



## Guéris tes blessures

Livre audio numérique

[LePera, Nicole. Auteur](#)

Édité par [Audiolib](#) - 2023

VOUS êtes la meilleure personne pour résoudre vos problèmes psychologiques !&nbsp; En tant que psychologue clinicienne, Nicole LePera s'est souvent sentie frustrée par les limites de la psychothérapie traditionnelle. Voulant plus pour ses patients et pour elle-même, elle a développé une philosophie unifiée de la santé mentale, physique et spirituelle qui dote d'outils interdisciplinaires les personnes en quête de mieux-être. Ainsi avec Guéris tes blessures, le Dr LePera propose à la fois un manifeste pour prendre sa santé en main et un guide essentiel pour créer une vie plus dynamique, authentique et joyeuse.&nbsp; Dans son livre, riche de nombreux exercices et de cas concrets, l'autrice donne les clés pour vous libérer des traumatismes du passé, ainsi que des comportements d'autosabotage qu'ils génèrent. Grâce à un travail quotidien et progressif d'introspection, chacun peut parvenir à une stabilité émotionnelle et à une vie meilleure, en adéquation avec ses aspirations. Durée : 10H45 © 2021 by JuniorTine Productions © 2023, Leduc Éditions © et (P) Audiolib, 2023

Langue

français

Date de publication

27/09/2023

Contributeurs

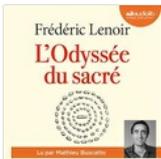
EAN de l'offre

9623488060871

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



## L'Odyssée du sacré

Livre audio numérique

[Lenoir, Frédéric. Auteur](#)

Édité par [Audiolib](#) - 2024

Depuis son apparition, Homo sapiens ressent effroi et admiration devant la puissance de la Nature et s'interroge sur l'énigme de son existence. De ce sentiment du sacré sont nés tous les grands courants spirituels et religieux du monde. Pourquoi sapiens est-il aussi un Homo spiritus : le seul animal qui cherche à donner du sens à sa vie, pratique des rituels funéraires, invente de grands récits collectifs et croit bien souvent en des forces invisibles ? Frédéric Lenoir tente de répondre à ces questions essentielles et montre, au fil de ce voyage dans le temps, la corrélation entre les grandes révolutions spirituelles et les bouleversements des sociétés humaines : de la sédentarisation au monde connecté, en passant par la naissance des cités, des civilisations, des empires et de la modernité. Après le succès international de Sapiens de Yuval Noah Harari, ce livre de Frédéric Lenoir, fruit de plus de trente années de recherches, nous raconte, dans un langage simple et accessible, la prodigieuse histoire d'Homo spiritus et du sacré, de la Préhistoire à nos jours. Durée : 14H18 © Éditions Albin Michel, 2023 © et (P) Audiolib, 2023

Langue

français

Date de publication

17/01/2024

Contributeurs

ISBN

9791035415259

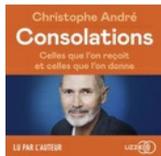
EAN de l'offre

9623926360877

Classification

[Société \(culture, éducation, famille, mode, religion, sexualité\) ; Essais littéraires](#)

[Plus d'informations...](#)



## Consolations

Livre audio numérique

André, Christophe. Auteur | André, Christophe. Narrateur

Edité par Lizzie - 2022

Peut-on apprendre à offrir la consolation ? Pourquoi est-ce difficile d'être consolé ? Où trouver des sources de réconfort ? Autant de questions auxquelles Christophe André répond dans ce livre, sans doute le plus intime et le plus abouti de ses ouvrages. Chagrins, déceptions, frustrations, maladies, deuils ou simple spleen, notre vie est émaillée d'adversités petites ou grandes auxquelles il faut faire face. C'est alors qu'intervient la consolation. Ou plutôt LES consolations, pour nous relever, chaque fois que nous avons trébuché. Et quand nous ne sommes pas nous-mêmes confrontés à l'adversité, c'est souvent le tour de l'un de nos proches, et nous sommes alors transformés en consolantes et consolants. Christophe André reprend dans son ouvrage la tradition des " consolations ", genre littéraire et philosophique qui remonte à l'Antiquité. Il brosse un vaste tableau de toutes les formes de consolations et en décrit les processus. Il éclaire également le concept, récemment découvert, de " croissance post-traumatique " qui nous permet de mieux vivre après avoir intégré l'adversité. Et il explore la dimension de l'auto-consolation. Pour la première fois, il ajoute dans son texte une dimension personnelle en revenant sur sa propre expérience à la suite d'une maladie sévère. Un livre salvateur pour avancer malgré les blessures de la vie, dans une époque d'incertitudes et d'inquiétudes. Un regard unique dans un livre qui conjugue l'expérience du psychiatre et les confessions de l'homme.

