



week-end | livres

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur



La libraire vous conseille...

Trois amis en quête de sagesse

Marie Duffieux-M'Bahia, au Havre, s'est laissée traverser par **un petit ouvrage lumineux.**



Envie d'un peu de douceur dans ce monde de brutes ? Alors suivez la recommandation de Marie Duffieux-M'Bahia, de la librairie Plein Ciel, au Havre (Seine-Maritime), qui se réjouit déjà du thème mis à l'honneur par le festival Le Goût des autres* : l'amitié. Elle nous suggère à cette occasion la lecture de *Trois amis en quête de sagesse*. « Ce livre coécrit par le psychiatre français Christophe André (né en 1956), le philosophe suisse Alexandre Jollien (né en 1975) et le moine bouddhiste français Matthieu Ricard (né en 1946) est un petit bijou. L'idée de travailler ensemble démanageait ces trois amis depuis longtemps. Non pas pour sortir un livre de plus, mais pour partager ce qu'ils ont appris de leurs maîtres, de leurs études et de leur pratique méditative ou thérapeutique, et nous encourager à avancer vers la plénitude. Pour concocter ce récit, les trois complices se sont isolés pendant quinze

jours dans la vallée de la Vézère, en Dordogne, et ont échangé sur la manière de conduire au mieux son existence. Le résultat ? Une conversation intense et lumineuse sur de nombreux thèmes : le rapport au corps, la bienveillance, les émotions, la liberté, mais aussi le mal-être... Ce livre éclaire notre lanterne et donne envie d'être meilleur envers soi-même et envers les autres. »

> *Trois amis en quête de sagesse*, de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard, L'Iconoclaste/Allary Editions, 396 p., 22,90 €.

* Le Goût des autres, du 21 au 24 janvier au Havre.

Entendu dans mon rayon

« Vous prenez les Tickets Restaurant ? »

« A son passage en caisse, un client me demande : "Vous acceptez les Tickets Restaurant ?" Certes, le livre est une nourriture spirituelle, mais c'est bien la question la plus farfelue qu'on m'ait jamais posée ! » ● Mathilde Nivollet

Librairie Plein Ciel : Docks Vauban, quai Frissard, Le Havre (Seine-Maritime). Tél. : 02 35 11 33 70.