



## DÉV. PERSONNEL



### CHUT ! **Savourons le silence** Émilie Devienne

Dans le brouhaha de nos vies agitées, dans le gouffre sonore de la ville, dans l'incessant mouvement de nos voyages ou de la foule, dans les bips anxigènes et autres sonneries de nos téléphones, nous nous éloignons de plus en plus des vertus du silence. Comment parvenir à nous connecter à nous-mêmes si nous sommes en permanence sollicités par mille bruits qui détournent notre attention ? Comment retrouver le silence dans nos vies et comment apprendre à l'apprécier, tel est le pari de ce livre très pratique de la coach Émilie Devienne, qui nous rappelle que le silence n'est pas l'absence de bruit. Une lecture qui invite à nous « pauser » en vue de (re)trouver notre équilibre intérieur. E.G. Eyrolles, 175 p., 16 €.