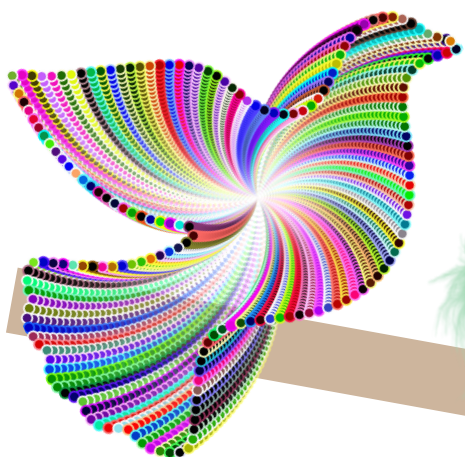


LE VOYAGE INTÉRIEUR 2024

JANVIER-FEVRIER-MARS

Je trouve ma voie
ma philosophie de vie

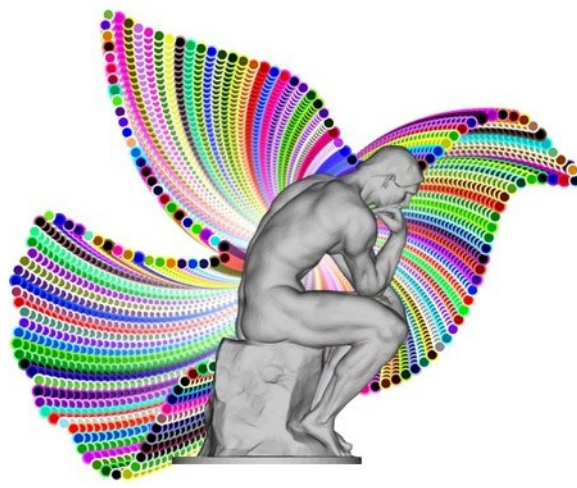
BIBLIOGRAPHIE



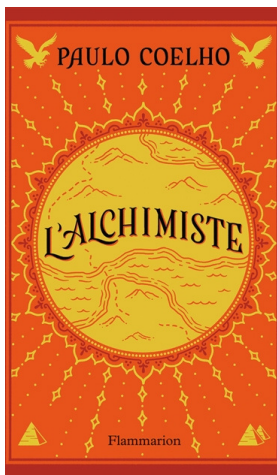
MÉDIATHÈQUE
LA MALLE
D'ALLIONIS
CHÂTELAILLON-PLAGE

Châtaillonn

Plage

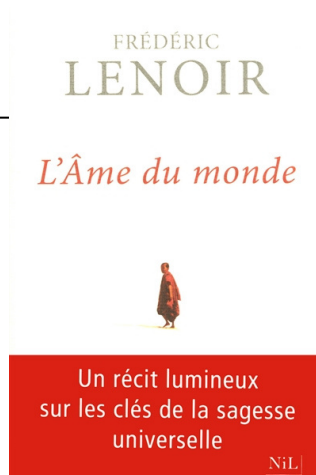


LES ROMANS



L'alchimiste
Paulo Coelho

Le récit d'une quête, celle de Santiago, un jeune berger andalou parti à la recherche d'un trésor enfoui au pied des pyramides. Dans le désert, initié par l'alchimiste, il apprendra à écouter son cœur, à lire les signes du destin et, par-dessus tout, à aller au bout de son rêve.



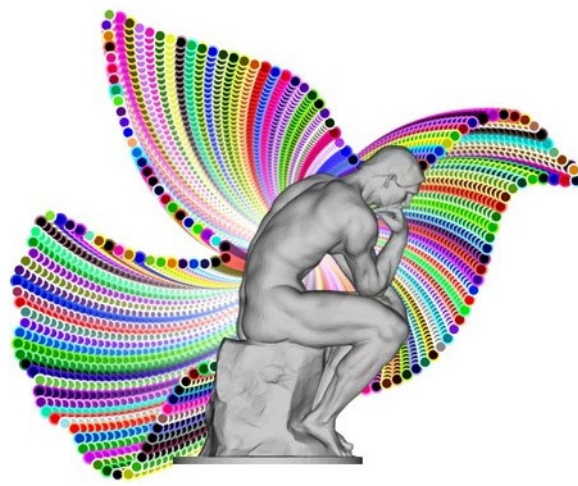
L'âme du monde
Frédéric Lenoir

Sept sages, un moine catholique, une mystique hindoue, un rabbin kabbaliste, une philosophe, un maître soufi, une chamane, un maître taoïste, se retrouvent dans un monastère perdu du Tibet. Pressentant l'imminence d'une catastrophe mondiale, ils sont venus transmettre au jeune Tenzin un message philosophique et spirituel fondé sur leur expérience personnelle.



