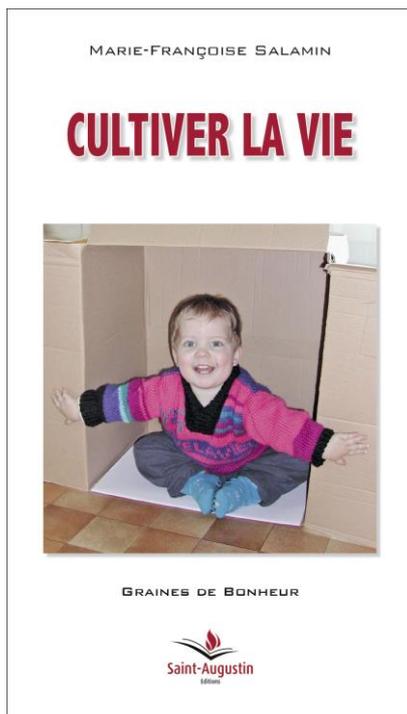


**Parution d'un nouveau livre**  
**Collection « Graines de Bonheur »**

*Cultiver la vie*

par Marie-Françoise Salamin



**Comment se sentir plus vivant ? Comment apprécier à sa juste valeur tout ce que la vie nous offre, face aux nouvelles tragiques et alarmantes ? Sous l'angle du développement personnel et du vivre-ensemble, ce livre donne des pistes concrètes. Il invite à revisiter notre manière d'être au quotidien pour prendre part aux changements et repenser le monde en cultivant la vie à tous les niveaux.**

En 7 chapitres émaillés de dessins et ponctués de contes originaux, ce petit livre didactique aide à *lutter contre les attitudes de « gâche-bonheur »*. Communiquer et penser différemment, revoir notre manière de consommer afin de vivre en harmonie avec soi-même, les autres, la nature et le Créateur. Il y a là autant de gestes qui ne font pas de bruit, mais qui sont vecteurs de changement.

L'auteure commence par rappeler quels sont nos besoins fondamentaux. Sans les opposer, elle les distingue des envies qui cachent bien souvent un besoin fort d'exister. Cela manifeste l'importance des signes de reconnaissance : offrir de l'attention et de l'écoute, au lieu de cultiver l'ignorance et l'indifférence. Plus on monte dans la pyramide des besoins, plus on peut les remplacer par des désirs.

*Ecouter ses désirs conduit à la joie : l'émotion qui signifie que nous sommes ajustés à la vie. C'est une invitation à commencer par les petites choses, à être*

attentif aux signes de vie, prémices de plus grands changements, comme ceux qui touchent à notre manière de consommer ou aux moyens de transport.

*Ainsi, notre pouvoir d'achat peut être utilisé pour faire avancer la justice dans notre monde. Et cultiver la justice, c'est cultiver la vie !* Tout cela amène à oser ralentir pour *jouir de chaque petit bonheur et prendre le temps d'être bien présents à ce que nous faisons*, à surmonter les rapports de force pour installer un climat de confiance. L'auteure mise sur la gentillesse, une qualité longtemps considérée comme un signe de faiblesse. Il s'agit de *développer en nous et autour de nous ce sain réflexe d'aimer*.

Le changement passe aussi par la sauvegarde de notre maison commune. Une large place est ainsi donnée au message des deux François. Le pape, à la suite de François d'Assise cultive un même amour pour la terre et toutes les créatures. Avec *Laudato Si'*, son encyclique sur l'écologie, il lance un appel historique à tous les humains ; il propose à la fois une démarche personnelle de protection de la terre et de la vie sous toutes ses formes et il interpelle la communauté des scientifiques. Il ose *le défi d'un nouveau départ*. L'auteure énumère les principaux axes de ce texte prophétique, en mettant l'accent sur les multiples initiatives en cours. Les nombreuses associations qui nous sollicitent manifestent cette vitalité et sont sources d'espérance.

Cultiver la vie, c'est aussi donner son juste poids aux bonnes nouvelles. Souvent elles sont cachées par les mauvaises. Sachons donc nous informer au-delà des sentiers battus. N'oublions pas enfin que *le plus grand changement qui est à faire est dans notre esprit*. Cultiver l'écologie de son âme ouvre à la fraternité, à la communion et à la prière. Ce livre nous y invite très concrètement.

**Marie-Françoise Salamin, *Cultiver la vie*,**

coll. « Graines de bonheur », 120 pages, 2018, Éditions Saint-Augustin, CH 1890 Saint-Maurice.  
ISBN 978-2-88296-180-2, 18 CHF ; 12 €.

## L'auteure

**Marie-Françoise Salamin**, thérapeute, formatrice en communication, animatrice pastorale, est mariée et mère de deux enfants, et jeune grand-mère. Elle accompagne des personnes et des groupes dans leur recherche existentielle. Elle a lancé la collection « Graines de Bonheur » aux Editions Saint-Augustin.

*Cultiver la vie* est le quatrième ouvrage de la collection « Graines de bonheur », après *Le trac, s'en faire un allié* (2016), *Se faire des amis* (2016), *Les couleurs de la joie. Accueillir et gérer toutes nos émotions* (2017).



### **Je souhaite recevoir un exemplaire en service de presse :**

---

**Marie-Françoise Salamin, *Cultiver la vie*, coll. « Graines de bonheur »**

Prénom : ..... Nom : .....

Média : ..... Rue : .....

Localité : ..... Courriel : .....

#### **Commande à retourner par :**

- télécopie au +41 (0)24 486 05 04
- ou par courriel à [editions@staugustin.ch](mailto:editions@staugustin.ch)
- ou aux Éditions St Augustin, case postale 51, CH-1890 Saint-Maurice/Suisse.

Le catalogue peut aussi être obtenu à la même adresse.