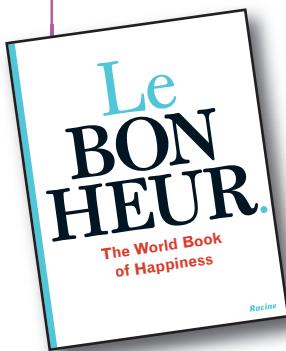


« Partagez vos découvertes sur le bonheur », a demandé Leo Bormans, journaliste flamand, à une centaine de scientifiques. Il en ressort 360 pages qui se lisent le sourire aux lèvres.

# Muscler son bonheur



**A**UTEUR de livres à succès et rédacteur en chef de *Klasse*, une revue mensuelle lue par plus d'un million de lecteurs, Leo Bormans a découvert qu'il existait des milliers d'études sur le bonheur menées par des chercheurs en psychologie positive. Cette branche de la psychologie s'appuie sur les forces positives plutôt que sur les erreurs et les échecs. Nul doute que le grand public serait heureux de pro-

fiter des résultats de ces recherches ! C'est ainsi qu'est paru ce gros livre en plusieurs langues intitulé : *Le Bonheur. The World Book of Happiness*.

## PALETTE DE COULEURS

Le « bien-être subjectif », expression savante utilisée par les scientifiques pour nommer le bonheur, intéresse tout le monde. Se décline-t-il très différemment selon que l'on soit riche ou pauvre, du Nord ou du Sud, jeune ou vieux,

dans un pays libre ou tyranisé ?

Réponses en vrac : dans une économie avancée, un revenu plus élevé apporte à peine plus de bonheur. Cet état d'esprit s'apprend ou se construit plutôt qu'il ne se revendique ; d'ailleurs, un chercheur parle « des muscles du bonheur ». Quarante pour cent du bien-être subjectif dépend de la volonté personnelle, « car la joie est en nous et résulte d'un choix comme le peintre choisit ses couleurs », explique Guy Corneau, un des co-auteurs du livre. Un de ses collègues estime cependant qu'il y a un côté créatif et sain dans la tristesse ordinaire. Enfin, nonante pour cent des craintes et des peurs ne se réalisent jamais. Les alarmistes peuvent donc aller se recouper !

## MILLE MOTS

Les enseignements philosophiques ou religieux et les valeurs culturelles colorent bien évidemment les conceptions du bonheur. Les cinq continents représentés dans les cent études permettent de dégager deux lignes de force : l'une présente un bonheur venant de l'extérieur de soi avec des critères objectifs

de conditions de vie ; l'autre dessine un bonheur venant de l'intérieur de soi et lié à la santé, à l'intelligence, à l'équilibre psychologique et spirituel. Ces deux conceptions peuvent évidemment se rencontrer ou se superposer.

Un des auteurs conclut : « avoir (au moins un niveau de vie élémentaire), aimer (sa famille, ses amis) et être (ce qui va au-delà) semblent résumer les trois étapes vers le bonheur. » Preuve que vouloir être heureux n'est pas seulement une quête individuelle.

Entre pensées profondes et trucs et astuces, les auteurs proposent des constats et des conseils, voire des commandements pour se sentir bien. Chacun, à partir d'un résumé en mille mots, dégage quatre points clé. La lecture est donc légère et souvent personnelle, au rythme de l'auteur et d'où il vient. Découvrir ce livre permet de recueillir la richesse universelle et la sagesse que ce mot peut contenir. ■

## Godelieve UGEUX

### DES LIVRES MOINS CHERS À L'appel

Commandez les livres que nous présentons avec 10 % de réduction.

Remplissez ce bon et renvoyez-le à L'appel Livres, rue du Beau-Mur 45, 4030 Liège, ou faxez-le au 04/341.10.04. Les livres vous seront adressés dans les quinze jours accompagnés d'un bulletin de versement.

Attention : nous ne pourrons fournir que les ouvrages mentionnés « **Prix -10 %** ».

Je commande les livres suivants :

..... €  
 ..... €  
 ..... €

Total de la commande + frais de port: ..... €

Nom: ..... Prénom: .....

Rue: ..... N°: .....

Code Postal: ..... Localité: .....

Tél.: ..... E-mail: .....

Date: ..... Signature: .....

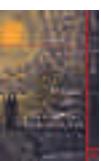
Leo BORMANS, *Le bonheur. The World Book of Happiness*, Bruxelles, Racine, 2011. Prix: 24,95 € -10 % = 22,46 €.