Le bazar du zèbre à pois
Raphaëlle Giordano

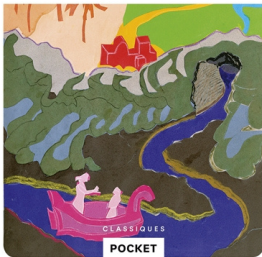
Le récit des destins mêlés de Basile, un homme qui repart de zéro grâce à un nouveau projet, Arthur, un adolescent passionné par les tags, Giulia, une mère solitaire lassée de son emploi, Louise, une édile qui tient le journal local et Opus, un teckel à poils longs.



LES ROMANS



VOLTAIRE
Candide



Candide Voltaire

Candide a conservé toute l'innocence de l'enfance dans un univers protégé par l'enseignement de son précepteur Pangloss. Il découvre l'amour avec Cunégonde, la fille du baron dont il est le neveu supposé. Ce dernier les surprend et chasse Candide qui se retrouve face aux réalités de la vie.

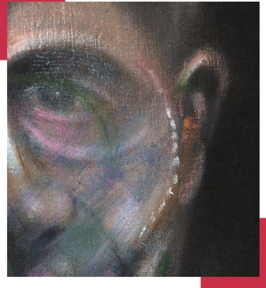
ALBERT CAMUS

La Chute

Texte intégral
+ dossier par Sophie Doudet

20^e
siècle

+ Lecture d'image par Alain Jaubert



folioplus

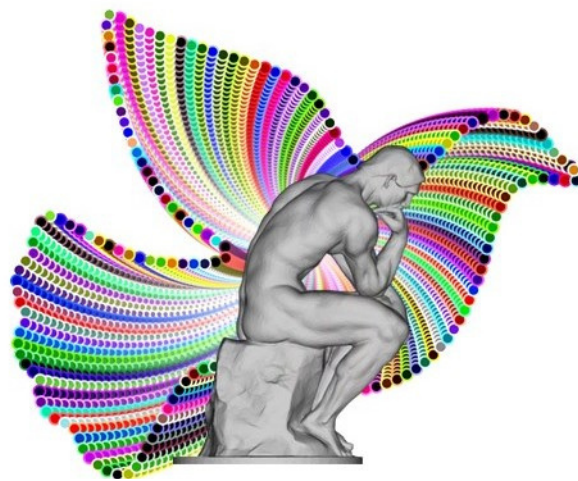
La chute Albert Camus

Tenant de la nouvelle, du roman et du théâtre, le soliloque de Clamence met à distance le lecteur par l'ironie. Confession d'une mauvaise conscience provocante, La chute est un règlement de comptes avec soi-même autant qu'avec des intellectuels comme Sartre.



Le compas de Noé Anne Tyler

Peu de temps après avoir emménagé dans un nouvel appartement, Liam se fait assommer. A son réveil à l'hôpital, il n'a aucun souvenir des événements, mais veut se battre pour retrouver la mémoire. Il rencontre alors Eunice qui va l'aider sur le chemin du souvenir...

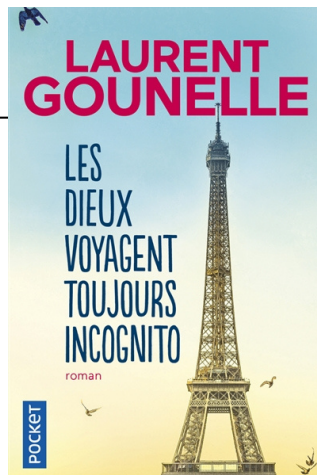


LES ROMANS



La consolation de l'ange Frédéric Lenoir

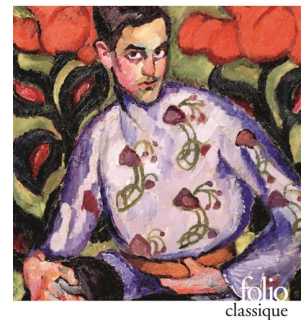
Après une tentative de suicide, Hugo, 20 ans, est placé dans la même chambre que Blanche, une vieille dame. Un dialogue se noue entre eux autour des grandes questions de la vie, de la mort, de Dieu, du destin et de la liberté. Ce qui aidera Hugo à trouver un sens à son existence. Surtout lorsque Blanche lui fera part de l'incroyable expérience qu'elle a vécue à 17 ans, et qui a transformé sa vie.