Langue

français

Date de publication

07/07/2022

Contributeurs



EAN de l'offre

9791036634178

Classification

Société (culture, éducation, famille, mode, religion, sexualité) ; N DEV PERS/PRAT/SPIRIT ; psychologie

[Plus d'informations...](#)



## Juste après la fin du monde

Livre audio numérique

Lenoir, Frédéric... Auteur | KIRSCH, Cachou. Narrateur

Édité par UNIVERS POCHE - 2021



Retrouvez dans ce nouveau conte initiatique la sagesse et l'émotion qui ont fait le succès de L'Âme du monde, vendu à plus d'un million d'exemplaires dans vingt pays. Frédéric Lenoir évoque ici l'émergence d'un monde nouveau qui reposerait autant sur la maîtrise de la matière que sur l'exploration de l'esprit. La petite fille posa sa cruche sur le bord de la route et courut jusqu'au village en criant de toutes ses forces : " La Vivante, la Vivante ! Elle arrive ! Elle vient nous visiter ! " À ces mots, les visages des vieux comme des jeunes s'illuminèrent. La foule se pressa à l'entrée du village pour accueillir la jeune femme qui marchait d'un pas lent et gracieux. Une horde d'enfants l'accompagnait partout. Tous avaient perdu leur famille pendant la Grande Catastrophe. Tandis que les enfants se dispersaient joyeusement, la jeune femme proposa aux villageois de s'asseoir en cercle autour d'elle. " Ô survivants, merci pour votre hospitalité et pour vos cœurs grands ouverts. Que voulez-vous savoir ? " Une femme, tenant un bébé dans les bras, prit la parole : " Dis-nous la qualité la plus importante que nous devons développer pour être de bons êtres humains et ne plus reproduire les erreurs du passé ? " Dans L'Âme du monde, pressentant l'imminence d'un cataclysme planétaire, sept sages étaient " appelés " à se retrouver dans un monastère tibétain afin de transmettre à Natina et Tenzin, deux adolescents, les clés de la sagesse universelle. La catastrophe a finalement eu lieu, décimant les populations et entraînant des années noires de pillages, de violences et de maladies. Natina a perdu les siens, mais pas sa foi en la possible amélioration de l'être humain. La jeune femme marche de village en village afin d'enseigner aux survivants ce qu'elle a appris des sages de l'ancien Monde : comment vivre en harmonie avec soi-même, avec les autres et dans le respect de la nature. Elle découvre aussi que des facultés méconnues de l'esprit humain se développent – intuition, capacité de communiquer par la pensée avec tous les êtres vivants –, qui laissent entrevoir l'émergence d'un monde nouveau. Au fil de cette quête, Natina retrouvera-t-elle celui à qui elle pense secrètement et qui vient parfois la visiter dans ses rêves ?

Langue

français

Date de publication

10/06/2021

Contributeurs



EAN de l'offre

9791036620638

Classification

[Spiritualité, témoignages de sagesse ; N DEV PERS/PRAT/SPIRIT ; sagesse](#)

[Plus d'informations...](#)



## Et si la méditation était la solution ?

Livre audio numérique

Brégégère, Mathieu. Auteur | Brégégère, Mathieu. Narrateur

Édité par Lizzie - 2023

Un livre audio indispensable pour tous les adolescents d'aujourd'hui. Mathieu Brégégère, l'expert français de la méditation pour les adolescents, dévoile dans ce livre tous les secrets de son approche unique et efficace. Loin des idées reçues et des banalités que l'on rencontre trop souvent, vous découvrirez que des méditations peuvent vraiment aider les adolescents à surmonter leur peur, leur colère, le stress des examens, le sentiment d'être seul, le manque de confiance... De manière toute simple, il est possible de reprendre le pouvoir sur sa vie. Son approche pleine d'empathie, d'humour et fondée sur une expérience de terrain, fait un bien fou ! Un livre audio indispensable pour tous les adolescents d'aujourd'hui. Livre audio lu par l'auteur. Table des matières : Préface de Fabrice Midal Introduction Trouver sa voie Méditer avec des adolescents Et si on méditait ? Guide pratique Remerciements Méditation 01 Méditation 02 Méditation 03 Méditation 04 Méditation 05 Méditation 06 Méditation 07 Méditation 08 Méditation 09 Méditation 10 Méditation 11 Méditation 12

