



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### Comment adopter l'ho'oponopono attitude

C. Berger

**C**ette vieille tradition hawaïenne de guérison, de repentir et de réconciliation est de plus en plus prisée du grand public, en témoigne le nombre de livres publiés sur le sujet depuis deux ans... *Ho'oponopono* – que l'on peut traduire par « corriger ce qui est erroné » – est fondé sur la croyance qu'un mauvais comportement personnel est la cause de la plupart des maladies, et que les fautes des parents ou des ancêtres sont susceptibles de se répercuter sur les enfants. Aussi, pour libérer ce passé et faire la paix autour de soi, il faut se guérir soi-même. Comment ? Avec une méthode très simple fondée, entre autres, sur une transformation positive de nos pensées et de nos comportements négatifs. Ce guide sympathique est une bonne initiation à cette méthode. Il pourra aider tous ceux qui désirent développer leur paix intérieure, contrôler leur colère, accepter ce qui ne peut être changé sans être frustré, découvrir leurs capacités de modifier leur vision de la vie et du monde. **Quotidien Malin, 160 p., 14 €.**

### Slow Sex

D. Richardson

**I**nspirée par le mouvement de la *slow life* (*slow food*, *slow cities*, *slow management*...), l'auteure propose une approche de la sexualité qui tient en un verbe : ralentir. Spécialiste des pratiques tantriques, qu'elle a étudiées en Inde, Diana Richardson milite pour « une sexualité en conscience », ni mécanique ni consumériste. « La façon conventionnelle de faire l'amour réduit les potentialités extraordinaires de ressentir la vie que recèle notre corps », assure-t-elle. C'est pourquoi, à l'aide d'exercices respiratoires et posturaux, elle invite celles et ceux qui veulent redonner sa dimension sacrée à la sexualité à passer du *prestissimo* au *lento*. Et du culte de la performance à la quête d'harmonie. Voilà une source de transformation personnelle et relationnelle qui peut permettre aux couples de faire durer désir et plaisir.

**Almasta Éditions, 208 p., 20 €.**

### Dans le ventre d'Ève

S. Bérubé

**C**e n'est pas parce que notre société valorise de plus en plus le féminin que nous savons pour autant mieux définir le mystère que constitue la féminité ! C'est ce que constate la thérapeute psychocorporelle canadienne Sylvie Bérubé dans cet ouvrage très accessible, un



véritable guide qui permet aux femmes « d'accoucher d'elles-mêmes » grâce à une réflexion, entrecoupée de tests et d'exercices, qui rend hommage à la puissance qui se cache derrière le « féminin sacré ».

Éditions Vega, 280 p., 18 €.

## Voyage au cœur des mythes

L. Greene et  
J. Sharman-Burke

Athena. Cupidon. Zeus. Loki. Siegfried. Merlin. Dalila... Les dieux, héros, guerriers et autres personnages des mythologies et légendes du monde entier ont une fonction thérapeutique de premier ordre. Porteurs d'une symbolique qui leur est propre, ils ont tous une fonction singulière, un message à délivrer au travers de leur parcours, de leurs réactions... Encore faut-il savoir les décrypter. Les auteures explorent des dizaines de mythes en les déroulant à la manière d'une vie humaine « normale » : nous montrent comment ils nous parlent des relations parents-enfants, de l'héritage familial, de l'autonomie, de la passion, de la séparation, de la quête de sens : et comment ils peuvent nous aider à soulager nos conflits internes ou donner un sens plus profond à nos vies. Un essai passionnant, par deux spécialistes de la psychologie jungienne.

Dervy, 320 p., 22 €.

## SPIRITUALITÉ

### Méditations du monde

I. Fougère

Toutes les traditions (hindouiste, bouddhiste, chinoise, chamanique mais aussi juive, chrétienne et musulmane) ont leurs arts méditatifs propres à élever l'esprit pour atteindre la paix en soi. Mystique de l'amour, extase ou travail du corps, ces « techniques » ont été élaborées par de grands maîtres, de Lao Tseu à Svâmi Prajñânpad en passant par Simone Weil et saint Augustin. Ce bel ouvrage présente huit méthodes de méditation dans la première partie, et un ensemble de grands textes de maîtres de cet art dans la seconde. Le profane pourra se l'approprier avec facilité pour choisir l'itinéraire qui lui convient. À compulsier au gré de ses envies de spiritualité.

Bayard, 500 p., 29 €.

### À la rencontre des églises premières

J. Debs

Cinéaste, auteur de documentaires primés, Jacques Debs a voyagé pendant deux ans en Inde, en Éthiopie, en Arménie et au Liban pour réaliser des films sur les églises des chrétiens d'Orient. Diffusés en décembre dernier dans le cadre de l'émission *Le Jour du Seigneur*, sur