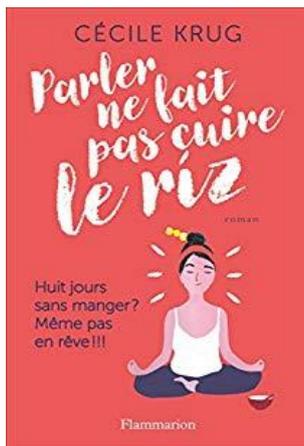


Parler ne fait pas cuire le riz de Cécile Krug



Résumé :

À bientôt quarante ans, Jeanne est au bout du bout du rouleau. Plus de mec, un travail qui ne rapporte pas un rond, des relations tendues avec sa mère et quelques kilos en trop, sa vie ressemble à un désastre. Afin de l'aider à faire le point, sa sœur lui offre une semaine de vacances...et de jeûne. Le pire cauchemar de Jeanne! Adieu au pain au chocolat du matin et à tous les gâteaux qu'elle avale compulsivement. C'est au fin fond du Pays basque que la retraite commence avec Myriam et son mari JP, baba cool. Au programme : yoga, randonnée et bouillons. Pour Jeanne, la semaine s'annonce longue, très longue !

L' avis de Nathalie :

Mais ce livre m'a séduite grâce à l'humour de l'écrivain qui se manifeste à travers les situations et les réflexions de Jeanne qui enchaîne les gaffes. Je me suis surprise à rigoler toute seule en le lisant ! L'autre force du livre, c'est le cheminement que suit l'héroïne pour revoir ses choix sous un autre angle et faire un coaching de vie sous nos yeux. Comment elle passe du statut de victime à celui de femme qui maîtrise sa vie, comment elle pardonne le passé sur lequel on ne peut rien, comment elle décide que rien n'est perdu et que tout, ou presque tout, dans le fond, n'est qu'une question d'état d'esprit.

Même si les péripéties sont prévisibles et le dénouement sans surprise, c'est avant tout l'histoire d'un développement personnel traité avec humour, autour de son héroïne drôle et maladroite, avec des situations cocasses, des quiproquos, des personnages attachants.

Mémé dans les orties de Aurélie Valognes



Résumé :

Ferdinand Brun, 83 ans, aigri, méchant, solitaire s'ennuie à ne pas mourir. Son unique passe-temps est d'éviter une armada de voisines aux cheveux couleur pêche, lavande ou abricot. Il adore rendre chèvre la concierge, Mme Suarez, la concierge, une sorte de harpie trop maquillée et qui joue les petits chefs dans la résidence. Mais lorsque sa chienne Daisy disparaît, Ferdinand perd goût à la vie et se jette sous les roues d'un bus. Il s'en sort sans grand mal mais est hospitalisé quelques jours.... sa vie va changer du tout au tout Sa fille étant trop loin décide de faire de Mme Suarez ses yeux et ses oreilles (un comble pour Ferdinand !!!!?). Une nouvelles voisine, Juliette, une fillette précoce et une mamie de 92 ans forcent littéralement sa porte, et son cœur.

L'avis de Valérie :

Ce livre est frais, drôle, triste par moment puisqu'il parle de la solitude des personnes âgées. Aurélie Valognes aborde le sujet de manière vivante, espiègle et complètement décalée. Les personnages ne manquent pas de piquant et le ton est vif et coloré.

La délicatesse, de David Foenkinos

David Foenkinos

La délicatesse



Le résumé :

Nathalie et François sont heureux, ils s'aiment et semblent avoir la vie devant eux...

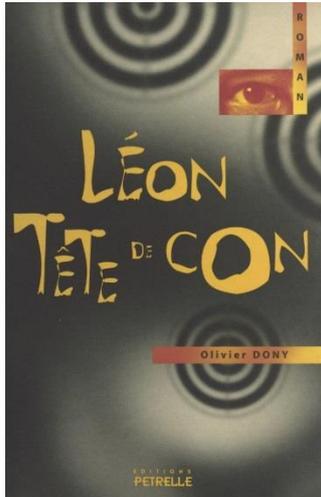
Mais, un jour, la belle mécanique s'enraye. François décède brutalement.

Veuve éplorée, le cœur de Nathalie devient une forteresse où même les plus grands séducteurs vont se heurter.

Sauf un : Markus, un collègue terne et maladroit, sans séduction apparente. Sur un malentendu, il obtient de la belle un baiser volé. Pour cet outsider de l'amour, c'est un signe du destin : il se lance à sa conquête... tout en délicatesse.