## PARCOURS DANS L'AU-DELÀ

Que se passe-t-il donc après la mort ? Comment les différentes religions polythéistes et monothéistes du monde entier envisagent-elles l'au-delà ? De tout temps, les hommes se sont interrogés et les religions ont apporté des réponses.

Ce livre décrit le voyage que l'âme va parcourir selon les grandes croyances. Que d'épreuves doit-elle subir, que de balances pour peser les actes d'une vie terrestre avant d'atteindre soit la récompense suprême ou la damnation éternelle. L'ouvrage est donc un tour d'horizon des peuples selon ce qu'ils espèrent de la vie après la vie. Le questionnement interroge : tout homme n'est-il pas parfois perplexe face à ce que la mort réserve comme surprise ? (B.H.)

Xavier DE SCHUTTER, *Délices et supplices de l'au-delà*, Bruxelles, Éditions Mols et Desclée de Brouwer, 2010. Prix: 27,50 € -10% = 24,75 €.



## SI VIVE, LA BIBLE !

Parce que la Bible n'est pas un livre clos sur lui-même, parce qu'elle doit parler à tous, parce qu'elle est à réécrire chaque jour, Jacques Gaillot et son équipe ont relu les textes saints pour tenter de les faire résonner avec le quotidien.

Sans prétendre à la vérité et en assumant le risque de se tromper, ils posent des questions, donnent des pistes pour faire jaillir de l'Évangile l'inattendu et l'inédit. « *Un texte biblique ne s'impose pas par lui-même, il donne du sens. (...) La lecture biblique prend le relais des certitudes doctrinales de jadis en les nuancant et en les enrichissant.* » Chacun est ainsi invité à confronter son expérience à celle de Jésus. Et la Bible devient alors un « *livre dont vous êtes le héros* ». (J.Bn)

Jacques GAILLOT, Alice GOMBAULT et Claude BERNARD, *La Bible à livre ouvert*, Paris, Jean-Claude Gawsewitch, 2011. Prix: 19,90 € -10% = 17,91 €.



## AMOUR DURABLE

Est-il tout à fait ringard aujourd'hui de croire à un amour qui dure ? Armand Lequeux, gynécologue et sexologue court le risque. Il ne fournit pas des recettes toutes faites, mais s'efforce de mettre en lumière quelques pièges à éviter. En une douzaine de chapitres au style vif et imagé, au ton pas du tout « donneur de leçons », il rappelle que « *l'amour ne rend pas nécessairement transparent* », « *qu'il n'interrompt pas la nécessité de choisir et de séduire* », que « *l'épanouissement sexuel n'est ni nécessaire ni suffisant* » et que « *l'amour n'a pas pour vocation de changer l'autre* ». (J.G.)

Armand LEQUEUX, *Aimer durablement n'est pas plus naturel à l'Homme que la rose au jardin...*, Bruxelles, Éditions Mols, 2011. Prix: 20 € -10% = 18 €.



## PRIÈRES CISTERCIENNES



Comme tous les moines, les cisterciens ont déployé au fil des siècles un véritable art de la prière. En voici cent d'entre elles, les plus belles, parfois très courtes (quelques mots), toutes écrites par des disciples de Cîteaux, de Guillaume de St-Thierry aux « laïcs cisterciens » en passant par Bernard de Clairvaux, notamment. (F.A.)

Textes réunis par Jean-François FYOT, *Cent prières de Cisterciens*, Paris, Albin Michel, 2011.

## SEXUALITÉ



L'ULB a organisé en 2010 une exposition sur l'histoire de la sexualité à l'occasion de son 175<sup>e</sup> anniversaire. Baptisée « *Pas ce soir chéri(e) ?* », l'exposition est toujours visible sur catalogue. Abondamment illustré, l'ouvrage met en lumière les discours et idéologies qui ont façonné un modèle de sexualité. Un livre passionnant, qui fait souvent sourire, qu'on ne lira pas obligatoirement en continu. (J.G.) Régine BEAUCHIER, Vanessa D'HOOGHE, Valérie PIETTE, Gonzague PLUVINAGE, *Pas ce soir chéri(e) ? Une histoire de la sexualité, XIX<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> siècles*, Bruxelles, Racine, 2010. Prix: 24,95 € -10% = 22,46 €.



## DELVAUX

Que d'expos, que de livres déjà à propos d'une des gloires nationales, Paul Delvaux ! Le livre catalogue de l'exposition qui s'est tenue au Musée d'Ixelles offre une approche inédite puisqu'il présente les œuvres en dialogue avec celles d'autres artistes qui ont influencé Delvaux. Cela permet de percevoir comment, au départ d'influences très diverses – de Renoir à Magritte en passant par Permeke et Ensor –, l'artiste s'est façonné un style bien à lui. (J.G.) Laura NEVE, *Paul Delvaux. Aux sources de l'œuvre*, Bruxelles, Racine, 2010. Prix: 29,95 € -10% = 26,96 €.



