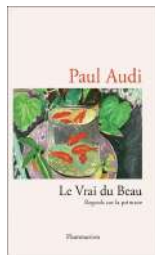


NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES PHILO - PSYCHO

**NOTRE SÉLECTION DE TITRES
DISPONIBLES EN JUIN 2026 DANS
LES 11 BIBLIOTHÈQUES
MUNICIPALES DE RENNES**



Le vrai du beau : regards sur la peinture

Audi, Paul (1963-....)

Flammarion

Réflexion philosophique sur l'importance du plaisir artistique et esthétique à l'heure de l'IA. A travers un musée imaginaire, le philosophe montre comment la peinture, en tant qu'art visuel, apprend à voir, à regarder.



Dialogue sur notre nature humaine : l'unité dans la diversité

Morin, Edgar (1921-2026)

Marabout

Un dialogue entre deux penseurs dont le trait commun est l'interdisciplinarité : sociologie, psychiatrie, psychanalyse et ethnologie. Ils constatent l'indissociabilité du cerveau et de l'esprit, l'interdépendance du culturel et du psychologique, du cérébral et du biologique. Un discours du rassemblement pour une meilleure connaissance des processus cognitifs.

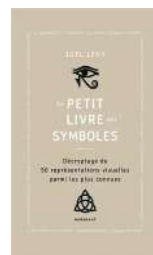


Signes : et si le hasard n'existait pas ? : la méthode révolutionnaire pour renouer avec votre intuition la plus profonde

Swart, Tara

Leduc.s éditions

En s'appuyant sur des témoignages, des expériences et les neurosciences, l'autrice redéfinit le hasard et la notion de coïncidence. Avec des conseils et des outils pour mieux gérer les synchronicités, surmonter les épreuves de la vie, développer l'intuition.



Le petit livre des symboles : décryptage de 50 représentations visuelles parmi les plus connues

Levy, Joel (1971-....)

Marabout

Cinquante symboles issus de cultures variées, de l'ankh à la croix celtique, sont présentés à travers leur origine, leur évolution et leurs usages contemporains. L'auteur explore leurs significations, des runes aux hiéroglyphes, puis s'appuie sur des illustrations détaillées afin d'en éclairer les formes ainsi que les contextes : spiritualité, religion, occultisme, ésotérisme, entre autres.



Magie, alchimie et sorcellerie : le grand livre des sciences occultes

Williams, Liz (1965-....)
Glénat

Une initiation aux origines de l'occultisme et aux pratiques qui en découlent : rituels, charmes, sortilèges, divination, sociétés secrètes, entre autres. A partir de textes historiques, d'objets symboliques, de documents d'archives et d'explications d'experts, l'auteure tente de percer les mystères des coutumes anciennes, des malédictions de l'Egypte ancienne à la sorcellerie moderne.



Identité : qu'est-ce qui nous définit ?

Springora, Vanessa
(1972-....)
La Martinière Jeunesse

A la fois intime et collective, l'identité se construit au fil du temps, des rencontres et des épreuves. Déconstruisant les idées reçues, l'auteure explore les multiples facettes de l'identité afin de montrer ce qui distingue et relie les individus.



Sortir du deuil : surmonter son chagrin et réapprendre à vivre

Ancelin Schützenberger,
Anne (1919-2018)
Payot

Conseils pour apprendre à se reconstruire après la perte d'un proche, d'une partie de son corps, mais aussi de son travail ou de sa maison, et aider à retrouver son équilibre affectif en redonnant un sens à sa vie.



Bonjour anxiété : parler de l'hypersensibilité : conseils, témoignages, solutions

Coiffard, Marco
Mango

Un guide pour donner la parole aux personnes hypersensibles, mieux comprendre les symptômes de cette situation et apprendre à les apprivoiser.



Le mépris : émotion collective, passion politique

Dubet, François (1946-....)
Seuil

Une réflexion sur les raisons qui peuvent pousser à se sentir méprisé ou à mépriser les autres : inégalités sociales, sexe, origines, revenus, lieu d'habitation, entre autres.

ET SI L'AMITIÉ
POUVAIT TOUT
CHANGER ?



Et si l'amitié pouvait tout changer ?

Foïs, Giulia

La Martinière Jeunesse

Dans un monde où le couple et la famille montrent leurs limites, l'auteure démontre que l'amitié, lieu des liens libres et choisis ainsi qu'espace d'entraide et de bienveillance mutuelle, indique le chemin d'une émancipation possible et d'une joie retrouvée.



