, quant aux réflexions et définitions proposées. Un vrai manuel existentiel.

Quel livre avez-vous envie d'offrir à tout le monde ?

Sans doute Prisonnier au berceau, de Christian Bobin, le plus grand poète contemporain, pour qui j'ai grandes estime et affection. Il y raconte son enfance au Creusot, un endroit pas très glamour à première vue ; mais cette enfance est pleine de poésie et de profondeur, par la grâce de sa vie intérieure.

Adolescent, quel était votre livre préféré ?

J'adorais Boris Vian, dont j'ai tout lu entre collège et lycée : L'Automne à Pékin, L'Herbe rouge, L'Arrache-cœur, L'Écume des jours, etc. J'étais fasciné par ses univers drolatiques et mélancoliques, où l'amour ne rendait jamais heureux, où il y avait beaucoup de morts douces. C'est peut-être idiot, mais je n'ai jamais voulu le relire depuis, de peur d'être déçu. Je préfère garder en moi le souvenir idéalisé de ces lectures.

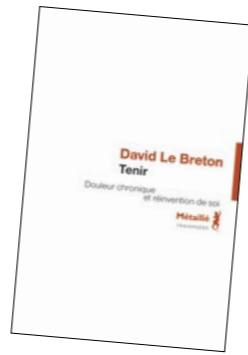
Quel livre auriez-vous aimé écrire ?

Le recueil de poèmes Alcools, de Guillaume Apollinaire, sans doute le plus grand des poètes français, du moins à mes yeux. Je suis admiratif de sa modernité d'esprit et de style. Et sa série de petits quatrains, Le Bestiaire, illustrée par Dufy, me met en joie à chacune de mes relectures.

La citation que vous gardez en tête ?

Du même Apollinaire, justement, ce petit passage de son poème À la Santé (il s'était retrouvé en prison quelque temps, car on le soupçonnait d'être un des complices du supposé réseau qui avait volé La Joconde au musée du Louvre, en 1911) : « Tu pleureras l'heure où tu pleures / Qui passera trop vite / Comme passent toutes les heures. » //

3 RAISONS DE LIRE OU RELIRE...



DAVID LE BRETON, TENIR. DOULEUR CHRONIQUE ET RÉINVENTION DE SOI, ÉDITIONS MÉTAILIÉ, 2017.

Pai mal au genou, tu as mal au dos, il a mal à la tête... Nous sommes quelques-uns à avoir toujours mal quelque part, et voilà des années que ça dure. On dit de nous : « Toujours la même rengaine, toujours à se plaindre ! » Nous sommes les douloureux chroniques...

1 UNE EXPÉRIENCE MUETTE

Comment parler de la douleur physique ? Nous avons peu de mots pour décrire une expérience qui résiste au langage. D'autant que, pour souffrir sans gêner les autres, nous préférons nous tenir à l'écart du monde, ou dans le silence. Un douloureux chronique, par la faute d'une migraine ou d'une fibromyalgie, est bien différent de ceux qui n'ont mal qu'une ou deux fois par an, lors d'une rage de dents par exemple, car une douleur qui ne se laisse pas oublier "abîme profondément l'existence".

2 DONNER UN SENS

C'est le troisième ouvrage sur la douleur physique du sociologue David Le Breton. S'appuyant sur de nombreux témoignages en milieu hospitalier, il répond à des questions cruciales : La douleur a-t-elle un sens ? Doit-on l'accepter, ou se rebeller ? Rend-elle plus noble ou est-elle absurde ? Comment faire pour qu'elle ne soit pas un écran entre le monde et nous ? Comment se "réinventer" pour faire face à cette épreuve, et réorganiser son existence pour vivre bien, malgré tout, pour "tenir" ?

3 PARLER, SORTIR, CRÉER...

Qu'on accompagne une personne qui souffre ou qu'on soit touché dans sa propre chair par cette épreuve, il est important de pouvoir l'interpréter autrement que comme un obstacle infini à une vie réussie. Pour ne pas surinvestir la douleur, et afin d'empêcher l'engloutissement dans le gouffre sans nom du mal-être, il convient de "mobiliser les ressources individuelles en multipliant les moyens d'action". Parler, échanger, sortir, créer est essentiel. Le soulagement n'est pas seulement chirurgical ou pharmacologique, il vient aussi de la "réinvention de soi" //

