

Livre

Auteur(s) : Haig, Matt (1975-...) (Auteur) ;Sfez, Samuel (1984-...) (Traducteur)

Titre(s) : Débranchez-vous [Texte imprimé] : comment trouver la paix dans un monde survolté / Matt Haig ; traduit de l'anglais (Royaume-Uni) par Samuel Sfez.

Editeur(s) : 27-Mesnil-sur-l'Estrée Impr. CPI Firmin-Didot). ; Paris : Philippe Rey, DL 2018.

Résumé : Sur cette planète frénétique et nerveuse, un paradoxe : alors que nous sommes tous connectés les uns aux autres, nous ne nous sommes jamais sentis aussi seuls. Les taux d'anxiété et de stress sont en continuelle augmentation. Les médias, Internet ou les messages publicitaires nous obligent à nous inquiéter de tout - de l'environnement, de notre alimentation, de la politique, de notre indice de masse corporelle... -, à vouloir toujours plus, à nous sentir en état de manque perpétuel. Comment réagir et se défendre ? Dans Débranchez-vous !, Matt Haig donne des clés pour se ré-humaniser en ces temps troubles. Dans un style libre, spontané et généreux, l'auteur partage sa propre expérience ainsi que la sagesse qu'il a apprise des autres. Il explore notre relation avec le sommeil, la santé, les supermarchés, les Smartphones, les réseaux sociaux ; surtout, il montre comment survivre tout en restant des citoyens informés et responsables. Ce livre peut changer votre vie : il vous rendra plus calmes, plus heureux, plus humains. Il vous aidera à vous faire moins de souci et à mieux dormir, il changera vos priorités et modifiera profondément la manière dont vous passerez votre précieux temps sur notre planète.

Lien(s) : Traduit de : Notes on a nervous planet.

Sujet(s) : Sérénité Réalisation de soi



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	158.1 HAI	Prêt normal	En rayon		