L'avis de Valérie : un beau roman tant sur le fond que sur la forme : tout y est. IL a d'ailleurs été récompensé par 10 prix littéraires en France et à l'étranger. Un roman avec une grande finesse psychologique dans l'approche de la naissance des sentiments. Un roman qui montre la voie de la résilience, pour transformer les épreuves de la vie en force vitale. Une écriture savoureuse.

Léon tête de con, de Olivier Dony



Résumé :

A la veille de son suicide, Léon envoie une lettre à une vingtaine de destinataires pour « déballer son sas » et dire ce qu'il a sur le coeur: il écrit à son banquier, à ses amis, à sa mère, aux vendeurs de pâtes... Peu à peu sa personnalité se dévoile dans toute sa complexité. Ne vous fiez pas au sujet, c'est vraiment drôle ! Et même si le roman tourne parfois à l'exercice de style, le fin mot de l'histoire mérite le détour !

L'avis de Valérie : Un livre exutoire qui dit tout haut ce qu'on pense bien souvent tout bas ! ON y retrouve un humour de situations, mais aussi de relations, avec des personnages-types qui nous sont familiers et qui font partie de notre quotidien. Un livre décalé, un brin loufoque, un peu « deuxième degré » et tellement drôle !

La vie devant soi, de Romain Gary

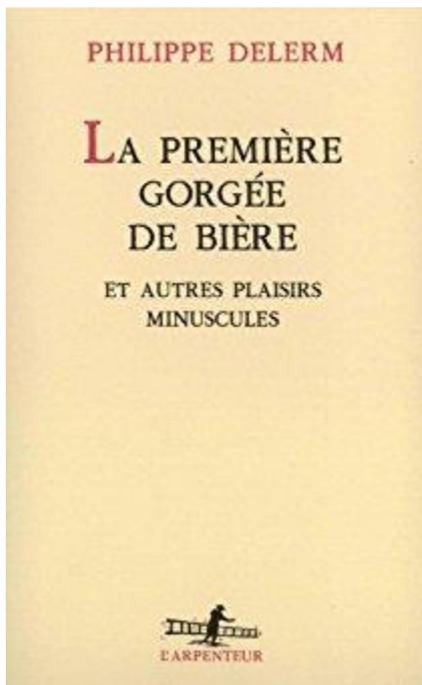


Résumé :

Madame Rosa est une vieille femme qui a ouvert « une pension sans famille pour les enfants qui sont nés « de travers », autrement dit une pension clandestine pour les enfants abandonnés. Momo, jeune musulman timide d'une quatorzaine d'années auquel elle a fait croire qu'il n'en a que onze, raconte sa vie chez madame Rosa et son amour pour la seule « mère » qui lui reste, cette ancienne prostituée, proche de la mort, devenue grosse et laide et qu'il aime de tout son cœur. Le jeune homme accompagnera la vieille femme, cette mère courageuse et orgueilleuse, jusqu'à la fin de sa vie.

L'avis de Mathilda : Un livre bouleversant et vivifiant à la fois, plein d'authenticité, de moments de vie et de bonheur, des rencontres, des parcours de vie qui mêlent la tolérance, le partage, la richesse des cultures, la richesse des différences.

La première gorgée de bière, de Philippe Delerm

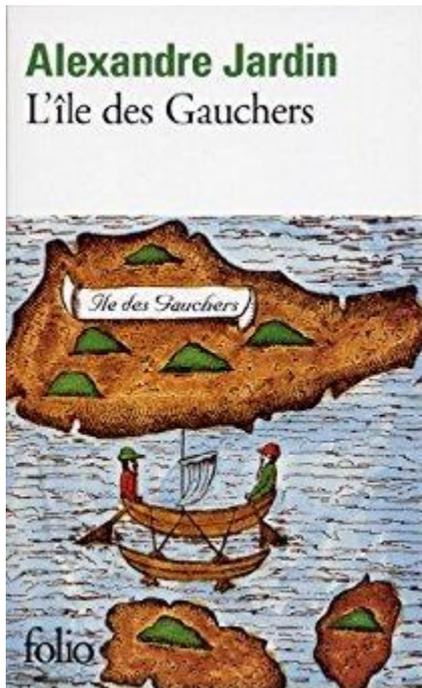


Extrait :