Les dieux voyagent toujours incognito Laurent Gounelle

Une nuit d'été à Paris, alors qu'Alan Greenmor s'appête à sauter de la tour Eiffel, un homme âgé lui propose un marché. S'il renonce à se suicider et s'engage à faire tout ce que l'inconnu lui demande, tous ses problèmes seront réglés. Prix du roman d'entreprise 2011.

Dostoïevski
L'Idiot
Préface d'Alain Besançon
Traduction d'Albert Mousset

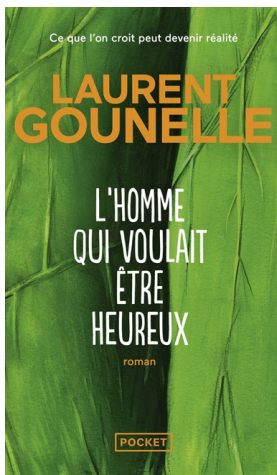


L'Idiot Dostoïevski

Le prince Muichkine revient à Saint-Petersbourg après un long séjour en Suisse, dénué de fortune, de famille et d'ambition. Au sein d'une société viciée, son innocence, sa sincérité et son humilité éveillent bien des tourmentes.



LES ROMANS



L'homme qui voulait être heureux

Barbara Constantine

A travers un conte, ce guide de développement personnel propose de suivre sur sept jours le cheminement intérieur d'un touriste occidental prenant conseil auprès d'un vieux guérisseur balinais.



Joyce Maynard
L'hôtel des Oiseaux

Philippe Rey

roman

« Joyce Maynard excelle. »
Didier Jacob, *L'Obs*

« Un roman magnifique. »
Flavie Philipon, *ELLE*

L'hôtel des oiseaux

Joyce Maynard

La vie de Joan est marquée par les drames. Après avoir perdu sa mère dans l'explosion d'une bombe à New York, sa grand-mère, voulant la protéger du traumatisme, la fait déménager et changer de prénom. Elle connaît une nouvelle tragédie à l'âge adulte qui la contraint à fuir de nouveau en Amérique centrale, où elle espère enfin se reconstruire.

Michel de

Montaigne

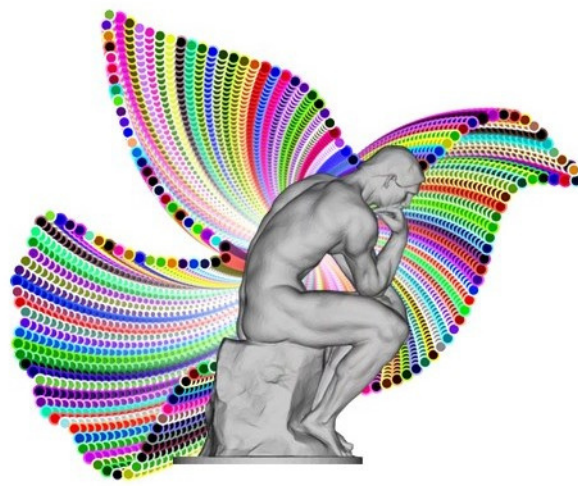
Les Essais
en français moderne



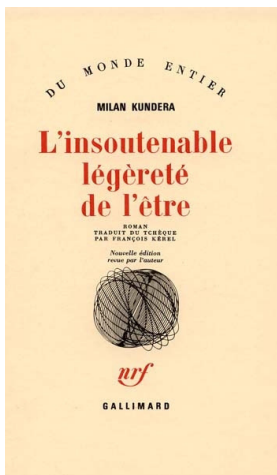
Les essais

Montaigne

Une oeuvre qui traite de sujets aussi divers que l'éducation, l'altérité, l'amitié, la mort, l'amour et les femmes. En cette fin de Renaissance, les intuitions, les formules, les mots de Montaigne inventent une attitude nouvelle face au monde et aux savoirs.



LES ROMANS



L'insoutenable légèreté de l'être

Barbara Constantine

A Prague, en 1968, dans le contexte du soulèvement populaire et de l'invasion du pays par l'URSS, Tomas oscille entre deux relations : Tereza, qui aspire à l'amour pur, et Sabina, qui préfère la passion charnelle. La légèreté de type occidental s'oppose à la gravité lourde de l'Est, le kitsch jette un voile sur la laideur.