La gestion de la colère pour les nuls

Smith, Laura Louise

First Editions

Des méthodes et des exercices pour apprendre à identifier les sources de la colère et à se libérer de son emprise.



Contre les figures d'autorité : comment notre cerveau se laisse séduire par les auteurs, les génies, les héros...

Karaki, Samah (1984-....)

Rue de l'échiquier

Une réflexion dans laquelle la neuroscientifique examine en quoi l'auteur est une fiction cognitive. Si le cerveau est câblé afin de chercher des intentions dans les textes, les images et les musiques, cette croyance est également une construction politique. Elle fabrique une organisation symbolique du monde qui met en avant l'héroïque et marginalise l'anonyme, le collectif ou le dissident.



Le haut potentiel pour les nuls

Millêtre, Béatrice (1965-....)

First Editions

A partir de repères théoriques concrets et de témoignages, l'auteure balaye les idées reçues les plus courantes sur le haut potentiel intellectuel. Des conseils pour aider au mieux les personnes ayant cette caractéristique ou leurs proches sont proposés.



Freud & les monstres : la psychanalyse de l'étrange

Huard, Anthony
l'Opportun

Soulignant l'omniprésence des monstres dans la littérature, dans la mythologie ou encore dans l'imaginaire collectif, l'auteur examine ces créatures comme des personnifications des peurs humaines les plus profondes ou, au contraire, des désirs inavouables. A la lumière de la pensée freudienne, il crée un parallèle entre le loup-garou et l'animalité, la momie et le déni de la mort, entre autres.



100 idées pour traverser un deuil périnatal : des pistes pour apprivoiser la douleur, garder un lien malgré l'absence

Joly, Stéphanie
Tom pousse

La perte d'un bébé avant ou après la naissance plonge les parents dans un deuil méconnu et douloureux. L'autrice offre des pistes pour traverser cette épreuve et aider l'entourage amical et professionnel à trouver les mots justes.



Les couples heureux... osent aborder les sujets qui fâchent : 5 étapes pour transformer vos tensions en complicité durable

Kaufmann, Sandy
Eyrolles

Près d'un couple sur deux rompt, les autres subissent tensions et silences. Pourtant, durer ne signifie pas éviter les conflits, mais les apprivoiser. La thérapeute propose une méthode en cinq étapes pour transformer les crises en complicité : réguler ses émotions, dialoguer malgré les désaccords, oser parler d'argent ou de sexualité, entre autres.



Pardoner à nos mères

Richard, Claire (1985-....)
Les renversantes

Une analyse de la peur des femmes de devenir comme leur mère. Combinant témoignages et réflexions personnelles, l'autrice décrit les enjeux des relations mère-fille. Elle aborde des thèmes comme le pardon, la santé mentale et le féminisme à partir d'une enquête menée auprès de 120 femmes, et propose des pistes de réflexion sur ce lien complexe et fondamental.



Amour et sens de nos rencontres : de l'amour subi à l'amour choisi

Allais, Juliette (1960-....)
Eyrolles

Un éclairage sur la cohérence des choix amoureux, explorant les composantes qui entrent en jeu dans les rencontres, qu'elles soient généalogiques ou directement liées aux problématiques personnelles inconscientes. L'auteure propose de déjouer les pièges liés à l'héritage généalogique autour de la question du couple et guide vers une rencontre avec soi-même, sur la voie d'une réalisation complète.



Comment arrêter de foirer ses relations

Brillant, Stéphanie
Actes Sud

Une méthode pour mieux comprendre la mécanique de l'amour, les réactions affectives et la manière dont les traumatismes, croyances et rigidités relationnelles peuvent freiner un couple. Démontant les idées reçues autour du sujet, l'autrice propose des tests, des outils concrets ainsi que des mises en situation pour aider chacun à mieux se situer, se comprendre et avancer.



Tu ne m'auras plus ! : relations toxiques, pervers narcissiques, emprise : le guide pour se libérer et se réapproprier son identité

Canaguier, Sophie
Eyrolles

Un guide pour comprendre les mécanismes d'emprise, apprendre à reconnaître les techniques de manipulation et identifier les blessures qui maintiennent dans une relation destructrice. S'appuyant sur des outils tels que l'EFT, l'hypnose ou la théorie polyvagale, l'autrice propose une voie de reconstruction afin de rétablir sa confiance en soi et de reconquérir son identité.



