

La paix ça s'apprend !

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : La paix ça s'apprend ! : guérir de la violence et du terrorisme / Thomas d'Ansembourg, David Van Reybrouck ; traduction des textes néerlandais par Isabelle Rosselin

Auteur(s) : D'Ansembourg, Thomas (1957-....)

Autre(s) auteur(s) : Van Reybrouck, David Grégoire (1971-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Rosselin, Isabelle (Traducteur)

Publication : Arles : Actes Sud, DL 2016

Description matérielle : 1 vol. (83 p.) ; 19 cm

Collection : Domaine du possible

ISBN : 978-2-330-06327-6

EAN : 9782330063276

Appartient à la collection : Domaine du possible 2119-3312

Classification décimale Dewey : 172.42

Note(s) : Textes de David Van Reybrouck traduits du néerlandais

Note sur les bibliographies et les index : Notes bibliographiques p. 78-83

Résumé ou extrait : "Les auteurs proposent un point de vue original pour guérir en profondeur les terribles violences qui déchirent nos sociétés : apprendre la paix, comme on apprend les maths, le sport... C'est l'aboutissement d'un entraînement régulier et d'une hygiène psychologique... Face à l'accumulation de burn-out, dépressions, suicides, addictions et compensations diverses, devant l'agressivité et la peur, la connaissance et la pacification de soi sont des enjeux de santé, voire de sécurité publique... Notre développement personnel profond est la clé du développement social durable..." [selon la 4e de couverture] Propositions d'exercices pour nettoyer son esprit et arriver à une meilleure santé mentale : la méditation en pleine conscience ; la communication non violente ; la bienveillance.

Sujet - Nom commun : Paix

Violence -- Prévention

Gestion des conflits

Sérénité

Société civile -- Paix

Non-violence

Bienveillance

Maturation (psychologie)

Morale pratique