Langue

français

Date de publication

25/05/2023

Contributeurs



EAN de l'offre

9791036630064

Classification

[Développement personnel](#) ; [N DEV PERS/PRAT/SPIRIT](#) ; [bienveillance](#)

[Plus d'informations...](#)



## Vivre avec son passé - Une philosophie pour aller de l'avant

Livre audio numérique

PÉPIN, Charles. Auteur | BRAULT, Christophe. Narrateur

Édité par Lizzie - 2023

Comment faire de notre passé une force d'avenir ? Enfance, éducation, souvenirs heureux ou traumatiques : notre passé ne passe pas. Il est toujours présent. Il nous appartient alors d'établir une relation apaisée et féconde avec notre mémoire. Celle-ci n'est pas, comme on le pense souvent, un stock de données. Les neurosciences nous apprennent, au contraire, que la mémoire est dynamique, mouvante. Nos souvenirs ne sont pas figés, ils s'apparentent à une partition à interpréter. Notre rapport au passé doit être repensé. En convoquant sciences cognitives, nouvelles thérapies, sagesses antiques et classiques de la philosophie, de la littérature ou du cinéma, Charles Pépin nous montre que nous pouvons entretenir un rapport libre, créatif, avec notre héritage. Notre bonheur dépend de notre capacité à bien vivre avec notre passé. Cet essai lumineux nous donne les clés pour y parvenir.

Langue

français

Date de publication

07/09/2023

Contributeurs



EAN de l'offre

9791036631719

Classification

[Philosophie](#) ; [N SCIENCES HUMAINES](#) ; [philosophie](#)

[Plus d'informations...](#)



## Se donner toutes les chances

Livre audio numérique

[Calestrémé, Natacha.](#) Auteur

Édité par [Audiolib](#) - 2023

Notre rapport à la santé a changé. Les traitements se sont diversifiés. Face à un problème de mal-être ou de santé, nous ne savons pas toujours vers qui nous tourner ou qui consulter. Se donner toutes les chances, c'est découvrir les bienfaits des médecines conventionnelles et complémentaires, mais aussi mesurer à quel point notre propre rôle est essentiel. Natacha Calestrémé donne la parole à des médecins et des chercheurs reconnus pour leur expertise scientifique et leur connaissance des pratiques thérapeutiques, et ouvre de nouveaux horizons pour nous aider à aller mieux. Avec : Gérard Ostermann, cardiologue, professeur de thérapeutique-médecine interne. Thierry Janssen, médecin, ancien chirurgien urologue, psychothérapeute. Isabelle Mansuy, docteure en biologie moléculaire, professeure en épigénétique. Jacques Besson, psychiatre, professeur honoraire de psychiatrie. Préface du Pr Patrice Queneau, membre de l'Académie nationale de médecine. Durée : 05H31 © Éditions Albin Michel et Éditions Plon, 2023 © et (P) Audiolib, 2023

Langue

français

Date de publication

21/06/2023

Contributeurs

EAN de l'offre

9622822480870

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



## Petit manuel philosophique à l'intention des grands émotifs

Livre audio numérique

[Gaspari, Ilaria.](#) Auteur

Édité par [Audiolib](#) - 2023

Les plus émotifs d'entre nous éprouvent parfois de l'angoisse ou de la culpabilité lorsqu'ils sont placés dans des situations qui les poussent à exprimer leurs ressentis. Aujourd'hui diabolisées ou au contraire survalorisées, les émotions et leur expression sont-elles un obstacle à l'épanouissement de soi ? En proposant un voyage philosophique à travers l'histoire des émotions, Ilaria Gaspari bouscule les préjugés sur notre vie émotionnelle et nous invite à ne plus percevoir nos états d'âme comme des contraintes. En s'appuyant sur les plus grands philosophes et la littérature, des récits initiatiques d'Homère à Spinoza, Ilaria Gaspari révèle à quel point le plus intime est aussi universel : ce sont nos émotions qui nous rendent humains. Partageant sa propre expérience de grande émotive dans un style vivant, elle propose de reconnaître nos émotions pour ce qu'elles sont et ne plus les subir ; et ainsi nous réconcilier avec nous-mêmes. Durée : 05H58 © 2021 Ilaria Gaspari © Presses Universitaires de France / Humensis, 2022 © et (P) Audiolib, 2023

Langue

français

Date de publication

22/02/2023

Contributeurs

EAN de l'offre

9622186130879

Classification

[Actualités, Reportages](#)