Comment dire aux gens d'aller se faire foutre poliment

Cardalda, Alba
First Editions

Alliant psychologie comportementale, techniques de communication et stratégies concrètes, un manuel complet pour défendre son intégrité sans compromettre ses relations. Psychologue, l'autrice offre des outils qui permettent d'établir ses limites avec assurance et élégance dans toutes les sphères de la vie.



Se libérer de l'emprise : et des personnalités toxiques

Cottraux, Jean (1942-....)

O. Jacob



Au travers de six récits, les phénomènes d'emprise et les personnalités qui y sont associées sont mises en avant afin d'éviter les mauvaises rencontres ou de savoir y mettre un terme. L'auteur propose également des stratégies pour les repérer dans la société.



J'avais 15 ans, je croyais l'aimer, je me taisais

Coudrier, Capucine
(2000-....)

Albin Michel

A 15 ans, l'autrice subit des violences psychologiques, physiques et sexuelles de la part de son partenaire. En revenant ainsi sur sa première histoire d'amour, elle décrypte les mécanismes d'emprise affective, de domination et de culpabilisation. Avec des pistes de reconstruction ainsi que des conseils pour repérer les signaux faibles.



La mécanique de l'emprise : comprendre et déjouer les techniques manipulatoires

Dumaine, Amélie

First Editions

Exposition des connaissances des auteurs, respectivement experte en psychologie des emprises et détective privé spécialiste des sectes, sur les techniques de manipulation. Appuyés sur de nombreux cas concrets, leurs conseils permettent d'identifier les signaux d'alerte, de développer son esprit critique et de se protéger durablement des influences.



Remèdes à la solitude : 10 séances pour (ré)apprendre à tisser des liens

Gourion, David (1971-....)

Marabout

A travers le récit de dix séances avec sa patiente, Rachel, le psychiatre offre une plongée sensible et scientifique dans les mécanismes de la solitude moderne. Cet échange thérapeutique permet de comprendre pourquoi le cerveau vit le rejet comme une douleur physique, pourquoi certaines blessures d'enfance empêchent de créer des liens ou encore comment réparer le processus relationnel.



Je t'aime parce que je t'aime et voilà tout

Karembeu, Adriana
(1971-....)

Leduc.s éditions

A partir de son expérience et de son quotidien, la mannequin s'interroge sur le rôle de l'amour dans la vie. Dans un dialogue avec des experts de la psychologie et de la sociologie, elle propose une réflexion sur le couple, la maternité, les séparations ou la reconstruction de soi, pour permettre à chacun de mieux comprendre ses propres relations.

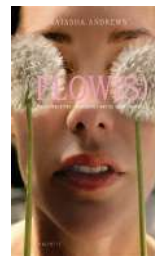


Qui vous ment ? : la nouvelle méthode infaillible pour détecter les mensonges

Laipsker, Alexis

M. Lafon

Analysant les mécanismes de la dissimulation, l'auteur explore les fonctions et typologies du mensonge. Commentateur de poker, il s'appuie sur la psychologie, des expertises policières et son expérience du poker pour offrir des techniques d'identification des menteurs et des conseils de confrontation.



Flow(s) : yoga, recettes, bien-être, art de vivre, nature

Andrews, Natasha

Hachette Pratique

Une invitation à ralentir, à écouter les besoins de son corps et de son esprit, à se reconnecter aux cycles de la nature et au vivant à travers une approche holistique mêlant yoga, méditation, nutrition et rituels bien-être et de soins. Le but est de rester vif et en bonne santé et d'activer les voies de la longévité.



Le programme pour gérer mon cerveau hypersensible en 3 étapes : gérez anxiété, émotivité et fatigue mentale

Assenheim, Cathy

De Boeck supérieur

La neuropsychologue propose un programme en trois étapes pour évaluer son hypersensibilité, en déterminant les particularités de son cerveau afin d'identifier ses forces et faiblesses. Elle livre ensuite des réponses adaptées à chaque difficulté afin d'éviter les débordements, notamment en établissant une routine appropriée.



Le jour où j'ai arrêté de m'excuser

Berrou, Christine
First Editions

La journaliste analyse la peur du jugement et du rejet par autrui. A travers l'exemple de son vécu, elle décortique les mécanismes qui poussent de nombreuses personnes à éviter toute situation dans laquelle elles pourraient être perçues de manière négative et à lutter contre leur anxiété sociale. Elle partage son chemin vers la reconnaissance de sa propre valeur avec humour.