Kilomètre zéro

Maud Ankaoua

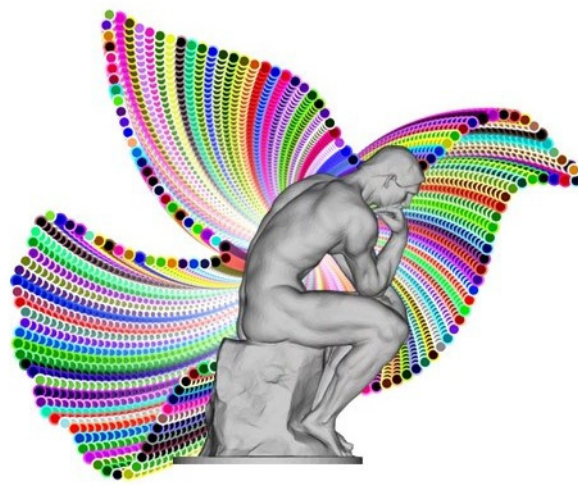
A 35 ans, Maëlle est directrice d'une start-up en plein essor et mène une vie bien rodée entre son travail, la salle de sport et les boutiques de luxe. Son existence bascule lorsque sa meilleure amie, atteinte d'un cancer, lui demande de se lancer à la recherche d'une méthode ancestrale, son dernier recours. Maëlle s'envole pour l'Annapurna et entreprend un voyage initiatique.



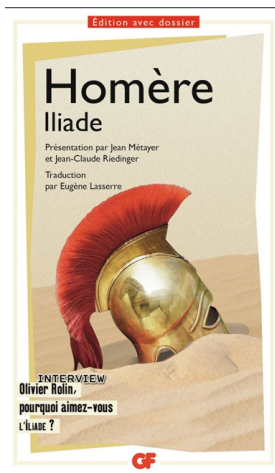
Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran

Eric-Emmanuel Schmitt

Paris dans les années 60. Moïse, dit Momo, est un garçon de 12 ans qui s'ennuie. Quand son père, un avocat juif neurasthénique, se suicide, il est adopté par Monsieur Ibrahim, épicier arabe, musulman, plus exactement soufi. Celui-ci semble connaître les secrets du bonheur et du sourire. Ensemble, il s'en vont au pays des derviches tourneurs...

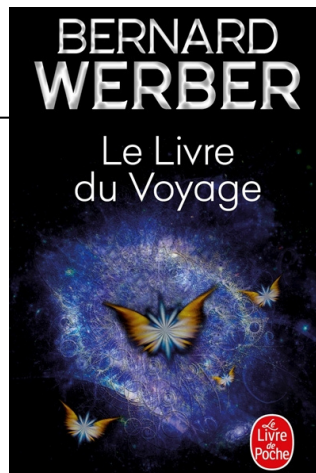


LES ROMANS



L'Iliade Homère

En enlevant la belle Hélène à son époux Ménélas, Pâris a déclenché une guerre longue et impitoyable entre Grecs et Troyens. Achille, courroucé à l'égard d'Agamemnon, refuse de se battre jusqu'à la mort de son ami Patrocle. Du haut de l'Olympe, les dieux utilisent les mortels pour leurs propres desseins.



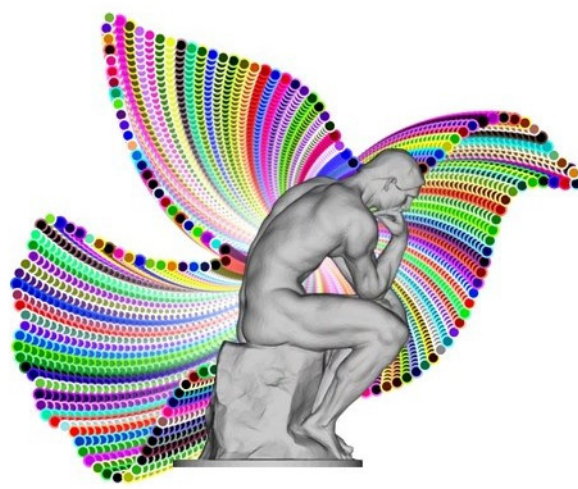
Le livre du voyage Bernard Werber

Imaginez un livre qui pourrait contenir toutes les sagesses, toutes les musiques, toutes les odeurs, toutes les histoires. Facile comme une chanson, excitant comme un jeu vidéo, exigeant comme un évangile, précieux et secret.



Le petit prince Antoine de Saint-Exupéry

Le récit des aventures poétiques et symboliques d'un petit garçon venu d'une autre planète, et de sa rencontre avec un aviateur échoué dans le désert du Sahara.



LES ROMANS

Jean-Paul Sartre

La nausée

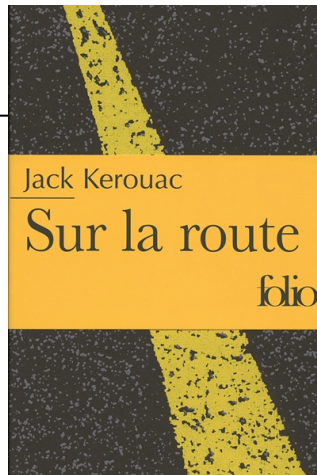


La nausée

Jean-Paul Sartre

Donc j'étais tout à l'heure au Jardin public (...). J'étais assis, un peu voûté, la tête basse, seul en face de cette masse noire et noueuse entièrement brute et qui me faisait peur. Et puis j'ai eu cette illumination.