[Plus d'informations...](#)



## Le Bonheur d'être triste

Livre audio numérique

Cain, Susan. Auteur

Édité par Audiolib - 2023

Dans ce monde où règne la tyrannie de la pensée positive, la mélancolie n'a pas sa place. Elle est cette émotion négative dont il faut se débarrasser pour ne pas être faible. Pourtant, pour Susan Cain, la mélancolie est avant tout une force motrice à la source de toutes les grandes réalisations humaines. Puisant dans son histoire personnelle et dans notre riche héritage culturel et historique, Susan Cain nous invite à reconsidérer la puissance sociale, créatrice et consolatrice de la mélancolie. Alors si vous écoutez Leonard Cohen en boucle, si vous avez une conscience aiguë du temps qui passe, si vous trouvez les jours de pluie réconfortants et inspirants, vous faites sans nul doute partie des personnalités à forte tendance mélancolique. Grâce à ce livre, vous allez enfin comprendre en quoi cette part de vous-même recèle un pouvoir insoupçonné. Durée : 08H58© 2022 by Susan Cain © 2022, Leduc Éditions © et (P) Audiolib, 2023

Langue

français

Date de publication

26/04/2023

Contributeurs

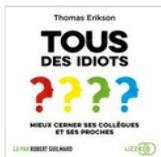
EAN de l'offre

9622618920870

Classification

[Droit international](#)

[Plus d'informations...](#)



## Tous des idiots ?

Livre audio numérique

ERIKSON, Thomas. Auteur | BILLON, Christophe. Contributeur | GUILMARD, Robert. Narrateur

Édité par Lizzie - 2019

Découvrez pourquoi il vous est si facile de parler avec certaines personnes alors que d'autres vous semblent vraiment idiots. Avez-vous déjà essayé de raisonner votre partenaire tout en ayant l'impression de vous adresser à un mur ? Êtes-vous déjà sorti d'une réunion avec le sentiment confus de ne pas avoir cerné les principaux enjeux de la discussion ? Ou encore, vous est-il déjà arrivé de ne pas réussir à vous faire comprendre par votre interlocuteur, et ce, même après avoir reformulé vos idées ? Dans ce type de situations, vous vous êtes sans doute dit que le problème venait des autres, qu'ils étaient tous des idiots, incapables de vous comprendre ou de se faire comprendre. Tous des idiots, vraiment ? Dans cet ouvrage, Thomas Erikson, expert en communication, vous invite à découvrir une méthode révolutionnaire de classification des comportements en quatre profils –; les Rouges dominants et ambitieux, les Jaunes spontanés et optimistes, les Verts patients et amicaux, les Bleus méthodiques et précis –; et vous apprend à identifier et interagir avec chaque type. En vous familiarisant avec ce système, vous pourrez alors ajuster votre façon de parler à votre interlocuteur et communiquer efficacement avec votre entourage.

Langue

français

Date de publication

09/05/2019

Contributeurs

□

EAN de l'offre

9791036610288

Classification

[Développement personnel ; N DEV PERS/PRAT/SPIRIT](#)

[Plus d'informations...](#)



## Une fois dans ma vie

Livre audio numérique

[Legardinier, Gilles. Auteur](#)

Édité par [Audiolib](#) - 2017

Trois femmes, trois âges, trois amies que les hasards de l'existence et les épreuves ont rapprochées dans un lieu comme aucun autre. Trois façons d'aimer. Aucune ne semble conduire au bonheur. Séparément, elles sont perdues. Ensemble, elles ont une chance. Accrochées à leurs espoirs face aux tempêtes que leur réserve le destin, avec l'énergie et l'imagination propres à celles qui veulent s'en sortir, elles vont tenter le tout pour le tout. Personne ne dit que ça ne fera pas de dégâts... Fidèle à son humanité et à son humour, grâce à son regard unique fait de sensibilité et d'un exceptionnel sens de l'observation de la nature humaine, Gilles Legardinier nous entraîne cette fois au cœur d'une troupe réjouissante, à la croisée des chemins. Durée : 11H17(C) et (P) Audiolib, 2017 © Flammarion, 2017

Langue

français

Date de publication

02/11/2017

Contributeurs

ISBN

9782367624624

EAN de l'offre

9610904860870

Classification

[Romans francophones](#)

[Plus d'informations...](#)



## On ne choisit pas de naître, on décide de vivre

Livre audio numérique

[Anthony, Léonard. Auteur](#) | [Anthony, Léonard. Narrateur](#)