A l'écoute du silence

Bodet, Stéphanie (1976-....)
Editions des équateurs

Lors d'un dîner assourdissant, l'autrice se rend compte qu'elle a besoin de fuir pour mieux se retrouver. Au coeur de l'Ariège, elle cherche une forme de silence salvateur dans le but de trouver l'apaisement loin des rugissements mécaniques du monde. Entre solitude et souvenirs, elle analyse sa réalité.



28 jours pour lâcher prise et retrouver l'essentiel : votre programme pour trouver le temps de faire ce qui compte vraiment

Burkeman, Oliver
First Editions

Entre retraite spirituelle et outils concrets, l'auteur propose un rituel quotidien de quinze minutes pour arrêter de chercher à être parfait et à commencer à vivre.



Un rien peut tout changer ! : micro-actions, méga-impact... : de minuscules changements vont transformer votre vie

Clear, James
Larousse

Cette méthode de développement personnel invite à prendre de bonnes habitudes en procédant de manière lente et graduée.



Te changer toi peut tout changer

D'Ansembourg, Thomas
HarperCollins

Des conseils pour débloquer des situations difficiles dans la vie et reprendre le contrôle de son existence. Avec des QR codes donnant accès à des extraits de séminaires de l'auteur.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



"Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant" : le guide pour clarifier son désir ou non de devenir mère, sans pression

Druesne, Emmy (1983-....)

Jouvence

A partir de témoignages, de réflexions personnelles et d'appels à se déconstruire, les auteures invitent les femmes à s'émanciper de la pression sociale afin de décider en pleine conscience de leur désir de devenir mère ou non. La préservation des ovocytes, le cas des couples LGBTQIA+ et la nouvelle place des animaux de compagnie sont quelques-uns des sujets évoqués.



Mourir, le temps que ça aille mieux : dire et penser la dépression

Durand de Sanctis, Julien (1985-....)

Philosophie Magazine éditeur

A partir de sa propre expérience de la dépression, l'auteur analyse cette maladie comme objet philosophique à part entière, s'interrogeant sur la signification de la vie pour une personne atteinte de cette maladie.



Do it today : faites-le aujourd'hui ! : et si vous arrêtez de procrastiner ?

Foroux, Darius

Hachette Pratique

Des conseils pour surmonter la procrastination et mener une vie porteuse de sens, à travers des principes mêlant stoïcisme, pragmatisme et action quotidienne.



Découvrir un sens à sa vie grâce à la logothérapie

Frankl, Viktor Emil (1905-1997)

Editions de l'Homme

Au cours des trois années qu'il a passées dans un camp de concentration lors de la Seconde Guerre mondiale, Viktor Frankl a découvert, autant pour lui-même que pour les autres, que le fait d'avoir un but et un sens à sa vie l'aidait à survivre aux conditions inhumaines de détention...



La stratégie du repos : apprendre à se régénérer dans un quotidien surchargé

Gauthier, Anais

Eyrolles

Un guide pour l'intégration du repos dans le quotidien, même si celui-ci est surchargé. Car de sa capacité à se reposer, dépendent sa santé, son bien-être, sa créativité, sa résilience et sa performance.



Faites du bruit ! : la méthode innovante pour libérer sa voix et oser être soi

Hurstel, Elena

Alisio

Coach vocale, l'auteure expose les pouvoirs de la voix, aussi bien dans la sphère professionnelle que dans l'intimité. Elle fournit une méthode pour la maîtriser afin d'en faire un instrument de séduction et de succès ainsi qu'un moteur de développement personnel. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos afin de mettre en pratique les exercices proposés.



Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie : le guide sans bla-bla inutile pour prendre soin de sa santé mentale

Kelly, Liz

Jouvence

Un guide pratique d'estime de soi dans lequel la psychothérapeute propose des outils concrets pour arrêter d'être trop dur avec soi-même, poser des limites et gérer ses émotions.

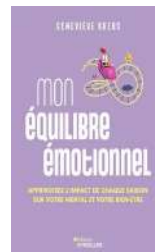


Avoir le courage de vieillir

Kishimi, Ichiro (1956-....)

Guy Trédaniel

Une réflexion philosophique et psychologique sur le vieillissement. L'auteur invite à le repenser non pas comme un déclin, mais comme une étape naturelle et porteuse de sens. Il explique comment se détacher des rôles liés à la validation extérieure (travail, parentalité), comment rester mentalement libre et comment découvrir sa propre valeur en-dehors de toute utilité.



