

Dis-moi comment aller chaque jour de mieux en mieux
La pleine conscience : guide pour une retraite heureuse
Grandir en humanité
Annoncer, accueillir, accompagner
Une réponse à la quête de sens

Dans cet ouvrage, Jean Pélissier nous révèle, pour la première fois, les principes que la médecine traditionnelle chinoise, plusieurs fois millénaire, met en oeuvre pour vieillir dans de bonnes conditions et prévenir des maladies neurodégénératives comme Alzheimer. L'auteur nous présente les causes de cette maladie — que les anciens Chinois nommaient « demi-mort » — ainsi que les fondements d'une hygiène de vie permettant de la prévenir et de bien vieillir. Les grands piliers de la vitalité y sont expliqués en détail : •Le « bien manger » avec ses neuf règles communes à toutes les diététiques traditionnelles qui, suivies à bon escient, sont à même de réguler le métabolisme de chacun de nos organes. •Le « bien bouger » pour libérer toutes les stagnations énergétiques et recharger sa batterie. •Le « bien penser », l'art de gérer ses émotions à l'origine de nombre de nos pathologies internes. •Le « bien aimer » avec une approche révolutionnaire : une « sexualité de longue vie ».

Le mot « empire » désigne ici la puissance de domination tentaculaire, géographique et mentale, que représente le numérique : un pouvoir sur nos consciences renforcé par notre consentement. Désormais, l'empire numérique pénètre au cœur de nos vies. Ce livre est fait pour vous si vous vous reconnaissez dans l'une de ces affirmations : – il faut connaître l'histoire de l'empire numérique, basé sur la philosophie de ses fondateurs, pour mieux comprendre les enjeux actuels ; – être pleinement conscient des mutations en cours à l'heure où nous devons être toujours plus compatibles avec les systèmes d'intelligence artificielle ; – ne pas dissocier la culture numérique et la réflexion sur le mystère de l'existence. Pour chacun d'entre nous, le numérique constitue un défi majeur pour notre lucidité et notre libre arbitre, afin d'éviter de subir la révolution en cours.

La peur du vieillissement, unique antichambre et première étape vers l'euthanasie, est caractéristique d'une génération qui refuse toute forme d'impuissance, de dépendance et de faiblesse ; elle refuse surtout cette incapacité radicale face à la mort qui lui vole insidieusement sa croissance, sa pleine conscience et sa totale liberté. La génération toute puissante des baby-boomers crie son mal-être ! Le droit de décider de notre mort diminue-t-il vraiment notre angoisse existentielle ? « Je crois que la personne qui demande l'euthanasie est une personne qui n'en peut plus ; il lui manque l'espoir, l'amour, la main tendue, les soins appropriés, en somme une “résilience d'amour” qui la relie aux siens, au monde et à son histoire. Il faut à tout prix accueillir, écouter et soulager la “personne” et non pas une douleur, un symptôme, un patient. »

More than thirty years ago, an entire generation sought a new way of life, looking for fulfillment and meaning in a way no one had before. Leaving his teaching job at Harvard, Ram Dass embodied the role of spiritual seeker, showing others how to find peace within themselves in one of the greatest spiritual classics of the twentieth century, the two-million-copy bestseller Be Here Now. As many of that generation enter the autumn of their years, the big questions of peace and of purpose have returned demanding answers. And once again, Ram Dass blazes a new trail, inviting all to join him on the next stage of the journey.

Forces et bienfaits de la pleine conscience

Livres hebdo

Aides et obstacles sur la voie spirituelle

Pratique de la méditation laïque

Medieval Studies

En quête de dieu

Le passage à la retraite peut présenter des difficultés selon le contexte et le bagage de vie. Le présent ouvrage aborde cette adaptation à la lumière de la pleine conscience, c’est-à-dire prêter attention au moment présent, intentionnellement et sans jugement. Sa pratique nous aide à découvrir notre voix intérieure, véritable boussole, lors de cette traversée parfois houleuse. L’entrée dans les années de maturité peut être colorée par l’âgisme, si répandu dans les rapports sociaux actuels qu’il nous faut alors contrebalancer par la sagesse et le discernement. C’est en cultivant l’intériorité et l’intimité avec soi-même qu'il devient alors possible de profiter de la retraite pour re-traiter sa vie. Ce livre s’adresse au grand public et plus particulièrement aux personnes engagées dans un processus de croissance personnelle. Il est émaillé de citations, de portraits de retraités, de poèmes et de contes. De multiples exercices de réflexion, des questionnaires, des pratiques de méditation et de visualisation accompagnent le texte.