Édité par [Lizzie](#) - 2023

" Ma vie me file entre les doigts..." " Plus rien n'a de sens..." " J'ai l'impression d'être figé..." " Sous cent formes différentes, Léonard Anthony a entendu ces expressions de tourment. Pour celui qui s'enlise dans ces ressentis se pose alors la question de comment s'en libérer, se remettre en mouvement. À travers sept thèmes qui reviennent régulièrement au cœur des plaintes qui lui sont confiées (Jugement, Envie, Gravité, Temps, Perspective, Chaos, Éveil), l'auteur propose une invitation à la liberté. Ses déambulations interrogent la science, la philosophie, la spiritualité et une certaine conception de l'hypnose. Pour que décider de vivre ne soit plus une simple possibilité, mais une aventure du corps et de l'esprit, un choix qui s'incarne chaque jour, tout au long de la vie. Table des matières : Ouverture Jugement Envie Gravité Temps Perspective Chaos Éveil En conclusion Envol Remerciements

Langue

français

Date de publication

12/01/2023

Contributeurs

□

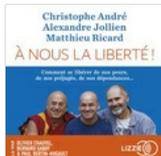
EAN de l'offre

9791036627576

Classification

[Développement personnel ; N DEV PERS/PRAT/SPIRIT](#)

[Plus d'informations...](#)



## A nous la liberté

Livre audio numérique

André, Christophe. Auteur | Jollien, Alexandre. Auteur | Ricard, Matthieu. Auteur | CHAUVEL, Olivier. Narrateur | GABAY, Bernard. Narrateur | Bertin-Hugault, Paul. Narrateur

Édité par [Lizzie](#) - 2023

Après l'immense succès de *Trois amis en quête de sagesse*, voici un livre inspiré, inspirant et utile sur l'un des grands chantiers de notre existence : LA LIBERTÉ INTÉRIEURE. Comment progresser vers la liberté intérieure, celle qui nous permet d'aborder sereinement les hauts et les bas de l'existence et de nous affranchir des causes de la souffrance ? Dès l'enfance, nous sommes entravés par les peurs, les préjugés et mille et un conditionnements qui nous empêchent d'être heureux. Se lancer dans l'aventure de la liberté intérieure, c'est défaire un à un tous ces barreaux, ceux que nous avons forgés nous-mêmes et ceux que la société de la performance, de la consommation et de la compétition nous impose. Ce livre, écrit à trois voix par un psychiatre, un philosophe et un moine, nous invite à un itinéraire joyeux pour nous extraire de nos prisons et nous rapprocher des autres. Table des matières : Prologue Introduction Obstacles à la liberté intérieure L'Écologie de la liberté Les Efforts vers la libération Les Moissons de la liberté La moisson a-t-elle été bonne ? Remerciements

Langue

français

Date de publication

27/04/2023

Contributeurs



EAN de l'offre

9791036629594

Classification

[Développement personnel](#) ; [N DEV PERS/PRAT/SPIRIT](#)

[Plus d'informations...](#)



## Suis-je hypersensible ? Enquête sur un pouvoir méconnu

Livre audio numérique

Midal, Fabrice. Auteur | Séraphine, Thomas. Narrateur

Édité par [Gallimard Audio](#) - 2021

Vous vous sentez différent des autres. Vous êtes bousculé par trop d'émotions, trop de pensées, trop de sensations. Vous vous en voulez de ne pas être calme, raisonnable, zen. En réalité, vous avez un don. Apprenez à l'exploiter. Je suis hypersensible et, pour comprendre ce qui m'arrive, j'ai mené une enquête. J'ai rencontré des spécialistes de différentes disciplines, des scientifiques, des neurologues, des physiciens, des anthropologues, des psychologues, des philosophes et des historiens. Je vous livre ici les éléments de mon voyage au coeur d'un pouvoir méconnu et les moyens à mettre en oeuvre pour le déployer.