Ça m'a coupé le souffle. Jamais, avant ces derniers jours, je n'avais pressenti ce que voulait dire "exister".

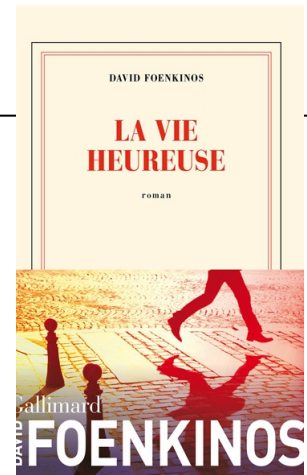


Sur la route

Jack Kerouac

"Sur la route" est centré sur le personnage obscur et fascinant de Dean Moriarty, alors considéré comme le chef de file de la Beat génération.

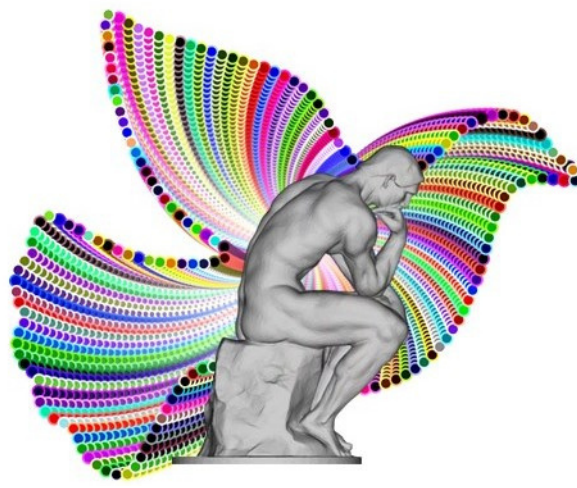
En révolte contre l'hypocrisie morale de l'Amérique bien-pensante, Jack Kerouac parcourt les États-Unis à la recherche d'un nouveau mode de vie.



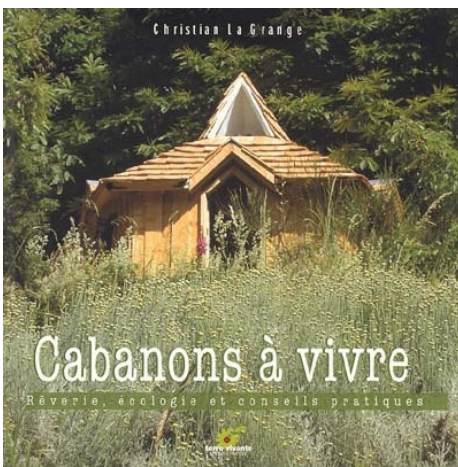
La vie heureuse

David Foenkinos

A la suite d'un voyage à Séoul, Eric découvre Happy Life, un endroit où les patients vivent de manière anticipée leur propre enterrement. Convaincu par cette thérapie, il l'importe en France pour aider les personnes à changer leur rapport à la vie. Après des années sans s'être vus, il croise la route d'Amélie, une connaissance ancienne avec laquelle il a coupé les ponts.



LES DOCUMENTAIRES



Cabanons à vivre Christian Lagrange

Explique comment construire une cabane qui ne nécessite pas de permis de construire mais assez grande pour y passer des vacances. Donne des conseils pour choisir des matériaux et des techniques écologiques adaptés avec des plans et des exemples.



Etre à sa place Claire Marin

La philosophe interroge le sentiment et l'injonction d'être à sa place, passant en revue les états existentiels que la vie conduit à adopter. Elle examine la question du choix des rôles que chacun exerce, en fonction des contraintes et des aspirations individuelles et collectives. Prix de l'essai psychologies Fnac 2023.

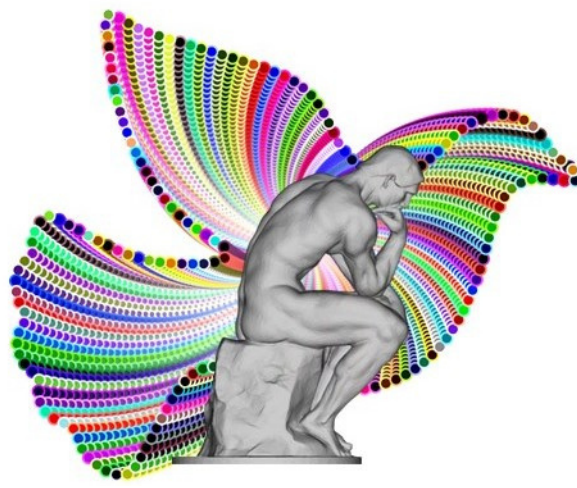
Christophe
André
Imparfait,
libres et
heureux

Pratiques
de l'estime
de soi



Imparfait, libres et heureux Christophe André

Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait sur les autres. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres.