«C'est facile, d'écosser les petits pois. Une pression du pouce sur la fente de la gousse et elle s'ouvre, docile, offerte. Quelques-unes, moins mûres, sont plus réticentes - une incision de l'ongle de l'index permet alors de déchirer le vert, et de sentir la mouillure et la chair dense, juste sous la peau faussement parcheminée. Après, on fait glisser les boules d'un seul doigt. La dernière est si minuscule. Parfois, on a envie de la croquer. Ce n'est pas bon, un peu amer, mais frais comme la cuisine de onze heures, cuisine de l'eau froide, des légumes épluchés - tout près, contre l'évier, quelques carottes nues brillent sur un torchon, finissent de sécher. Alors on parle à petits coups, et là aussi la musique des mots semble venir de l'intérieur, paisible, familière. On parle de travail, de projets, de fatigue - pas de psychologie.»

L'avis d'UBM Lire : Un livre délicieux qui met des mots sur les petits plaisirs de la vie qui peuvent se transformer en instants de pur bonheur. Un rayon de soleil qui arrive à point nommé, une gorgée de bière fraîche par temps de canicule...Ou comment remettre de la positive attitude dans notre quotidien !

L'île des gauchers, d'Alexandre Jardin



Résumé :

Dans un archipel du Pacifique Sud ignoré des géographes, l'île des Gauchers abrite une population où les droitiers ne sont plus que l'exception. Mais là n'est pas le plus important. Cette minuscule société, fondée par des utopistes français en 1885, s'est donnée pour but de répondre à une colossale question : comment fait-on pour aimer ? Sur cette terre australe, le couple a cessé d'être un enfer. C'est l'endroit du monde où l'on trouve, entre les hommes et les femmes, les rapports les plus tendres. Voilà ce que vient chercher, dans l'île des Gauchers, Lord Jeremy Cigogne. A trente-huit ans, cet aristocrate anglais enrage de n'avoir jamais su convertir sa passion pour sa femme Emily en amour véritable. A trop vouloir demeurer son amant, il n'a pas su devenir un mari.

L'avis d'UBM Lire : Les rapports humains sont au centre de ce roman, qui idéalise les relations et nous renvoie par la même occasion à notre propres travers d'une façon bienveillante, avec en ligne de mire : l'espoir !

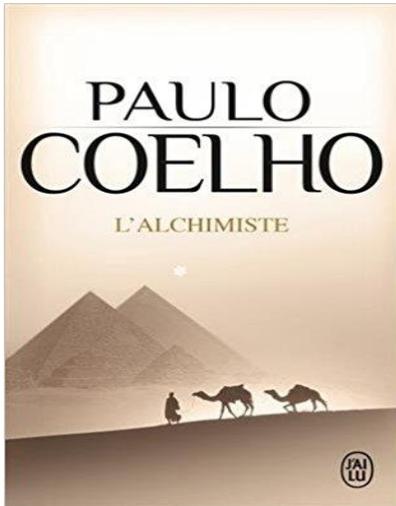
Comme par magie : vivre sa créativité sans la craindre, d'Elisabeth Gilbert



Résumé : L'auteur puise dans son propre processus de création pour partager avec nous sa sagesse et son point de vue unique sur la créativité, et nous encourager à aller à la recherche de notre inspiration. Elle nous montre comment capturer ce que nous aimons le plus et comment tenir tête à ce qui nous fait peur ; évoque les attitudes, les approches et les habitudes dont nous avons besoin pour vivre notre vie de la façon la plus créative qui soit. Que nous souhaitions écrire un livre, relever de nouveaux défis professionnels, poursuivre un rêve trop longtemps mis de côté ou simplement insuffler un peu plus de passion dans notre quotidien, Comme par magie nous ouvre les portes d'un monde de merveille et de joie.

L'avis d'UBM Lire : Un livre où le récit autobiographique sert de toile de fond à un sujet de développement personnel. L'histoire est anecdotique, mais révélatrice. Ce qui compte dans ce livre, c'est ce qu'on en retient à titre personnel : on se sent rassuré, inspiré, confiant, motivé, ressourcé. Bref, idéal pour ceux et celles qui souhaitent trouver le courage de se réinventer, de s'exprimer et de libérer leur créativité !

