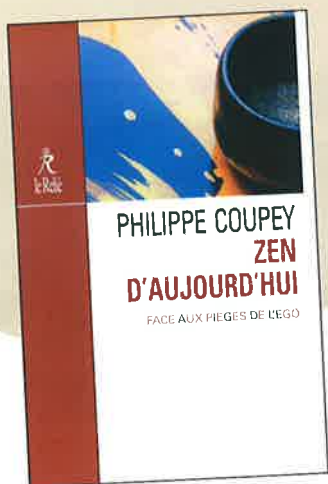


## LIVRES



### TITRE

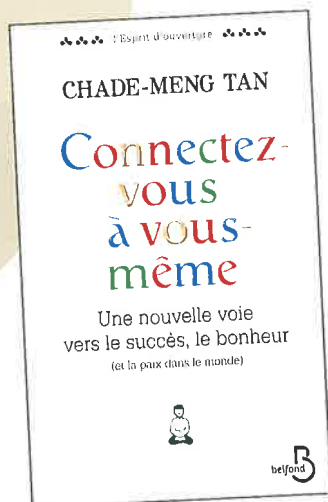
**Zen d'aujourd'hui, face aux pièges de l'ego**

### AUTEUR

**Philippe Coupey**  
Éditions du Relié  
216 pages  
Prix : 18 €

Philippe Coupey s'inscrit dans la tradition du zen tout en voulant l'actualiser pour notre temps. Il s'attaque, dans ce livre vif et décapant, à des sujets aussi divers que l'usage des drogues, la souffrance et l'angoisse vécues au quotidien, les ombres qui envahissent nos existences, la ronde des désirs et des illusions qui nous dirigent et nous perturbent... Dépassant « les pièges de l'ego », il nous donne ici un livre fort, d'une rare profondeur, sur la voie du comportement juste dans notre vie, ainsi que sur la façon de gérer nos pensées, sur la vraie compassion à avoir envers autrui, sur la nature et son enseignement silencieux... Voici un guide de méditation utile, écrit par un être humble, éveillé et libre !

Né à New York en 1937, Philippe Coupey est un moine zen dans la lignée de maîtres tels Taïsen Deshimaru, Kodo Sawaki et Kojun Kishigami dont il a reçu la transmission officielle (*shiho*) en 2008. Il est enseignant et référent spirituel d'une trentaine de dojos en France, en Allemagne, en Angleterre et en Suisse.



### TITRE

**Connectez-vous à vous-même**

### AUTEUR

**Chade-Meng Tan.** Préfaces de Daniel Goleman et Jon Kabat-Zinn  
Éditions Belfond  
360 pages  
Prix : 19 €

Qui a dit que la méditation était une lubie de babas en quête de zénitude ? Et si vous la pratiquiez là où vous passez certainement le plus clair de votre temps : au travail ? Absurde ? C'est pourtant l'idée qu'a eue Chade-Meng Tan, un des premiers ingénieurs recrutés par Google, qui nous livre une méthode absolument novatrice, ludique et concrète, testée avec succès sur les employés les plus stressés du géant du web et enfin à disposition des lecteurs du monde entier.

Partant du principe qu'un bon employé est un employé bien dans sa peau, Chade-Meng Tan a élaboré une série d'exercices simples et parfaitement adaptés à notre rythme de vie pour nous apprendre à méditer en pleine conscience. Et surtout en tirer tous les bénéfices : sentiment de relaxation, capacité de concentration aiguisée, développement de la créativité et de l'empathie, construction de relations saines et fructueuses...

Porté par la gouaille charismatique de l'auteur, un guide inestimable pour atteindre votre meilleur potentiel dans votre vie professionnelle et personnelle et vous sentir, enfin, connecté à vous-même.



### TITRE

**Méditer au travail, pour concilier sérénité et efficacité**

### AUTEUR

**Michael Chaskalson**  
Avec un cd audio d'exercices conçus et lus par Christophe André  
Éditions Les Arènes  
272 pages  
Prix : 24,80 €

Une méthode pour mieux vivre au travail : dans un monde professionnel fractionné et hyperconnecté (emails, smartphones, réseaux sociaux, etc.) où nous ne pouvons pas rester plus de trois minutes sans être interrompus, la méditation est de plus en plus perçue comme un antidote au stress. Elle permet de développer créativité, sérénité, capacités de concentration, d'écoute et de coopération.

Ce livre est émaillé d'encadrés, d'exercices concrets pour donner un véritable entraînement à la pleine conscience au bureau et de vivre plus sereinement. Méditer nous aide à mieux travailler mais aussi à mieux comprendre le sens de notre travail et de nos relations à nos collègues, nos clients. Michael Chaskalson est chercheur à l'université en Grande-Bretagne. Il pratique la méditation depuis 35 ans. Depuis les années 1990, il assure des programmes de formation en pleine conscience auprès de nombreuses entreprises.