

Les astres et vous

Par **Natacha Delphes**
natacha_delphes@hotmail.com
www.natachadelphes.ch



Vénus en Lion mène le jeu et rend notre orgueil très chatouilleux. Des conflits d'ego sont à craindre en amour comme au boulot.

♈ BÉLIER Le désir de vous placer au premier rang risque de vous rendre parfois arrogant. Vous avez de bonnes idées, mais laissez aussi vos partenaires s'exprimer.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♉ TAUREAU L'organisation du quotidien réclame toute votre attention, au boulot comme à la maison, ce qui chez les duos peut provoquer quelques tensions.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♊ GÉMEAUX L'ami Mercure vous rend particulièrement disposé à parler, mais vous invite à vérifier soigneusement ce que vous affirmez. Le cœur sourit en fin de matinée.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♋ CANCER La matinée favorise toute négociation liée à votre habitation et Mars donne à vos amours le goût de la passion. Côté job, vous vous affirmez avec efficacité.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♌ LION Côté cœur comme dans vos activités, vos initiatives donnent les résultats escomptés. Et Jupiter continue de faire grimper votre cote de popularité.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♍ VIERGE Côté sous, Mercure vous invite à chercher des solutions pour améliorer votre situation. Et en amour, vous avancez en regardant où vous mettez les pieds.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♎ BALANCE Ne succombez pas aveuglément aux promesses et aux compliments. Des profiteurs se cachent sous des dehors charmants. Restez ouvert en vous montrant prudent.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♏ SCORPION Un rien provocateur, vous n'hésitez pas à dire ce que vous avez sur le cœur, au risque de froisser... Mais au boulot, vous déployez une remarquable efficacité.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♐ SAGITTAIRE Des perspectives s'ouvrent à vous pour étendre ou améliorer vos activités. Et un zeste de passion met de l'animation dans votre secteur relations.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♑ CAPRICORNE Même si vous préférez travailler en solo, une collaboration se révèle nécessaire au boulot. En amour, ne laissez pas l'orgueil vous jouer des tours.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♒ VERSEAU Mercure permet aux solitaires de rencontrer l'amour hors de leurs frontières, au propre comme au figuré. Un problème du quotidien se règle en matinée.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♈ POISSONS Dans un courant d'instabilité, jouez la carte de la prudence sur le plan financier. Mais votre cœur est réchauffé par un témoignage d'amour ou d'amitié.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

Et si on se soignait à coup de bouquins?

PSYCHO. Lire des ouvrages prescrits par des pys ou des coaches pour guérir, un concept qui prend ses marques. Décryptage.

«La vie est trop courte pour lire de mauvais bouquins. Un livre est publié toutes les 30 secondes, comment choisir le bon?» C'est ainsi que l'entreprise londonienne The School of Life introduit ses cours de bibliothérapie, «l'art de prescrire des romans pour faire face aux difficultés de la vie». «La lecture ne remplace pas un psy, précise Ella Berthoud, bibliothérapeute. Mais elle apaise les maladies de l'esprit, du cœur et de l'âme.»

Pour trouver l'ouvrage qui fera du bien à un client, Emilie Devienne, bibliocoach à Paris et à Aix-en-Provence, le rencontre puis lui prescrit trois livres par e-mail. «Un mois après, la personne revient et on en discute.» Selon la coach française, auteure d'ouvrages de développement personnel, lire permet au client de faire face à un souci de vie et «lui épargne vingt ans de thérapie», sourit-elle. «Le livre est un prétexte pour parler de ses préoccupations.»



Après avoir rencontré son client et cerné ses attentes, la coach lui prescrit plusieurs livres, dont ils discuteront ensemble par la suite. -AFP

Le professeur Panteleimon Giannakopoulos, chef du département de santé mentale et de psychiatrie aux HUG, utilise les livres de la même manière: «Cela m'arrive d'utiliser

les livres et les films dans le travail psychothérapeutique. Ils permettent d'explorer des dimensions inconscientes.» Toutefois, de graves dépressions ou d'importants troubles

anxieux ne peuvent pas se guérir qu'en lisant. «Mais la lecture permet d'élargir son champ, offre un moment de bien-être et de réflexion sur soi à travers l'identification avec

les personnages», conclut-il. Découvrez, ci-dessous, le témoignage poignant de Nina Sankovitch, qui affirme sans détour que la lecture lui a sauvé la vie. -MURIEL RISSE

Lorsque le livre est un danger

PRÉCAUTIONS. Si bouquiner n'a jamais tué personne, les livres ne sont pas inoffensifs pour autant. «Certains peuvent sérieusement endommager la santé mentale ou exacerber les tendances dépressives ou suicidaires d'un individu, souligne Ella Berthoud, biblio-

thérapeute au sein de The School of Life. Par exemple, on ne recommandera pas un essai sur la crise économique à quelqu'un qui redoute la fin du monde. «Les gens adorent les happy ends, souvent cela leur fait beaucoup de bien», note la spécialiste.



