Devenir acteur de sa vie

Communiquer, dialoguer, négocier, autant de savoir-faire essentiels, tant sur les plans professionnel que personnel. Pour user, l'important n'est pas de trouver notre personnalité, une image partielle de nous qui nous limite, mais le souffle profond qui nous anime et que nous pouvons insuffler à chacun des personnages que nous jouons : manager, parent, conjoint, communicateur... Nous sommes entiers lorsque nous accueillons toutes ces facettes de notre être et leurs contradictions. Alors nous nous sentons libres de jouer dans tous les décors et avec tous les partenaires, et nous savons communiquer : négocier un contrat, dialoguer en famille ou encore dynamiser un groupe. Comment y parvenir ? En étant présent à soi, attentif à ses sensations et à ses émotions, en accomplissant chaque geste quotidien avec conscience et en se mettant à l'écoute d'autrui. Pour ce faire, l'auteur nous propose des techniques telles que la méditation et l'écoute active. Mais au-delà d'un cours de théâtre ou de communication, c'est une leçon de vie étonnante que l'auteur offre : s'inventer soi-même, s'ouvrir à la communication du cœur et innover dans ses relations sans se répéter.

Editions de l'Homme, 268 pages. 20 €.