Cultiver ses talents



Devenir un samourai de la créativité : c'est la voie que nous propose de suivre l'auteur de ce bel ouvrage. De Steve Jobs à Jim Harrison en passant par Paul Smith, Guillaume Lamarre éclaire par l'exemple tous les aspects du processus créatif, mettant en relief les moments charnières où le créatif – c'est-à-dire chacun d'entre nous – pourrait atterrir. Car parmi les postulats de l'ouvrage figure celui-ci, déterminant : nous sommes tous créatifs. Et le suivant : nous devons au monde (et à nous-mêmes) de cultiver notre art. Car c'est ici d'art, de travail et de courage qu'il est question : lorsque vous aurez terrassé votre dragon (cette petite voix qui vous empêche de créer), vous déciderez en effet de mettre en place une routine de pro et ne penserez plus qu'à travailler. Des chapitres courts, des conseils faciles à mettre en place et un petit exercice-kata en fin de chaque chapitre, il n'en faut pas plus – mais pas moins non plus – pour vous donner une irrésistible envie de trouver et de cultiver votre voie. // M. B.-M.

La Voie du créatif, Guillaume Lamarre, Éditions Pyramyd, 2016.

La vie n'attend pas

Oser questionner son désir pour mieux identifier la voie de son épanouissement personnel, telle est la promesse de ce livre. L'énergie créatrice qui nous anime est souvent bridée par une multitude de freins inconscients. Sortir de ses carcans, interroger ses rêves, apprendre à dire « non » pour identifier ce qu'on veut vraiment, accepter de se perdre, parfois en tâtonnant, rime avec surprise et ajustements. Car qui s'autorise un pas de côté salutaire pour renouer avec le fil de ses aspirations profondes fait tout simplement le choix d'être vivant ! Le désir est une source inépuisable, mobile et puissante, à laquelle puiser à tout âge. Cet ouvrage revigorant donne l'impulsion nécessaire pour s'y mettre dès maintenant. // Sophie Cadalen et Bernadette Costa-Prades, Vivre ses désirs, vite !, Points, 2017.

S'accorder avec nos émotions



Paralysé par la peur, dépassé par la colère, anéanti par la tristesse ? Loin d'une énième méthode pour gérer nos émotions, ce livre apporte un éclairage inédit sur leur raison d'être : nous faire réagir en cas de danger et retrouver un équilibre après le choc. Selon notre histoire personnelle, nous avons adopté des comportements

de fuite, de lutte ou de repli, devenus au fil du temps des habitudes qui nous enferment. Les auteurs – un médecin et une journaliste – nous proposent, en s'appuyant sur les travaux du neurobiologiste Henri Laborit et les neurosciences, de mieux comprendre notre fonctionnement émotionnel et la façon dont nous nourrissons notre besoin (de sécurité, d'identité, de sens) de façon automatique. Vivre en accord avec nos émotions, et non plus contre elles, permet de répondre à notre besoin en conscience : la solution est chez nous, et non plus chez l'autre. Un vrai changement de paradigme ! // V.O.

Émotions : quand c'est plus fort que moi, Catherine Aimelet-Périsso et Aurore Aimelet, Leduc. S Éditions, 2017

La beauté de l'empathie



Dans cet ouvrage, le philosophe Roman Krznaric défend l'idée que notre cerveau est programmé pour la connexion sociale. Selon lui, l'empathie est au cœur de la nature humaine ; il ne tient qu'à nous de la faire croître. S'inspirant des expériences de personnalités dotées d'une empathie débordante, tels Gandhi, Luther King, mais aussi des écrivains et médecins, l'auteur détermine les six habitudes de vie à emprunter pour quiconque souhaite développer cette magnifique aptitude. Car l'empathie est quasiment de l'ordre du magique : en nous permettant d'adopter le point de vue des autres, de nous mettre honnêtement et pleinement à leur place, l'empathie a le pouvoir de transformer les relations, au niveau individuel comme au niveau politique. C'est ce qui la rend si précieuse au changement social, dans une société dont les repères sont en pleine évolution. Un manifeste salutaire. // M.B.-M.

Empathie, manifeste pour une révolution, Roman Krznaric, Bibliothèque Happinez, 2017.

La recette du bonheur



Peut-on apprendre à sourire à la vie ? Oui, affirme la neuropsychologue et linguiste Elisabeth Grimaud, qui a créé une méthode facile à retenir : "3 B comme bonheur", ou comment le Beau, le Bien et le Bon cultivent notre bien-être physique et intérieur. À la croisée des neurosciences, de l'entraînement cérébral et de la psychologie positive, elle propose une série de témoignages et d'exercices qui activent nos hormones et créent des connexions positives. Émerveiller ses cinq sens, s'impliquer avec constance et application, se tourner vers les autres pour changer de regard sur le monde, en un mot s'élever, aimer et prendre soin, telles sont les clefs pratiques d'une révolution presque magique, au quotidien. // Beau, Bien, Bon, Elisabeth Grimaud, Marabout, 2017.