Mon équilibre émotionnel : apprivoisez l'impact de chaque saison sur votre mental et votre bien-être

Krebs, Geneviève (1966-....)

Eyrolles

Des conseils pour comprendre et apprivoiser ses émotions au fil des saisons. L'auteure décrit les différentes manifestations du mal-être saisonnier et propose des stratégies pour trouver son équilibre toute l'année.



Autothérapie pour prendre confiance en soi : 8 consultations pour apprendre à m'aimer

Lebreton, Emeric
Marabout

Une thérapie guidée pour booster sa confiance en soi et apprendre à s'aimer, à travers des exercices concrets, des conseils pratiques ainsi que des autodiagnostic approfondis.



Trouver sa sécurité intérieure : bâtir et renforcer sa stabilité émotionnelle pour mieux traverser les tempêtes de la vie

Le Peuc'h, Isabelle
Larousse

En suivant des patients au fil de leur thérapie, l'auteure explore la notion de sécurité intérieure, ce qui l'entrave ou la favorise. Elle donne des clés pour mieux gérer sa peur, son stress et permettre la prise de décision. Avec des stratégies concrètes pour développer confiance en soi et discernement, mobiliser ses ressources personnelles pour affronter l'adversité, entre autres.



Arrête de vouloir plaire à tout le monde (et pense à toi !): reconnectez-vous à vos propres besoins et libérez-vous du syndrome de la gentille fille !

Martinez Novoa, Marta
Albin Michel

Des outils pour poser des limites, apprendre à dire non sans peur et retrouver son pouvoir intérieur. L'autrice propose des clés pour se reconnecter à ses émotions, gagner confiance en soi, trouver ou prendre sa place, entre autres.



Le lâcher prise pour les nuls

Millêtre, Béatrice (1965-....)
First Editions

Une description des concepts fondamentaux en jeu dans la notion de lâcher prise, accompagnée de conseils pour appliquer cet art de vivre au quotidien tout en évitant les écueils. La confiance en soi, en autrui ainsi qu'en l'avenir et la nécessité du processus d'adaptation sont notamment évoqués.



**Sortez du mode survie ! :
le guide pour apprendre
à aller mieux : stress &
cortisol, inflammation,
traumas**

Rojas Estapé, Marian
Albin Michel

Un guide pour se libérer de l'anxiété, de la surcharge mentale ainsi que des schémas négatifs. La psychiatre présente le fonctionnement du cerveau, puis propose des outils concrets afin de surmonter ses blessures passées, de canaliser ses émotions et ses pensées, d'appréhender différemment les problèmes du quotidien, entre autres.



**Tout le monde a besoin
d'un coach : la grande
enquête sur les dangers
du coaching**

Schepman, Thibaut
Stock

En enquêtant sur le phénomène du coaching, qui s'est infiltré dans différentes strates de la société contemporaine, promettant un développement de soi et de ses capacités, l'auteur a interrogé de nombreuses victimes de ces manipulations pour faire le point sur ces techniques douteuses sans validation scientifique : tests de personnalité, communication peu scrupuleuse, entre autres.



**Tous les soirs du monde
connaissent un matin :
500 conseils pour les
nuits de brume et aubes
d'espoir**

Toumazoff, Anna
R. Laffont

500 conseils et techniques pour retrouver la joie et l'apaisement : des recommandations à envoyer à ses proches, des phrases à répéter, des actions simples et bienveillantes, des mauvaises habitudes à abandonner, des idées à réécrire, entre autres.



Il faut parfois trahir

Daoud, Kamel (1970-....)
Gallimard

L'écrivain et journaliste algérien livre une réflexion sur les héros de l'histoire qui ont dû trahir l'immobilité pour mieux éclairer leur époque. En digne héritier de ces prophètes, il montre la nécessité de trahir parfois pour aller vers quelque chose de plus grand.



Nos lueurs : l'hypothèse des Lumières queers

Niedergang, Pierre
Cambourakis

Afin de répondre aux discours réactionnaires qui voient dans les théories queers, féministes et décoloniales un dangereux obscurantisme ou une nouvelle religion woke, l'auteur en propose une relecture à l'aune des thèmes et des grandes valeurs des Lumières, dont l'humanisme, l'universalisme et la critique de l'autorité religieuse.