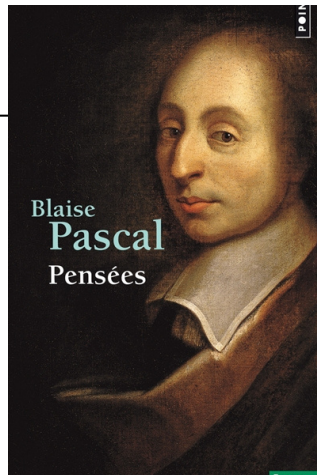


LES DOCUMENTAIRES



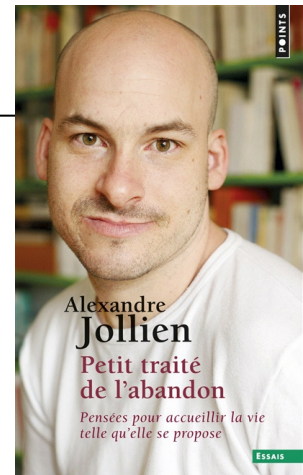
Notre vie a un sens ! Bertrand Vergely

En posant la question du sens de la vie qui taraude l'être humain, B. Vergely veut éviter d'apporter une réponse toute faite. Si la société, bien souvent, n'y parvient pas, c'est à chacun d'y répondre et de trouver, avec art, une direction, une signification et une valeur à l'existence. Poser cette question, c'est alors, en allant au-delà du hasard et de la nécessité, vivre l'aventure de l'esprit.



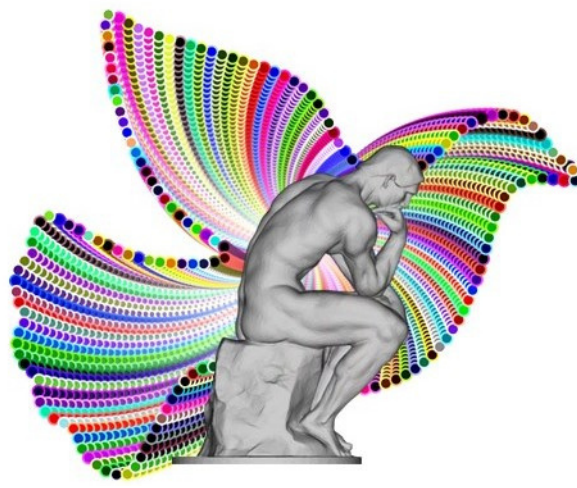
Pensées Blaise Pascal

En 1656, après une existence mondaine où il cherche la gloire par l'exploitation de ses recherches scientifiques, Pascal entreprend une apologie de la religion chrétienne que sa santé ne lui laisse pas le temps d'achever et dont il reste seulement des fragments.



Petit traité de l'abandon Alexandre Jollien

Cet essai vise à montrer un chemin vers la liberté intérieure en explorant les sentiments qui le jalonnent : l'abandon, l'amitié, la détermination, la fragilité, la gratuité, l'humilité, etc.



LES DOCUMENTAIRES



Pourquoi le mal frappe les gens bien ?

F. Leichter-Flack

Une interrogation sur le rôle du malheur en littérature. L'auteure montre comment, en aidant à mettre des mots sur les plaies tout en assumant le besoin de garder du sens à l'existence, les récits questionnent la capacité à supporter l'incertitude, à composer avec la catastrophe et arment le lecteur pour affronter l'intolérable.



Puissance de la douceur

Anne Dufourmantelle

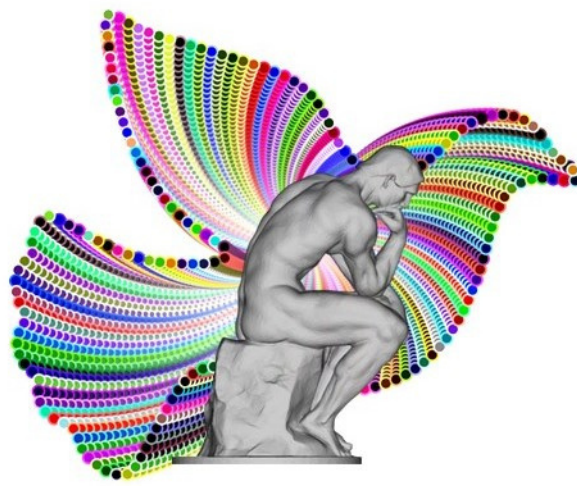
A l'ère du cynisme et de l'efficacité en toute chose, la douceur est souvent considérée et présentée comme de la mièvrerie. L'auteure, psychanalyste et philosophe, tente de redéfinir et d'anoblir ce concept, ce qui suppose une reconnaissance de la vulnérabilité dans les relations humaines.



