



une version qui puise aussi ses sources dans la psychologie positive et dans l'intelligence émotionnelle. Son but : nous mener sur un chemin peu fréquenté de l'autoanalyse et nous proposer des outils concrets pour devenir (et rester) plus optimiste, sans toutefois se bercer d'illusions. Une approche originale pour travailler sérieusement sur soi d'une façon aussi ludique qu'enrichissante.

**Marabout, 192 p., 15,90 €.**

## Rompre avec soi-même

*J. Dispenza*

Pensez simplement que, selon la théorie quantique, chacun de nos atomes est constitué de 99,99999 % d'énergie et de 0,00001 % de matière. Autant dire que nous sommes fondamentalement des êtres « énergétiques ». C'est, entre autres, sur ce principe que se fonde la nouvelle vague des approches quantiques, dont Joe Dispenza est l'un des grands représentants. Ce biochimiste, docteur ès sciences et docteur en chiropractie, nous fait entrer ici dans ce domaine de plus en plus prisé du public. Il nous montre comment il

est possible de modifier certains aspects de notre personnalité en « cassant » nos habitudes mentales. D'où ce curieux titre, qui ne signifie pas ne plus être soi-même, bien au contraire : il est possible d'y parvenir en contactant notre essence énergétique. Une démonstration osée mais bien étayée, avec quantité d'informations sur le fonctionnement du cerveau. À découvrir pour, au moins, s'informer sur cette nouvelle façon de penser le monde et la vie.

**Ariane, 352 p., 22,90 €.**

## JEUX DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### Le Voyage de Ritavan

*Myrrha et S. Djian-Gutenberg*

La vague des jeux de développement personnel, qui suit d'ailleurs celle des jeux de société en général, ne semble pas faiblir. Celui-ci, à visée initiatique, fondé sur les traditions de sagesse de l'Inde et dont les cartes sont superbement illustrées par les peintures « inspirées » de Myrrha, est une invitation à

un voyage magique. Ritavan, le petit enfant bleu gardien de la loi, nous aide, au gré de nos questionnements et des circonstances de la vie, à trouver en nous les ressources intérieures pour évoluer. Si le principe est simple – il suffit de tirer des cartes –, ce jeu demande une réelle attention à soi, à ce que l'on fait, à ce que l'on demande, au symbolisme des images... L'été est une occasion idéale pour faire le point sur soi-même avec ces belles « cartes aux trésors intérieurs ».

**Le Souffle d'or, coffret 1 livre + 76 cartes, 29 €.**

### Sagesse et puissance de Ho'oponopono

*M. Hurtado-Graciet et J. Graciet*

Vieille tradition hawaïenne de guérison, de repentir et de réconciliation, Ho'oponopono – que l'on peut traduire par « corriger ce qui est erroné » – est fondée sur un certain nombre de croyances, notamment celle qu'un mauvais comportement personnel est la cause de la plupart des maladies, et que les fautes des parents ou des ancêtres peuvent se répercuter sur les enfants. Aussi, pour se libérer

du passé et faire la paix autour de soi, il faut se guérir soi-même. Et comment ? À l'aide de ce petit jeu de douze « cartes de guérison hawaïenne », illustrées avec sensibilité, et du livret qui nous explique comment utiliser des phrases simples au quotidien. À signaler, la parution récente, chez Jouvence Éditions également, du *Petit Cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono*, de Marieli Hurtado-Graciet.

**Jouvence Éditions, coffret 1 livre + 12 cartes, 14,90 €.**

### Le Jeu des accords toltèques

*O. Clerc et M. Kucharz*

Pour tous ceux qui n'ont pas la possibilité de faire un stage des « cinq accords toltèques » (le cinquième accord a été délivré récemment par don Miguel Ruiz), deux formateurs en développement personnel ont mis au point ce beau coffret, avec différents jeux de cartes (relations, accords toltèques, accords cadeaux), des fiches et un livre explicatif. On y trouvera des sujets de réflexion, des exercices en tout genre pour pratiquer au quotidien ces cinq préceptes de vie : « Que ta parole soit impeccable », « Ne réagis pas de façon personnelle », « Ne fais pas de suppositions », « Fais toujours de ton mieux », « Sois sceptique, mais apprend à écouter ». Un bon outil pour s'engager dans cette belle « voie d'être », que les auteurs considèrent comme une « voie du chevalier ».

**Guy Trédaniel Éditeur, 1 livre + 80 cartes + 4 fiches, 24,90 €.**

>>>