Donner à manger : politique d'un geste ordinaire

Zask, Joëlle
Premier Parallèle

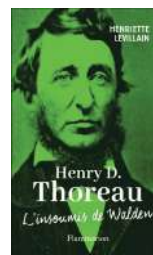
La philosophe examine la portée éthique de l'acte nourricier comme fondement de la dignité humaine. Face aux crises de malnutrition et de santé publique, elle interroge la responsabilité collective de garantir une subsistance saine sans aliéner les individus et soutient que le partage des ressources alimentaires constitue le socle d'une organisation démocratique juste.



Le petit livre de la sagesse stoïcienne : les secrets de Sénèque, Epictète et Marc Aurèle pour une vie épanouie

Piercy, Joseph
Guy Trédaniel

Une présentation de la philosophie stoïcienne agrémentée de conseils pratiques pour l'appliquer au quotidien afin de développer sa sérénité, d'affiner sa concentration, de renforcer sa discipline intérieure et d'atteindre son plein potentiel, à la lumière du parcours de personnalités qui se sont inspirées du stoïcisme : Thomas Jefferson, Bill Gates, Steve Jobs ou encore Theodore Roosevelt.



Henry D. Thoreau : l'insoumis de Walden

Levillain, Henriette
(1942-....)
Flammarion

Présentation de la pensée du poète et naturaliste américain, notamment sa fibre écologique qu'il donne à voir dans Walden ou La vie dans les bois.



Qu'est-ce que vous croyez ? : une enquête scientifique (mais pas chiant) sur les bienfaits de la spiritualité

Dachez, Julie (1985-....)
Albin Michel

Mêlant recherches scientifiques, témoignages, anecdotes personnelles et références à la pop culture, l'auteure propose d'améliorer, avec humour et nuance, son bien-être grâce à la spiritualité et la foi.



Manifeste pour un nouvel athéisme : une discussion éclairée sur la science, l'athéisme, la foi et la religion

Les Nouvelles Éditions Arpa

Transcription d'un échange ayant eu lieu en 2007 entre ces quatre défenseurs de l'athéisme dans lequel chacun aborde les questions les plus fondamentales de l'existence humaine, sa position sur Dieu et la religion, la critique de la culture, la spiritualité, le débat avec les croyants et les fondements d'une vie véritablement éthique.



Ces mystiques qui nous éclairent et nous inspirent : des enseignements précieux pour les temps difficiles

Mazelin Salvi, Flavia
(1963-....)
Courrier du livre

Présentation des parcours de huit femmes remarquables qui ont su faire bouger les lignes dans les domaines de la spiritualité, de l'affirmation de soi, de la résistance ou encore de la connaissance de soi : Hildegarde de Bingen, Marguerite Porete, Thérèse d'Avila, Julienne de Norwich, soeur Faustine, Simone Weil, Eileen Caddy et Mâ Ananda Moyi.



J'aurais tant voulu... : apprivoiser l'écart entre nos rêves et nos vies

Le Bourgeois, Isabelle
Albin Michel

Religieuse et psychanalyste, l'auteure propose une réflexion sur l'échec. Elle invite à voir différemment les imprévus ou les ruptures, et à faire des défaites une force.



Léon XIV : pape missionnaire d'une Eglise mondialisée

Allen, Elise Ann
Rocher

Né en 1955, Robert Francis Prevost, devenu le pape Léon XIV, marque l'histoire comme premier pontife américain. L'auteure brosse son portrait à travers des témoignages et des entretiens, retraçant son parcours : enfance américaine, mission au Pérou, ascension vaticane, expérience du conclave, relation avec François et réflexions sur les défis de l'Eglise. Avec une interview inédite.



Les mythes vikings : dieux et héros de la mythologie nordique

Busnel, François (1969-....)
Arte Editions

Récits des grands mythes vikings illustrés d'oeuvres d'art appartenant aux collections des plus beaux musées du monde entier. Texte intégral de la série diffusée sur Arte.



A la recherche du bonheur intérieur brut : l'extraordinaire rencontre avec un moine bouddhiste

Lapoujade, Pierre
Le Lotus et l'éléphant

Guidé par le moine Pema Odsal, à travers les monastères du Tibet et du Bhoutan, l'auteur s'ouvre à une sagesse millénaire et à une transformation intérieure radicale. Des enseignements bouddhistes et une méthodologie concrète pour mieux répondre aux interrogations sur le sens de la vie et la question du bonheur.