Langue

français

Date de publication

20/01/2021

Contributeurs



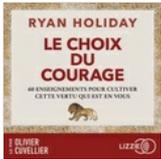
EAN de l'offre

9782072901287

Classification

[Bien-être](#) ; [Développement personnel](#) ; [Sagesse](#) ; [Développement personnel](#) ; [Psychologie](#) ; [Bien-être](#) ; [Hypersensibilité](#) ; [Enseignement](#) ; [Spirituel\\_x000D\\_](#) ; [Actualités, Reportages](#)

[Plus d'informations...](#)



## Le Choix du courage - 60 enseignements pour cultiver cette vertu qui est en vous

Livre audio numérique

HOLIDAY, Ryan. Auteur | Lafarge, Danielle. Contributeur | CUVELLIER, Olivier. Narrateur

Édité par Lizzie - 2023

Ce livre inspirant vous aidera à répondre à l'appel du courage et à le cultiver au quotidien pour vous réaliser pleinement. "Un guide clair et inspirant sur la manière de développer la plus haute des vertus humaines", Robert Greene Les grands moments de l'Histoire, qu'il s'agisse des premiers pas sur la Lune ou de la lutte pour les droits civiques et l'égalité, ont tous en commun le courage d'hommes et de femmes ordinaires. Des personnes qui ont osé prendre un risque et demander haut et fort: " Si ce n'est pas moi, alors qui le fera ?" Le nouveau livre de Ryan Holiday révèle les secrets de cette vertu fondamentale qu'est le courage, bien trop souvent réduite à la simple bravoure physique. À travers 60 enseignements et les parcours captivants de grandes figures historiques, leaders, militants emblématiques, de Charles de Gaulle à Malala Yousafzaï en passant par Martin Luther King, vous découvrirez qu'être courageux, c'est avant tout parvenir à faire le choix de ce qui est juste, c'est réussir à supplanter la peur pour défendre ses convictions, c'est faire preuve de créativité et de générosité. Table des matières : Les quatre vertus Introduction PARTIE 1. LA PEUR L'appel que nous redoutons... L'important, c'est de ne pas avoir peur La logique met la peur en échec Voici l'ennemi Il y en a toujours plus avant de les compter Et si ? Ne soyez pas découragé par les difficultés Concentrez-vous sur ce qu'il y a devant vous Ne remettez jamais en question le courage d'autrui Le pouvoir d'agir est une vérité efficace Nous avons peur de croire Ne vous laissez jamais intimider Tout progrès est un saut N'ayez pas peur des décisions Vous ne pouvez pas faire passer votre sécurité en premier La peur vous montre quelque chose La chose la plus effrayante, c'est être soi-même La vie se passe en public. Il faut s'y habituer Quel héritage allez-vous choisir ? Vous ne devez pas avoir peur de demander Quand nous surmontons notre peur... PARTIE 2. LE COURAGE L'appel auquel nous répondons... Le monde veut savoir Si ce n'est pas vous, alors qui ? La préparation rend courageux Commencez quelque part. Faites quelque chose Allez-y ! Dites la vérité au pouvoir Soyez le décideur C'est bien d'être " difficile " Faites-en une habitude Saisissez l'offensive Tenez bon Le courage est contagieux Vous devez vous l'approprier Vous pouvez toujours résister La chance sourit aux audacieux Le courage de s'engager Aime ton prochain Audacieux, mais pas téméraire Le pouvoir d'agir se prend, il ne se donne pas Quand la violence est la réponse Levez-vous et partez Faites votre travail Vous pouvez déjouer les pronostics Rendez-les fiers Quand nous nous surpassons... PARTIE 3. L'HÉROÏSME Allez au-delà de l'appel... La cause fait tout La chose la plus courageuse est de ne pas se battre Vous devez traverser le désert L'altruisme de l'amour Rendez les gens plus grands Pas le temps d'hésiter Nous créons notre propre chance Soyez inspirant grâce à votre intrépidité Combien êtes-vous prêt à payer ? Le grand pourquoi Retourner en milieu hostile Le silence est une violence L'audace de l'espoir Vous devez brûler le drapeau blanc Personne n'est impossible à briser Le courage est une vertu. La vertu est le courage. Postface

Langue

français

Date de publication

09/02/2023

Contributeurs



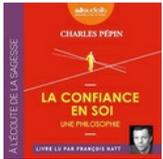
EAN de l'offre

9791036627941

Classification

[Développement personnel ; N DEV PERS/PRAT/SPIRIT](#)

[Plus d'informations...](#)



## La Confiance en soi - Une philosophie

Livre audio numérique

Pépin, Charles. Auteur

Edité par [Audiolib](#) - 2019



En puisant dans les textes des philosophes et des sages, dans les travaux des psychanalystes et des psychologues, mais aussi dans l'expérience de grands sportifs, d'artistes ou d'anonymes, ce livre éclaire le mystère de la confiance. Cultiver les bons liens, s'écouter, s'émerveiller, passer à l'acte, admirer... Charles Pépin nous livre les clés, d'une confiance tournée vers les autres et vers la vie pour nourrir la confiance en soi. Dans le prolongement des Vertus de l'échec, l'écrivain-philosophe signe un livre enthousiasmant, mettant la philosophie au service et à la portée de tous. Durée : 05H03 © Allary Éditions, 2018 (C) et (P) Audiolib, 2019