Concevoir une pratique de la méditation envisagée en dehors des religions peut être une réponse à la crise de notre monde et à son manque de sens. Fort de son expérience et avec l'appui d'études traditionnelles et scientifiques récentes, le Dr Jacques Vigne nous explique comment des techniques simples d'assise, de respiration, de visualisation et de marche méditative peuvent nous aider à sortir de la confusion de nos vies en les rééquilibrant en profondeur. Méditer est indubitablement un remède puissant à notre chaos intérieur car cela nous relie à notre vrai Soi au-delà des facettes innombrables et éphémères de notre petit moi. Nous devons apprendre à lire nos émotions et tensions perturbatrices qui déforment notre perception de la réalité en revenant à notre corps. Il s'agit aussi de faire croître nos qualités positives : la méditation est en cela une véritable culture de l'esprit ! Elle permet de se relier plus sainement au réel, tout en approfondissant notre être.

Face à la maladie grave ou le décès d'un élève, d'un professeur, d'un parent... Comment penser l'accompagnement des élèves ? Quel rôle pour l'enseignant ? Comment encadrer des élèves endeuillés par le décès d'un parent ou d'un camarade de classe ? Quelle ritualité proposer pour surmonter la perte ? Que mettre en place et avec qui ? Comment soutenir au mieux mais aussi où s'arrêter et comment se préserver ? Au cours de leur carrière, les enseignants et les professionnels de l'éducation intervenant en milieu scolaire auprès d'enfants et d'adolescents peuvent être confrontés à des situations douloureuses en lien avec la mort. La maladie grave, la fin de vie, le décès d'un élève, d'un collègue ou celui d'un parent sont des événements marquants non seulement dans la vie d'une institution scolaire mais également pour ses membres. Cet ouvrage souhaite contribuer à la réflexion sur la mort à l'école, au rôle de l'institution scolaire dans la gestion d'un tel évènement et aux divers partenaires qu'elle sollicite pour faire face à ces situations difficiles. Il propose de réfléchir à la manière dont ces situations sont aujourd'hui vécues et gérées au sein des structures d'accueil préscolaire ou des écoles (primaires, collèges ou lycées), aussi bien du côté des enfants et des adolescents que des adultes. (4e de couverture)

En Occident, où prévaut le mythe de la jeunesse éternelle, vieillir est une source de souffrance, un sujet presque tabou. Dans cet ouvrage, Ram Dass - alias Richard Alpert, ancien professeur de psychologie à Harvard et figure culte de ce qu'on a appelé la "Génération Woodstock" - nous aide à explorer la douleur, mais aussi les joies et les opportunités que nous offre l'automne de notre vie. À son humour si caractéristique et à sa grande sagesse se mêlent des anecdotes autobiographiques qui nous livrent un regard neuf sur ce qui nous attend de façon inéluctable, ainsi que l'énoncé d'exercices de méditation qui nous permettent d'intégrer une sagesse au quotidien. Ram Dass nous montre dans cet ouvrage que les épreuves de la maladie et les désagréments liés à l'âge peuvent contribuer à notre guérison spirituelle, à condition que nous acceptions d'apprendre à voir autrement la vie, la souffrance et la mort.