L'Alchimiste : de Paulo Coelho



Résumé :

Le héros de ce court roman est un jeune berger espagnol, Santiago. Il a fait ses études au séminaire, mais il a renoncé à être prêtre, contre le souhait de ses parents. Il préfère une vie au contact de la Nature, tout en continuant à se cultiver par la lecture. À la suite d'un rêve lui révélant l'existence d'un trésor caché au pied des pyramides d'Égypte, il décide d'entreprendre le voyage qui le conduit d'Andalousie jusqu'à Gizeh, en passant par Tanger et le désert du Sahara. Si le cadre géographique du récit est réaliste, ce voyage initiatique est l'occasion de rencontres improbables, telle celle d'un marchand de pop-corn, qui « n'a jamais compris qu'on a toujours la possibilité de faire ce que l'on rêve », en même temps que celle d'un vieillard, Melchisédech, si vieux qu'il était déjà roi aux temps dont parle la Bible. Ce personnage légendaire lui indique les clés qu'il lui faut découvrir pour réussir, en particulier sa « Légende Personnelle ». Dépouillé de son argent à Tanger, il choisit de travailler chez un marchand de cristaux pour pouvoir continuer son voyage. En transformant cette obscure boutique en un commerce florissant, il découvre ainsi les capacités d'accomplissement qu'il a en lui. Mais c'est surtout « l'Alchimiste », qu'il rencontre dans une oasis au cœur du désert, qui l'initie et le guide à travers les épreuves qu'il doit surmonter dans l'accomplissement de sa quête.

Cette « Légende Personnelle » nous en sommes tous porteurs: « Si vous écoutez votre cœur, vous savez précisément ce que vous avez à faire sur terre. Enfant, nous avons tous su. Mais parce que nous avons peur d'être déçu, peur de ne pas réussir à réaliser notre rêve, nous n'écoutons plus notre cœur. Cela dit, il est normal de nous éloigner à un moment ou à un autre de notre « Légende Personnelle ». Ce n'est pas grave car, à plusieurs reprises, la vie nous donne la possibilité de recoller à cette trajectoire idéale. »¹

L'avis de Julie : Ce célèbre best-seller, traduit dans le monde entier, permet à chacun de se recentrer autour de ses priorités et ouvre la voie pour se surpasser en trouvant sa propre légende personnelle. Ce qui fait sens dans nos vies. Ce qui nous pousse à nous lever (du bon pied) le matin. Ce qui nous anime.

Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une , de Raphaëlle Giordano



Résumé :

Vous souffrez probablement d'une forme de « routinite » aiguë.

- Une quoi ?
- Une routinite aiguë.

C'est une affection de l'âme qui touche de plus en plus de gens dans le monde, surtout en Occident. Les symptômes sont presque toujours les mêmes : baisse de motivation, morosité chronique, perte de repères et de sens, difficulté à être heureux malgré une opulence de biens matériels, désenchantement, lassitude...

- Mais... Comment vous savez tout ça ?
- Je suis routinologue.
- Routino-quoi ?

Camille, trente-huit ans et quart, a tout, semble-t-il, pour être heureuse. Alors pourquoi a-t-elle l'impression que le bonheur lui a glissé entre les doigts ? Tout ce qu'elle veut, c'est retrouver le chemin de la joie et de l'épanouissement. Alors, quand Claude, routinologue, lui propose un accompagnement original pour l'y aider, elle n'hésite pas longtemps : elle fonce. A travers des expériences étonnantes, créatives et riches de sens, elle va, pas à pas, transformer sa vie et repartir à la conquête de ses rêves...

L'avis d'UBM Lire :

Prescription obligatoire contre la morosité du quotidien : comment remettre en question nos habitudes pour voir la vie du bon côté ! Un roman de développement personnel qui livre plein d'astuces et d'idées pour un climat plus serein au cœur de nos vies. Piochez-y les idées et les astuces qui résonnent en vous !

Une vie pour se mettre au monde, de Marie de Hennezel et Bertrand Vergely



Résumé :

Vivre, c'est se mettre au monde plusieurs fois : la première naissance est évidente, physique ; les autres passent parfois inaperçues. Une vie, avec ce qu'elle nous donne et nous inflige, suppose de chercher profondément en soi les ressources pour s'adapter, faire naître en nous, à chaque étape, un être renouvelé, amélioré, plus mûr, plus dense. Une vie pour se mettre au monde c'est une vie pour apprendre à faire corps avec ce qui advient, les joies et les drames ; une vie pour faire de son existence un tout, décousu parfois mais unique ; une vie surtout pour apprendre à rester dans l'émerveillement. On sort de cette lecture extrêmement positif et joyeux, quel que soit son âge.