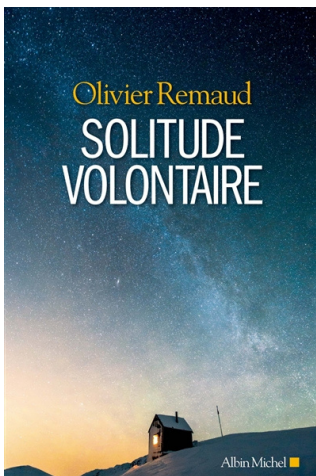
La puissance de l'âme

Bertrand Vergely

Le philosophe présente le rôle de l'âme, principe vital personnel et dynamique, et l'effet néfaste des émotions sur elle. Il incite à prendre de la distance avec les émeutes affectives collectives provoquées par les circuits commerciaux, les réseaux sociaux ou les pouvoirs politiques pour découvrir l'éthique qui libère, guérit, sauve et fait avancer.

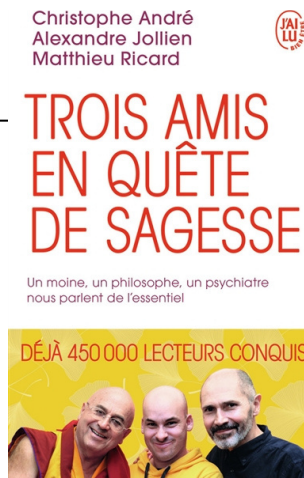


LES DOCUMENTAIRES



Solitude volontaire Olivier Remaud

Le philosophe s'interroge sur la solitude et ce qu'elle révèle du rapport de l'homme avec la société à travers des textes littéraires ou philosophiques, des journaux, des enquêtes sociologiques et des études de discours politiques. Il analyse également la place de la solitude volontaire dans une culture de l'interaction, le besoin de l'intériorité de l'individu et les émotions qui l'accompagnent.



Trois amis en quête de sagesse

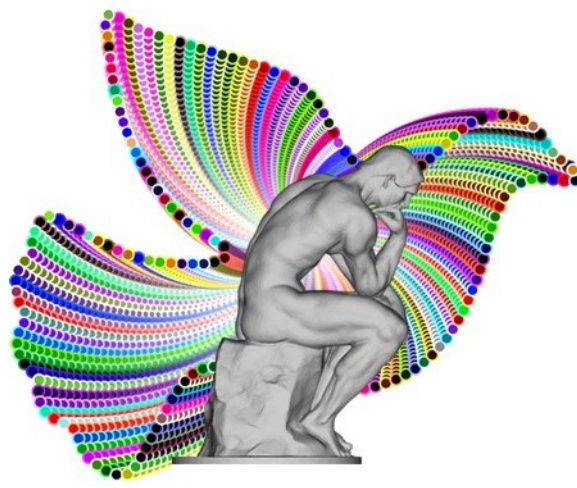
C. André, A. Jollien,
M. Ricard

Trois regards sur l'expérience de la vie humaine, les aspirations, la capacité au bonheur, etc., à travers le prisme de la philosophie, de la psychologie et du bouddhisme.



Vers la sobriété heureuse Pierre Rabhi

Pour P. Rabhi, seul le choix de la modération des besoins et désirs de l'homme, le choix d'une sobriété libératrice et volontairement consentie, permettra de rompre avec la culture de la consommation qui prédomine et de remettre l'humain et la nature au centre des préoccupations de l'homme.



LES DOCUMENTAIRES



Les vertus de l'échec Charles Pépin

Un petit traité de sagesse sur l'échec, illustré de nombreux exemples, allant de De Gaulle à Steve Jobs, en passant par les Beatles et J.K. Rowling. Dans cet essai, le philosophe montre comment tirer parti des échecs, inhérents à la nature humaine, et rebondir vers une authentique réussite. Prix Elina et Louis Pauwels 2017.