Pour ne pas se tromper, mieux vaut faire appel à un expert. -DR

L'ÉVOLUTION



8%

Tel est le pourcentage de Romands qui ont déjà lu un livre sur une tablette électronique, révèle une étude réalisée par MIS Trend pour le Salon du livre de Genève. Seuls 2% des 92% restants envisagent d'investir dans une liseuse pour dévorer leurs bouquins favoris.

«Je n'étais plus seule avec ma peine»

ÉTATS-UNIS. Pour faire face au décès de sa sœur, Nina Sankovitch a lu un livre par jour pendant un an.

Tout a commencé avec «L'élégance du hérisson», de Muriel Barbery, en octobre 2008. Puis 364 autres livres ont suivi. Durant un an, Nina Sankovitch a lu chaque jour un ouvrage et écrit une critique de ce dernier sur son blog. C'est le moyen qu'a trouvé cette mère de famille du Connecticut pour faire face au décès soudain de sa sœur, Anne-Marie. «Chaque jour, je lisais durant quatre heures, confie-t-elle. Lire m'a fait prendre conscience que je



n'étais pas seule avec ma peine, qu'il y a différents moyens de vivre son chagrin.» A travers cette thérapie, Nina est parvenue à retrouver sa joie de vivre: «La lecture m'emporte dans un monde où ma sœur est toujours avec moi.» Elle a aussi narré son expérience dans un livre. Aujourd'hui encore, Nina en a toujours un sur elle. «Je me sens mieux après avoir lu. Mais je ne devore plus un livre par jour, ou seulement lors de week-ends pluvieux!» -MRI

Nina Sankovitch, «Tolstoy and the Purple Chair», Ed. Harper Perennial, 16 fr. 20.

Lire pour retrouver le sourire, le credo de Nina Sankovitch. -DR

Trois ouvrages pour conjurer le blues automnal



Emilie Devienne
Bibliocoach

«Le bibliocoaching est une discipline que j'ai créée de toutes pièces, explique Emilie Devienne. Je ne suis pas psy, je me contente d'être à l'écoute.» La spécialiste se fait un devoir de ne pas entretenir les gens dans une énergie négative: «Sinon, autant leur dire de lire les journaux, ils seront ainsi convaincus que le monde court à sa perte!» Découvrez ci-contre sa sélection de trois romans estampillés «bonheur». Ils sont spécialement recommandés pour faire face à la dépression saisonnière.

Souvenirs réconfortants

Jacqueline de Romilly, «Laisse flotter les rubans», Ed. Le Livre de Poche, 8 fr. 80. A travers une quinzaine de récits, l'auteure s'attache aux infimes détails qui constituent notre passé. A condition de «laisser flotter les rubans» du souvenir, la mémoire ouvre un champ infini d'émotions et de sentiments. Une rencontre, le mot d'un être cher, une scène que l'on aime se remémorer: tous ces petits riens qui donnent tout son sens à la vie.



Traque à la joie de vivre

Françoise Héritier, «Le Sel de la vie», Ed. Odile Jacob, 12 fr. 20. Au-delà des occupations professionnelles et autres engagements, il y a une forme de légèreté et de grâce dans le simple fait d'exister, rappelle Françoise Héritier dans cet ouvrage. L'écrivaine part à la chasse à ces images, émotions et moments intenses qui donnent du goût à l'existence et la rendent moins fade que ce que l'on veut bien croire.



Apprendre à croire en soi

Paulo Coelho, «L'Alchimiste», Ed. Libro, 10 fr. 10. Après avoir marqué toute une génération de lecteurs, ce conte philosophique de l'écrivain brésilien fait partie des incontournables lorsque l'on évoque les romans qui font du bien. Santiago, jeune berger, se lance à la recherche d'un trésor enfoui. Dans le désert, il rencontre l'alchimiste. Celui-ci lui apprendra à écouter son cœur, à lire les signes du destin et, par-dessus tout, à aller au bout de son rêve.

