

# Sources bibliographiques

## Ressources relatives au webinaire n°3

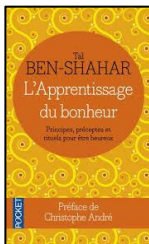
### « Faire alliance avec notre cerveau »

Mercredi 20 mai 2020 – [Replay disponible ici](#)



**ANKAOUA, Maud (2017). Kilomètre zéro : Le chemin du bonheur. Eyrolles, 304p.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : Maud Ankaoua nous propose de faire un voyage initiatique au pays de la psychologie positive (haute montagne) avec Maëlle, jeune executive woman, que l'on voit se transformer au fil des jours*



**BEN-SHAHAR, Tal (2011). L'apprentissage du bonheur. Eyrolles, 248p.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : Un petit guide qui se lie pas à pas, plein d'astuces pratiques et de concepts clés en matière de psychologie positive. Un incontournable*



**BLOUIN, Daniel (2015). Sorties de zone. A tous ceux qui songent à effectuer un changement dans leur travail, leur carrière ou leur vie, mais qui n'osent pas sortir de leur zone de confort. Dauphin Blanc, 172p.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : Dans cet ouvrage Daniel Blouin nous raconte comment il lui est apparu évident que l'entreprise qu'il dirigeait ne constituait plus une source de motivation suffisante et comment il a le pris le risque de vendre pour prendre le temps de réenchanter sa vie*



**DUTTER, Cécilia (2010). Ety Hillesum, une voix dans la nuit. Robert Laffont, 204p.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : L'histoire extraordinaire d'Ety Hillesum qui a découvert l'essence même de sa vie et de son destin en empruntant le chemin de la shoah. Une belle démonstration que notre environnement peu avoir finalement peu d'impact sur notre bien-être.*



**LENOIR, Frédéric (2019). La consolation de l'ange. Albin Michel, 208p.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : Un magnifique roman, plein de tendresse et d'émotions qui met en scène une personne en fin de vie remplie de gratitude et de sagesse, et un jeune désespéré qui vient de rater sa tentative de suicide. Ce qui se passe entre les deux est une authentique ode à la vie*



**MICHAUD, Christine (2017). Mon projet bonheur. Mazarine, 216p.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : Un ouvrage pratique autant que poétique pour se mettre concrètement en chemin du bonheur. En 11 semaines, des clés des témoignages et des exercices*



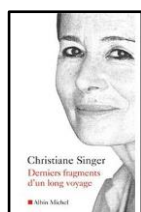
**SELIGMAN, Martin (2013). S'épanouir : Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être. Belfond, 432p. Préface de Christophe ANDRÉ.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : Un livre de référence scientifique pour découvrir par son fondateur ce qu'est la psychologie positive, ses nombreuses applications. Avec d'innombrables exemples qui forcent la démonstration*



**SERVAN-SCHREIBER, Florence (2019). 3 kifs par jour, et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur. Marabout, 352p.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : Florence Servan Schreiber a décidé de passer en mode application après avoir été formée à la psychologie positive. Ce livre fait le récit de son apprentissage et des impacts des différents exercices sur sa vie au quotidien*



**SINGER, Christiane (2009). Derniers fragments d'un long voyage.**

*Le commentaire d'Adeo Conseil : Une magnifique ode à la vie que l'auteur nous offre dans les derniers mois de son existence terrestre alors que sa santé décline inexorablement. Vous n'en sortirez pas indemne !*

## Outil mentionné

- Schéma Forces de caractère

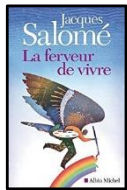
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Comptez entre 15 et 30 minutes pour arriver au bout des 120 questions. La page d'accueil est en anglais, mais vous pouvez sélectionner le français comme langue principale.

## Ressources partagées par les participants



**SHARMA, Robin (1996) La Sagesse du moine qui vendit sa Ferrari. J'ai lu, 274p.**



**SALOMÉ, Jacques (2012) "La ferveur de Vivre". Albin Michel. 310p.**

[www.adeoconseil.com](http://www.adeoconseil.com)