

Apprendre à lâcher prise

Le rythme auquel nous nous imposons de vivre aujourd'hui est de plus en plus marqué par la productivité. C'est une caractéristique qui définit autant nos journées de boulot que notre vie de famille et de couple. Pourtant, pour bien profiter de la saison estivale et des activités auxquelles nous choisissons de nous consacrer, il faut apprendre à décrocher de l'éternel métro-boulot-dodo. On retrouve une panoplie de livres sur le marché qui nous expliquent les bénéfices que l'on peut tirer d'un mode de vie plus zen. En effet, les bienfaits de la relaxation et du lâcher-prise sont nombreux : sensation de bien-être, relâchement de la tension, prévention de certaines maladies, ouverture aux autres, etc.

C'est sous la forme d'un petit guide que se présente ce livre de **COLETTE PORTELANCE**, *Les 7 étapes du lâcher-prise*, qui reprend quelques-unes des notions présentées dans ses deux précédents ouvrages. Ce livre-ci se concentre sur l'expression « lâcher prise » et propose une marche à suivre pour y parvenir. Présenté comme un processus de plusieurs étapes, le lâcher-prise constitue donc un apprentissage que l'auteure facilite grâce à la présentation de plusieurs notions comme l'acceptation, le corps ou le choix. La méthode permet entre autres de réduire notre stress, de prendre conscience des émotions que l'on vit et de se recentrer sur nos besoins. On apprécie particulièrement les petites bandes dessinées qui viennent illustrer les propos de l'auteure et ajoutent un côté divertissant à la lecture.

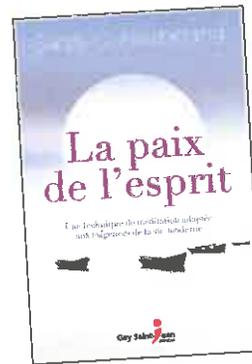
(Éditions du CRAM, 104 p., 2014, 14,95 \$/9,99 \$, 978-2-89721-044-1.)



D'une centaine de pages à peine, *7 principes pour vivre mieux*, de **DANIELLE L'HEUREUX**, s'adresse à tous. Sur un ton ludique, voire humoristique, l'auteure présente d'entrée de jeu son projet : proposer une marche à suivre permettant d'atteindre le bien-être, qui concorde avec le

rythme effréné de la vie d'aujourd'hui. Son ouvrage prend ses distances avec ce qui se fait sur le marché (doctrines souvent axées sur l'Orient et incompatibles avec les contraintes de l'Occident) et offre des principes de vie simples et faciles à appliquer, à la portée de tous. Son approche permet de se recentrer sur soi-même, de prendre un engagement, mais surtout de mettre en place de bonnes habitudes, une nouvelle manière de réagir aux événements de la vie. Excellent pour les débutants.

(Béliveau éditeur, 128 p., 2014, 14,95 \$, 978-2-89092-687-5.)



Professeur de méditation, **SANDY C. NEWBIGGING** présente dans *La paix de l'esprit* une méthode accessible ayant pour but de faire profiter tout un chacun des avantages de la méditation et de réussir à parvenir au calme mental. L'ouvrage est divisé en deux parties : la première nous renseigne sur divers principes et techniques de méditation, et la seconde propose un

programme s'étendant sur 10 semaines. Ce programme, bien expliqué, comprend entre autres une série de jeux de méditation à faire pendant la journée, en même temps que nos activités courantes. Le livre est présenté de manière dynamique, avec des schémas et des encadrés qui donnent plusieurs conseils pratiques. La présence de résumés à la fin de chaque chapitre permet au lecteur de faire le point sur ce qui vient de lui être expliqué. La démarche, simple et réaliste, s'intègre bien à un horaire chargé et permet de profiter des bienfaits de pleine conscience.

(Guy Saint-Jean éditeur, 240 p., 2015, 22,95 \$, 978-2-89455-648-1.)