Langue

français

Date de publication

15/05/2019

Contributeurs

ISBN

9782367629391

EAN de l'offre

9614768710876

Classification

[Philosophie ; Développement personnel](#)

[Plus d'informations...](#)



## Jung, Un voyage vers soi

Livre audio numérique

LENOIR, Frédéric. Auteur

Edité par [Audiolib](#) - 2021



« Carl Gustav Jung (1875-1961), médecin suisse, pionnier de la psychanalyse, est l'un des plus grands penseurs du xxe siècle. Il reste assez méconnu en France, alors que ses idées ont exercé une influence profonde sur notre culture contemporaine et qu'il a été l'inventeur de nombreux concepts révolutionnaires, comme la synchronicité, l'inconscient collectif, les archétypes ou les complexes. Il est avec Spinoza l'un des auteurs qui m'ont le plus marqué et il a eu un impact décisif sur ma vision du monde et de moi-même. Voilà pourquoi j'ai eu à cœur de rendre accessible à un large public sa pensée visionnaire, qui fait le pont entre psychologie et physique quantique, qui montre combien l'être humain a besoin de sens et d'une vie symbolique ou spirituelle pour s'épanouir profondément. Cette conviction l'éloignera de Freud et le conduira à expérimenter et à élaborer son « processus d'individuation » : un extraordinaire voyage intérieur, où chacun d'entre nous apprend à faire dialoguer son conscient et son inconscient pour devenir pleinement soi et accéder à un sentiment d'unité et de joie profonde. C'est à ce fascinant voyage vers soi que j'ai voulu convier le lecteur, à la découverte d'un des penseurs qui me semble être allé le plus loin dans la compréhension de l'être humain et du sens de son existence. » Durée : 07H51 © Éditions Albin Michel, 2021 © et (P) Audiolib, 2021

Langue

français

Date de publication

08/12/2021

Contributeurs

ISBN

9791035407551

EAN de l'offre

9619812210876

Classification

[Actualités, Reportages ; Essais littéraires](#)

[Plus d'informations...](#)



## Le désir, une philosophie

Livre audio numérique

[Lenoir, Frédéric.](#) Auteur | [Brault, Christophe.](#) Narrateur

Édité par [Gallimard Audio](#) - 2022

"Que vaudrait une vie sans désirs ? C'est leur variété et leur intensité qui nous poussent à agir et nous donnent le sentiment d'être pleinement vivants". Désirer vivre, ce n'est pas simplement être en vie. C'est nous laisser entraîner par l'élan vital qui nous conduit à créer, à aimer, à nous dépasser. C'est cultiver la puissance du désir qui est le moteur de nos existences. Pourtant, au quotidien, nous ressentons de nombreuses limitations - "Je ne suis pas capable", "C'est trop risqué", "Ce n'est pas pour toi" - qui nous inhibent. Nous sommes souvent aussi prisonniers des pulsions de notre cerveau primaire, le striatum, et de la propagande consumériste qui nous poussent à acquérir toujours plus. Comment cultiver la force du désir sans tomber dans le piège de l'insatisfaction permanente ou du mimétisme social ? Comment développer notre puissance vitale sans nous autocensurer ? Comment apprendre à orienter nos désirs vers des choses, des activités ou des personnes qui nous font grandir et nous mettent dans la joie ? De Platon à René Girard en passant par Bouddha, Aristote, Epicure, Spinoza, Nietzsche, Jung ou Bergson, Frédéric Lenoir revisite les grands penseurs du désir pour nous proposer un livre lucide et vibrant, incarné dans nos problématiques les plus actuelles. Christophe Brault nous livre une interprétation lumineuse de ce traité de philosophie qui nous enseigne comment "vivre aux éclats".