## HEUREUX DE DÉCROÎTRE

La décroissance et les décroissants sont « à la mode ». Mais comment vivre ce mouvement au-delà des clichés ? Peut-on devenir décroissant sans se morfondre ? En Italie, Maurizio Pallante a créé le mouvement pour la décroissance heureuse. Il possède mille exemples concrets qui démontrent que ce mode de vie n'est pas une théorie idéaliste ni « un retour à la bougie ». Mais qu'il peut mener au bonheur. En mettant fin aux gaspillages, et en favorisant notamment l'autoproduction des biens et des services. Car, comme dit l'auteur, « *la qualité de vie ne dépend pas du PIB* ». (F.A.)

Maurizio PALLANTE, *La décroissance heureuse*, Namur, Nature et Progrès, 2011.

## COMME LE PAUVRE SOUS L'ESCALIER

Le nouveau recueil de Jean-Yves Quellec, prieur de Clerlande, propose une série de textes, de méditations, d'événements, de rencontres, apparemment sans liens. Pourtant, ces aphorismes espiègles permettent la découverte du plus profond de l'être humain. Ils invitent à sortir des sentiers battus pour se mettre en route et rencontrer Celui qui a passé sa vie à rencontrer.

Voici deux extraits choisis subjectivement : « *Rendre notre cœur habitable par le Christ. Il n'a pas besoin de beaucoup de place. Mais trop souvent, Jésus vit chez nous dans un réduit, comme le pauvre sous l'escalier* ». Ou encore : « *Le Bon Pasteur n'est pas le portier; s'il ouvre la porte, c'est pour indiquer la sortie. Pourquoi imagine-t-on que les verdo�ants pâturages se trouvent à l'intérieur de la bergerie ou que les plus riches cultures réclament un enclos ?* »

Ce parcours poétique et vivifiant est un vrai cadeau. Un dernier extrait pour laisser le chemin ouvert et l'envie d'aller plus loin dans la descente vers le berceau : « *Silencieusement, Jésus se range du côté des pécheurs. Il ne se tient pas dans le choeur avec les anges, mais dans la nef des infidèles* ». (P.F.)

Jean-Yves QUELLEC, « *Une descente au berceau* », Cahiers de Clerlande n° 12, Publications de Saint-André, 2011. Prix: 14,80 € -10% = 13,32 €.



## Calendrier

### À ERMETON-SUR-BIERT, Retraite

« Une lecture juive de l'Évangile », avec Armand Abécassis, écrivain et philosophe, du 13/06 au 17/06/2011 au Monastère Notre-Dame, rue du Monastère, 1.



071.72.00.48 - [accueil@ermeton.be](mailto:accueil@ermeton.be)

### À MALONNE: Retraite pour jeunes de 18 à 35 ans

« Découvrir l'Évangile avec François et Claire d'Assise » avec Sœur Maggy et la communauté, du 2/08 au 6/08 au Monastère des Clarisses, rue du Monastère, 41.



081.44.47.40 - [clarisses.malonne@skynet.be](mailto:clarisses.malonne@skynet.be)

### À MAREDSOUS, Journée

« Préparation au mariage chrétien » avec le Père François Lear, le 26/06 à l'Abbaye de Maredsous, Hôtellerie de l'Abbaye.

082.69.82.11 - [francois.lear@maredsous.be](mailto:francois.lear@maredsous.be)

### À ORVAL, Retraite destinée aux jeunes de 18 à 30 ans

« Jeunes en prière », du 03/08 au 07/08 à l'abbaye d'Orval.



061.311.060 - [ojp@orval.be](mailto:ojp@orval.be)

### À OTTIGNIES, Journée

« Méditation et échanges dans la tradition du Zen Rinza » avec Frère Pierre de Béthune, le 18/06 de 9h à 17h au Monastère de Clerlande, allée de Clerlande, 1.

010.42.18.33 - [pdb@clerlande.com](mailto:pdb@clerlande.com)

### À SAINT-HUBERT, Session calligraphie

« Découvrir un art où l'écriture se fait le reflet de l'âme » avec Luc Templier, du 3/06 au 5/06 au Monastère d'Hurtebise.



061.61.11.27 ou 010.41.74.63 - [hurtebise.accueil@skynet.be](mailto:hurtebise.accueil@skynet.be)