



LES GENS HEUREUX NE S'INQUIÈTENT PAS DE SAVOIR SI C'EST VRAI... ILS SE RACONTENT DE BELLES HISTOIRES

Yves-Alexandre THALMANN

En librairie le 2 septembre 2010

LE LIVRE

Les conseils sur le bonheur inondent les rayons des librairies, les émissions de télévision et Internet. Sommes-nous plus heureux pour autant ? Non. Car être heureux se décide. Il s'agit de voir la vie d'une autre manière. Cessons de nous noyer dans les mauvaises nouvelles diffusées en permanence et dans la déprime quotidienne de nos proches et de nos collègues.

La vie est courte : allons-nous la passer à voir tout en gris, pour être comme tout le monde, ou allons-nous construire notre propre vision ? Allons-nous choisir de croire que le conducteur qui vient de nous faire une queue-de-poisson est un abruti, ou que c'est un futur papa pressé qui conduit à l'hôpital sa femme sur le point d'accoucher ? Décider d'être heureux, c'est choisir de se raconter de belles histoires. Et il n'est jamais trop tard pour le faire.

L'AUTEUR

Yves-Alexandre Thalmann est Docteur en sciences naturelles (doctorat en physique des particules) et diplômé en psychologie. Il exerce actuellement en Suisse comme psychologue, formateur et conférencier. Il est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés au développement personnel, dont *Au diable la culpabilité !* (Jouvence, 2005) qui tend à s'imposer comme une référence en la matière, et de *Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur* (Jouvence, 2009), toujours en tête des meilleures ventes.

Il livre ici son texte le plus abouti, fruit d'une réflexion débutée il y a plus de vingt ans...

Il vit à Formanguères près de Genève.

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28

[**quid@noos.fr**](mailto:quid@noos.fr)

Contact Albin Michel : Jennifer Gaucher ☎ 01 42 79 19 13

[**jennifer.gaucher@albin-michel.fr**](mailto:jennifer.gaucher@albin-michel.fr)