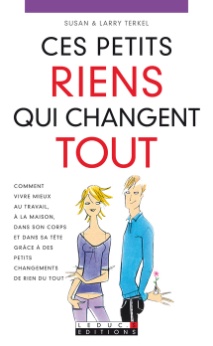
**Ces petits riens qui changent tout**

**Susan & Larry Terkel**

Leduc.s Editions

240 pages

9782848995649

7 euros

*04 octobre 2012*

Ce petit guide de développement personnel devrait vous aider à améliorer votre quotidien sans beaucoup d’investissement ni trop de bouleversement. Le résultat sera donc à cette image, progressif, doux mais peut être profond également si vous savez persévérer et être patient. Car, c’est évident, la méthode décrite ici donne des résultats à long terme mais a l’avantage d’être accessible à chacun d’entre nous, de s’adapter à tous types de caractères et se présente comme *« une aventure constructive et agréable ».* Aussi, laissez vous tenter, c’est vraiment sans grand engagement.

Elle consiste donc à modifier dans sa vie quotidienne de toutes petites choses, en apparence insignifiantes pour vivre mieux avec son entourage, se sentir en pleine forme, goûter au bonheur. Des petits changements à effectuer de manière très progressive qui en s’additionnant, au fil des mois et des années, amélioreront sans conteste le quotidien et rendront votre vie plus agréable.

Les auteurs insistent sur le fait qu’on progresse mieux en ne réalisant qu’un seul changement à la fois, toutes les deux ou trois semaines, voire une fois par mois ou simplement lorsque l’on se sent prêt. L’idée est de se construire une liste de changements que l’on souhaiterait accomplir et que ces changements deviennent une habitude de vie. Plus vous en accomplirez régulièrement, plus cela deviendra facile d’effectuer ces changements. En gardant bien à l’esprit qu’ils ne vont pas modifier votre vie du jour au lendemain. Pas de grands bouleversements, juste de petits ajustements pour un bien être progressif et durable.

Vous trouverez dans ce livre, des petits riens pour une meilleure santé (respirer mieux, adopter une bonne posture, manger mieux, faire du sport ; rien de neuf mais c’est toujours bon de le rappeler), des petits riens pour entretenir de meilleures relations avec votre entourage (un chapitre peu convaincant, inconsistant ; un assemblage de poncifs), des petits riens pour avoir un esprit sain et créatif (là aussi peu de propositions innovantes) puis un chapitre consacré aux petits riens au travail et enfin un dernier chapitre de petits riens pour être heureux avec des conseils et quelques techniques parfois utiles et faciles à mettre en place.

Au final, vous constaterez que beaucoup de petits riens jalonnent déjà votre vie et qu’effectivement, avec le recul, ils améliorent le quotidien. Là, vous serez alors rassuré et satisfait d’avoir su déjà adopter une attitude positive de développement personnel. Mais, tout de même, l’être humain a aussi grandement besoin, de temps à autre, de satisfactions plus immédiates et plus fortes pour apprécier la vie, lui redonner du courage, créer du bonheur. C’est sans doute un autre travail, un autre livre aussi.

Cécile Pellerin