

notre cerveau grâce à ce qu'on appelle la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se modeler au fil des expériences. Cette voie est à double sens; quand notre cerveau change, notre esprit change; et quand notre esprit change, notre cerveau change. » Eh oui! Vous avez tout compris : quand notre esprit change, notre vie change.

C'est pourquoi l'auteur affirme dans le sous-titre que ces pratiques vont changer notre vie. Elles sont en soi un processus de transformation personnelle. Elles produisent des changements de perspectives et d'attitudes. De ces changements résultent de grands bienfaits : une réduction du stress, une propension moindre à l'autodénigrement et à la dépression, un renforcement de l'estime de soi et une élévation du niveau d'optimisme et de bien-être.

Ce recueil de petits riens au pouvoir incontestable, je vous en recommande fortement la lecture. Vous le prêtez? Non, pour aucune considération! N'insistez pas! Ce livre ne se prête pas même à nos meilleurs amis! – *Marie-Stella Cadorette*

LE POUVOIR DE CHANGER SA VIE



Tremblay, Renée
Montréal, Médiaspaul, 2015,
196 pages

Ce livre, nous dit l'auteure Renée Tremblay, a été écrit pour toutes les personnes qui portent en elles le désir de s'améliorer et d'évoluer.

Elle affirme que changer est une question de choix. La première étape consiste en une prise de conscience

des émotions qui nous habitent et qui sont source de stress, de colère, d'anxiété et de tension. Être à l'écoute de soi signifie : identifier ce qui ne va pas dans notre vie, ce qui nous dérange, ce qui nous fait souffrir, ce qui va à l'encontre de nos valeurs, de nos besoins, de nos limites. Être à l'écoute de soi pour identifier toute situation qui cause de l'inconfort ou qui devient inacceptable. Pour ce faire, il est impératif de vivre dans le moment présent. Être témoin des situations que l'on juge intolérables va faciliter, aux dires de l'auteure, le désir clair et la ferme décision de passer à autre chose.

Passer à l'action est un choix qui peut s'avérer difficile compte tenu des obstacles qui se dressent sur notre route lorsqu'il s'agit de faire des changements et d'emprunter de nouvelles voies. Renée Tremblay, thérapeute en relation d'aide et forte de ses vingt ans d'expérience en accompagnement, nous fait part, exemples à l'appui, des obstacles rencontrés par ceux et celles qui viennent chercher de l'aide. Je vous en cite quelques-uns : négation des émotions, refoulement, banalisation, fuite, évitement. D'autres difficultés se présentent lorsqu'il s'agit de mettre en mouvement le changement : la difficulté d'entrer en contact avec ses envies et ses désirs, le refus d'écouter son cœur, la difficulté de s'exprimer et de s'affirmer et l'incapacité de faire des devoirs.

Dans la troisième partie, l'auteure nous offre quatre clés pour réussir le changement : déterminer clairement ce que l'on veut, formuler son intention en adoptant une attitude ferme, s'engager à son rythme dans le processus et garder une attitude d'ouverture qui permettra d'avancer. Même si cela peut demander une bonne dose d'efforts, de courage et de détermination, comme le dit Renée Tremblay : « La clé du changement et de la transformation est entre nos mains. C'est une question de choix et d'amour de soi. »

Les personnes qui portent en elles le désir de s'améliorer et d'évoluer ne pourront pas faire autrement que d'apprécier la maîtrise avec laquelle l'auteure accompagne ses lecteurs, étape par étape vers le changement. Un merci sincère à l'auteure. – *Marie-Stella Cadorette*

L'ÉPOPÉE DES PETITS FRÈRES DE LA CROIX

Michel O'Neill
Québec, PUL, 2014, 232 pages

Connu pour ses travaux en sociologie de la santé (voir son article dans ce numéro), professeur émérite de l'Université Laval, Michel O'Neill, qui fréquente les monastères depuis plusieurs années, a profité de sa retraite nouvelle pour dresser un portrait passionnant de l'épopée des Petits frères de la Croix. L'ouvrage se présente sous deux parties. Une première partie qui trace le portrait historique de la communauté, et une seconde partie qui présente la situation actuelle de la communauté dans le paysage culturel actuel, ainsi que l'érémisme. Quatre annexes très bénéfiques présentent le profil des membres de la communauté, leur biographie respective. Les sources sont très détaillées, de même que la bibliographie. L'ouvrage est précédé d'une préface de Raymond Lemieux (voir sa contribution à la revue, vol. 4, no 2). Inspirée par la spiritualité de Charles de Foucauld, sous l'impulsion du fondateur l'abbé Michel Verret (1939-1997), l'épopée de la communauté est présentée depuis ses débuts à St-Augustin jusqu'à la situation actuelle au monastère de Charlevoix. Les soucis et les peines sont évoqués avec autant de force que les charismes de la communauté. Le livre s'adresse à un grand public. Plus qu'un simple historique, l'auteur présente les défis des Petits frères de la Croix en situant l'épopée de la communauté au sein même de la place qu'occupent les communautés religieuses dans le contexte culturel de notre temps. –

Réjean Boivin