Elsa Godart

Les Vies vides

Notre besoin de reconnaissance est impossible à rassasier

ARMAND COLIN

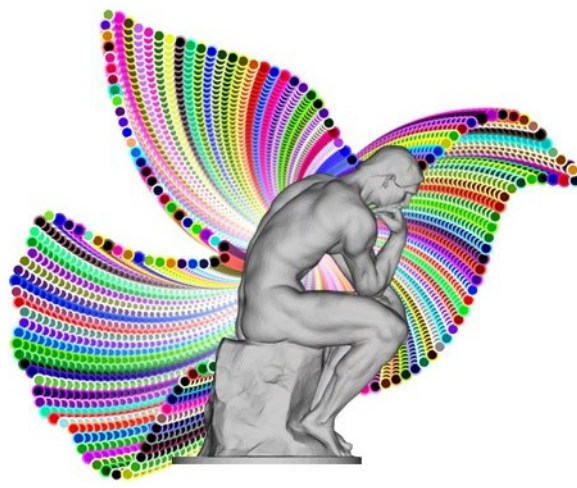
Les vies vides Elsa Godart

De l'homme politique qui connaît la notoriété aux jeunes qui rêvent de devenir influenceurs, la philosophe décrit la course à la reconnaissance qui caractérise la société contemporaine, mettant en lumière l'hyper-individualisme, l'insatisfaction et la frustration qu'elle génère. Elle propose de réhabiliter les notions d'humilité et de modestie afin de lutter contre les égotismes.



Vivre avec son passé Charles Pépin

Une réflexion philosophique consacrée au poids du passé sur le présent et aux façons de s'en détacher. S'appuyant notamment sur les récentes découvertes en neurosciences, l'auteur montre que le bonheur dépend de la capacité à accepter les souvenirs traumatiques tout en les réécrivant.

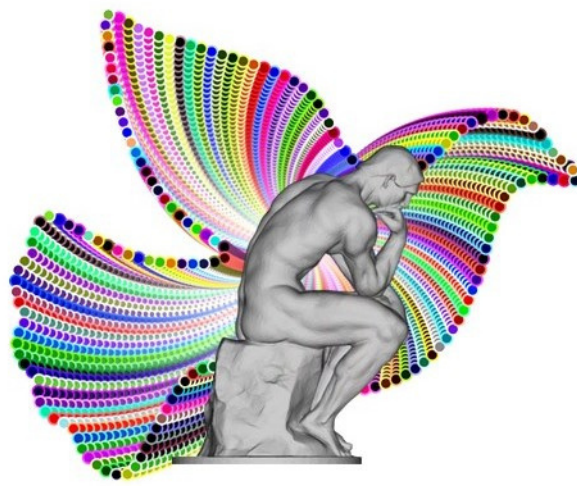


LES DOCUMENTAIRES

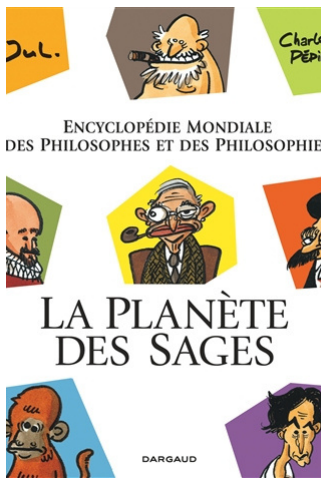


Vivre la simplicité volontaire

Publiés dans le journal La Décroissance, ces entretiens racontent les parcours de personnes ayant refusé les diktats de la société de consommation pour vivre sans le confort de la technologie moderne. Chacune explique les raisons de son choix, son mode de vie et ses rapports à la société, à la nature et aux savoir-faire.



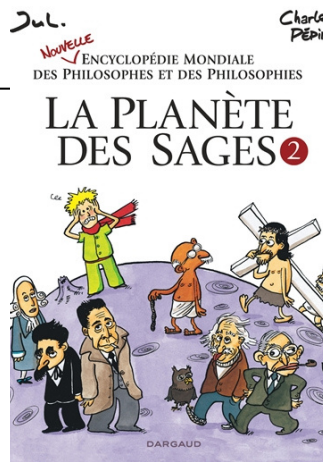
LES BANDES-DESSINÉES



La planète des sages 1

Jul, Charles Pépin

Cette encyclopédie propose une approche humoristique et pédagogique des idées des principaux penseurs de l'histoire de la philosophie afin de les rendre accessibles.



La planète des sages 2

Jul, Charles Pépin

Cette encyclopédie propose une approche humoristique et pédagogique des idées des principaux penseurs de l'histoire de la philosophie afin de les rendre accessibles : conscience animale de Peter Singer, théorie du genre de Judith Butler, relativité d'Einstein, révolution numérique avec Michel Serres, etc.