

QUAND ON TOMBE AMOUREUX, ON SE RELÈVE ATTACHÉ**Boris Cyrulnik, Éditions Odile Jacob, 2025**

L'amour ne frappe pas au hasard. Ce merveilleux moment ne touche que ceux qui y sont disposés. Toute notre vie, on peut réveiller l'empreinte amoureuse que l'on croyait engourdie.

Ceux qui ont bénéficié d'un attachement sécurisé sont les plus faciles à aimer, mais certains se sentent plus à l'aise avec un attachement apaisé et moins fiévreux que l'amour intense, parfois source d'angoisse. Ceux qui, dans leur enfance, ont connu un désert affectif ont tendance à croire qu'ils ne sont pas aimables puisqu'ils n'ont jamais été aimés; quand on les aime, ils pensent qu'ils ne le méritent pas et qu'on va à nouveau les abandonner.

L'amour fait parfois peur et l'attachement parfois emprisonne. Cyrulnik pose la question: faudra-t-il inventer de nouveaux cours d'amour pour retrouver le plaisir d'aimer?

— Rémy Cosandey

UN ÉTÉ AUTREMENT**Pierrette Kirchner-Zufferey, Éditions ECLECTICA, Genève, juin 2025**

Paru dans la collection « *Délire – délivre* » qui a pour ambition de faciliter la transition entre l'univers de la culture orale et le monde de l'écrit, ce conte nous rappelle qu'il incombe à chaque génération de relever les défis qui se présentent... En guise d'entrée en matière, cette phrase d'Antoine de Saint-Exupéry : Faites que votre rêve dévore votre vie, afin que votre vie ne dévore pas votre rêve.

L'auteure : Pierrette Kirchner-Zufferey vit en Valais. Elle est non seulement une abonnée de longue date de *L'ESSOR* mais aussi l'une de nos collaboratrices rédactionnelles dont vous voyez régulièrement la signature dans nos pages. Elle a semble-t-il été bien entourée pour peaufiner cet ouvrage qu'elle nous offre là, grâce à une préface de Mélanie Richoz et à des illustrations de Philippe Grob, Silveri Kirchner et Caroline Rigot.

— L'Essor

11

LES 5 PILIERS DE LA SAGESSE**Frédéric Lenoir, Éditions Albin Michel, Paris, 2025.**

Encore un bon livre de Frédéric Lenoir. Celui-ci allie profondeur et accessibilité afin de nous aider à vivre mieux dans un monde en pleine mutation. Un véritable traité sur la vie heureuse, mais aussi un petit manuel de résistance intérieure face aux défis contemporains qui mettent à l'épreuve l'humain et le vivant.

Frédéric Lenoir est philosophe et sociologue. Il a produit et animé sur France Culture *Les Racines du ciel*. Auteur d'une quarantaine d'ouvrages (essais, romans, contes, encyclopédies) traduits dans une vingtaine de langues et vendus à plus de dix millions d'exemplaires, il écrit aussi bien pour le théâtre que pour la télévision.

« Il existe une étonnante convergence entre tous les grands courants philosophiques et spirituels du monde autour de qualités fondamentales à développer pour mener une vie bonne et heureuse. C'est ce que j'appelle les cinq piliers de la sagesse : la connaissance, l'amour, l'éthique, la présence et l'acceptation. Au-delà de leurs différences culturelles ou métaphysiques, les messages du Bouddha, de Lao Tseu, de Socrate, de Platon, d'Épicure, de Jésus, d'Épictète, de Rûmi, de Montaigne ou de Spinoza s'accordent sur des principes essentiels qui nous aident à gagner en liberté, en amour, en conscience, en sérénité et en joie. »

C'est ainsi que s'impose une première définition de la sagesse, simple en apparence, mais riche de sens : la sagesse est la quête d'une vie bonne et heureuse. Deux mots, deux directions, inséparables et pourtant distinctes. Une vie bonne : vivre en accord avec le bien. Une vie heureuse : vivre dans une forme d'épanouissement durable. L'une engage notre rapport aux autres, l'autre notre relation à nous-mêmes. Vivre selon le bien, c'est cultiver la justice, le respect, la générosité. C'est sortir du cercle étroit de l'ego pour entrer dans une conscience élargie, où chaque être compte, où chaque geste a du poids. C'est vouloir le bien des autres autant que le sien propre. C'est choisir, chaque jour, de ne pas nuire, de ne pas humilier, de ne pas se refermer. Ce n'est pas être parfait, mais être en chemin. C'est poser des actes qui rendent le monde un peu plus habitable. [...]

— Bernard Behra