Langue

français

Date de publication

09/11/2022

Contributeurs



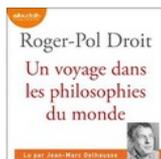
EAN de l'offre

9782073015778

Classification

[Philosophie moderne](#) ; [philosophie](#) ; [sociologie](#) ; [désir](#) ; [bonheur](#) ; [histoire](#)

[Plus d'informations...](#)



## Un voyage dans les philosophies du monde

Livre audio numérique

[Droit, Roger-Pol. Auteur](#)

Édité par [Audiolib](#) - 2022



La philosophie, une affaire grecque ? Seulement européenne, occidentale ? Absolument pas ! Partout dans le monde, d'autres cultures, d'autres langues ont des usages multiples de la raison et de son exercice, qui produisent des systèmes de pensée rigoureux, déductifs, démonstratifs. Des philosophies à part entière. Encore faut-il trouver des chemins pour y accéder. En grand pédagogue, Roger-Pol Droit nous propose d'« entrer dans les têtes » des philosophes d'ailleurs, indiens ou chinois, logiciens bouddhistes tibétains ou japonais, penseurs juifs ou arabo-musulmans. S'adressant à tous, dans une langue limpide et précise, cette brève histoire fait découvrir des univers intellectuels captivants, souvent méconnus, parfois mal compris. Et notamment des philosophes arrivés récemment parmi les auteurs du baccalauréat, comme Zhouangzi, taoïste aux provocations paradoxales, Nâgârjuna, théoricien bouddhiste de la Voie du Milieu, Maimonide, maître du Talmud, Avicenne, penseur de l'islam des Lumières. Et bien d'autres, mis en perspective. Un guide inédit sur la philosophie, son histoire, ses frontières et son évolution, et une ouverture aux religions, sagesses et spiritualités : un indispensable. TABLE DES MATIÈRES Introduction : Où habitent donc les philosophes ? Première partie : Dans les têtes des philosophes indiens Deuxième partie : Dans les têtes des philosophes chinois Troisième partie : Dans les têtes des philosophes bouddhistes Quatrième partie : Dans les têtes des philosophes juifs Cinquième partie : Dans les têtes des philosophes arabo-musulmans Conclusion : Deux questions et quatre conseils Le PDF d'accompagnement présente une table des matières détaillée (il est disponible sur le site d'Audiolib, et, la plupart du temps, fourni par les plateformes d'achat). Durée : 09H04 © Editions Albin Michel, 2021 © et (P) Audiolib, 2021

Langue

français

Date de publication

26/01/2022

Contributeurs

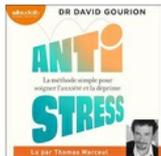
EAN de l'offre

9619940880873

Classification

[Philosophie](#)

[Plus d'informations...](#)



## Antistress : la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime.

Livre audio numérique

Gourion, David. Auteur

Édité par Audiolib - 2022



Le livre qui vous soigne en 7 séances ! Ce livre audio est une méthode simple et rapide pour apprendre à gérer son stress. La souffrance et les maladies liées au stress représentent aujourd'hui un véritable fléau pour des millions de personnes. Grâce aux découvertes des neurosciences et à une solide expérience clinique, David Gourion a élaboré une méthode accessible à tous qui vous montrera comment éteindre les mécanismes qui maintiennent le stress. Il va vous apprendre à entraîner votre esprit à mieux le réguler au fil de sept séances de lecture fluides et progressives. Quatre protocoles personnalisés vous seront ensuite proposés pour vous montrer comment prévenir les conséquences psychologiques les plus fréquentes d'un stress chronique trop élevé : coups de blues et déprime, anxiété, petites manies et grignotage compulsif. L'écoute d'Antistress va produire une prise de conscience et déclencher une motivation qui ne vous laisseront pas indifférent !

**TABLE DES MATIÈRES**

Introduction

Première partie Mode d'emploi de la méthode Antistress

Séance 1 : Vous n'êtes pas le valet de vos soucis

Séance 2 : Les problèmes qui n'existent pas encore ne vous concernent pas

Séance 3 : Détectez les fake news de votre cerveau

Séance 4 : Libérez vos pensées

Séance 5 : Soyez attentif et souple comme un chat !

Séance 6 : Choc motivationnel, c'est maintenant... ou jamais

Séance 7 : Quel sens voulez-vous donner à tout cela ?

Seconde Partie Quatre protocoles personnalisés

Protocole 1 : Ruminations, anxiété et panique

Protocole 2 : Coup de blues, déprime et burn-out

Protocole 3 : Petites manies et vrais TOC

Protocole 4 : Grignotage compulsif

Conclusion

Remerciements

Durée : 06H20 © Hachette Livre (Marabout), 2022 © et (P) Audiolib, 2022

Langue

français

Date de publication

14/12/2022

Contributeurs

EAN de l'offre

9621737570874

Classification

[Vie quotidienne, Vie de la famille](#)

[Plus d'informations...](#)