La peur : Conseils de sagesse pour traverser la tempête

Ses applications dans le monde moderne

Vivre avec une femme Asperger

Assumer son autorité et motiver sa classe

Vieillir sans perdre la tête

10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais

Guide d'accompagnement des enfants et des familles

Partout, les médias rivalisent pour attirer notre attention. Et les enfants, comme les adolescents ou les adultes, ont l'habitude d'être hyper-stimulés. Comment un enseignant peut-il parvenir, au sein de sa classe, à concurrencer cette ébullition de "couleurs", de "saveurs", cette profusion d'enthousiasme et cette frénésie ambiante ? Comment capter l'attention d'élèves qui "décrochent" plus facilement qu'autrefois ? A une époque où la communication est une valeur phare de notre société, les techniques de leadership se développent et se répandent à vitesse grand V au sein des entreprises. Mais qu'en est-il du milieu enseignant ? Cet ouvrage propose des outils concrets destinés aux formateurs et aux enseignants qui souhaitent décupler leur pouvoir d'influence et captiver leurs élèves. Issus de disciplines diverses allant de l'hypnose Ericksoniène à la technique vocale en passant par la kinésiologie ou le marketing, ces outils pratiques montrent comment inspirer le respect, développer son charisme, faciliter l'écoute et la compréhension ou motiver et passionner son "public", en utilisant un vocabulaire efficace et en développant de nouvelles aptitudes corporelles et vocales.

Dans cette essai, Sébastien Georges vous fait par de son voyage intérieur, jusqu'à la compréhension de la sagesse. Un manuel personnel et pratique qui permet de comprendre l'art de la méditation. Ce livre s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent repenser au sens de leur existence et partir à la découverte de soi.

Ce livre est le partage d'une expérience. Il est aussi une réflexion et une invitation à vivre avec sagesse et bonheur cette étape de la vie. C'est un livre court, sobre, « vrai » qui ouvre des perspectives. L'auteure nous raconte la montée de son sentiment d’impuissance et de sa colère à mesure que son corps la lâche. On ne l’a pas prévenue se dit-elle sans cesse. Elle a eu beau lire plusieurs livres sur le fait de vieillir, elle n’y a pas trouvé de place pour la plainte qui l’habite. Est-elle la seule à trouver que vieillir est « chiant » comme l'a dit Bernard Pivot ? Si le chemin de l’acceptation commence par une juste vision, il lui faut alors oser dire « bien vieillir c’est difficile ». C'est ce cheminement vers le bonheur à travers une vision lucide qu'elle a souhaité partager dans ce livre.

Cet ouvrage s’adresse au partenaire d’une femme présentant le syndrome d’Asperger, qui souhaite une relation plus profonde et significative avec sa compagne. En abordant tous les sujets, du sexe aux questions sensorielles, de la vulnérabilité émotionnelle au fait de recevoir et adresser la critique de façon attentionnée, Rudy Simone propose des conseils pratiques qui aideront le partenaire à éviter les écueils et à forger une relation durable avec une Aspergirl. Que ce soit une surcharge sensorielle, des difficultés sociales, une confusion cognitive, chaque problème, chaque défi a une solution. Ce livre fourmille également de conseils tirés de la propre expérience de fauteur ainsi que des témoignages de partenaires. Il sera également utile à quiconque est en relation avec une Aspergirl, que ce soit un parent, un ami, ou même un partenaire professionnel.

Embracing Aging, Changing, and Dying

Apprendre à lâcher prise, la clé d'une vie épanouie

Vieillir...

Les prises en charge neuropsychologique et psychoéducative

Avec 31 séance audio de méditation guidée

La mort à l'école

Retiré jusqu'à récemment, dans le silence depuis une trentaine d'années dans son āshram près de Rishikesh, au pied de l'Himalaya (auquel sont accolés une école et un dispensaire pour pauvres), Chandra Swāmi répondait aux questions de ses visiteurs hindous et occidentaux par des textes clairs et denses écrits sur des bouts de papier. Ce livre est donc la suite et le second volume du Chant du silence, dont la moisson s'articule autour de neuf parties : Dieu existe - Le but de la Vie humaine - Les qualités fondamentales requises sur la Voie - Les Sādhanās des divers yogas - Méditation et contemplation - Les obstacles et les aides sur le chemin spirituel - Questions métaphysiques - Expériences et réalisation du Soi. Ces textes, marqués par le bon sens et une profonde sagesse sont des outils précieux pour toute démarche de transformation de soi.