

La Volonté de paresse

**Raoul Vaneigem,
Paul Lafargue, Pauline Wagner,
Philippe Godard**

L'or des fous éditeur

« La paresse est jouissance de soi ou n'est pas. N'espérez pas qu'elle vous soit accordée par vos maîtres ou par leurs dieux. On y vient comme l'enfant par une naturelle inclination à chercher le plaisir et à tourner ce qui le contrarie. C'est une simplicité que l'âge adulte excelle à compliquer. » (extrait du texte de Raoul Vaneigem)

En 1880, *Le Droit à la paresse* ou *La Réfutation du droit au travail* de Paul Lafargue paraissait en feuilleton dans l'hebdomadaire *L'Egalité*. Incarcéré à la prison de Sainte-Pélagie en 1883, l'auteur ajoute quelques notes pour une prochaine réédition. En 1996, *Eloge de la paresse* affinée de Raoul Vaneigem était publié dans un ouvrage collectif intitulé *La*

Paresse. Les années passent, plus d'un siècle entre les deux éditions et une telle proximité entre les deux hommes. Dix ans plus tard, en 2006, *L'or des fous* désire réunir non seulement ces deux écrits ensoleillés mais les accompagner de deux inédits, l'un, *Les Voies de la paresse*, de Philippe Godard, auteur de *Contre le travail*, l'autre de Pauline Wagner, qui invite à un *Voyage au pays de la paresse*.

Pour que la vraie révolte soit une fête, celle de la vie et non de la mort, celle de la création et non de la destruction aveugle, *L'or des fous* et ses ami(e)s appellent à descendre dans la rue non pour mendier un emploi d'esclave sur le marché du travail mais pour exiger le droit de vivre, de réaliser ses désirs sans les sacrifier à l'argent et de révoquer la dictature du consommable en sorte que chacun fasse son bonheur en faisant solidairement le bonheur de tous.

Comme nous demandions à Tao, un petit garçon de six ans, ce qu'était le bonheur, il sourit et dit : « Le bonheur, c'est la tranquillité et plein de plaisirs. »

Découvrir l'hypnose

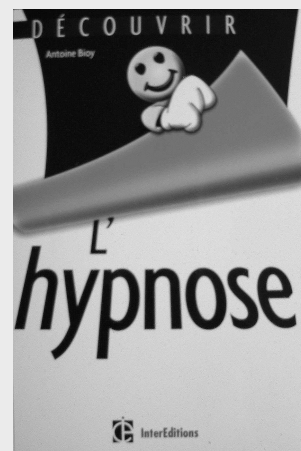
Antoine Bioy
InterEditions, Paris, 2007

Compte rendu de Marie ARNAUD

Tout hypnothérapeute débutant aura rêvé de commencer sa carrière avec l'ouvrage de notre ami Antoine Bioy entre les mains. Beaucoup d'hypnothérapeutes che-

vronnés auraient rêvé d'écrire cet ouvrage. Antoine Bioy a le mérite de poser quelques définitions (peut-être iconoclastes, par exemple celle concernant hypnothérapeutes et hypnopraticiens) et d'oser ouvrir le vaste chapitre de toutes les pratiques de l'hypnose aujourd'hui.

Mais son mérite principal reste probablement d'avoir écrit un ouvrage d'une grande accessibilité à quiconque souhaitant se faire une idée claire et authentique de l'hypnose contemporaine. Consulter la table des matières permet déjà de comprendre comment le lecteur de toute catégorie peut utiliser cet ouvrage de manière pratique et efficace. Le patient qui veut s'informer concevra très vite ce qu'est réellement l'hypnose et pourra déjà expérimenter en toute sécurité un processus hypnotique banal ; il se rendra compte facilement que, tel Monsieur Jourdain, il fait de l'hypnose sans savoir qu'il en fait ; quant au praticien chevronné, il y trouvera des rappels en tous points



parfaits de ses connaissances et de ses propres questionnements. Structuré comme un manuel, il renseigne rapidement tout à la fois le patient qui veut « éclairer sa lanterne », que le professionnel à la recherche d'un renseignement plus spécifique.

Rappels historiques, explications des diverses pratiques de l'hypnose, indications thérapeutiques, méthodes et techniques, questions pratiques, tout y est. Et tout est écrit de surcroît dans un langage simple, accessible à tous et cependant d'une précision scientifique irréprochable. Le livre d'Antoine Bioy est un ouvrage de référence à inscrire déjà dans toute bonne bibliothèque d'hypnose.

Aide-toi, ton corps t'aidera

**Anne-Marie Filliozat
et Gérard Guasch**
Albin Michel, Paris, 2006

Compte rendu de Christine GUILLOUX

Votre corps se fait-il porteur de symptômes ? Auriez-vous tendance à oublier qu'il est avant tout le sujet, l'acteur principal de ce qui se joue ? Le rôle que vous attribuez au médecin est-il celui d'un technicien de santé, d'un habile dépanneur ?

Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch se font les pionniers d'une nouvelle approche psychosomatique et nous invitent à repenser au quotidien, par les petits gestes du quotidien, la relation entre notre corps et notre esprit. Intelligence

du corps, tensions et mémoires du corps, sensations. Corps de l'intelligence, images intérieures, pensées. Avec et sans l'émotion pour liant et pour lien. Organes, systèmes, cellules travaillent en réseau, en orchestration permanente afin d'assurer notre adaptation aux secousses comme aux calmes de l'environnement.

Cet ouvrage n'est ni la clé des songes, ni la clé des maux, mais il se veut une prise en compte de nos signaux intérieurs, psychiques et corporels, pour une meilleure compréhension de nos limites, de nos besoins, de nos priorités. Il s'agit d'une incitation à examiner nos croyances, nos certitudes, nos « vérités personnelles », et à réviser nos attitudes et nos comportements, ainsi qu'une découverte de ressources utiles pour veiller à maintenir notre équilibre corps-esprit et à le faire « fructifier ».

Dans un style léger, aéré et aérien parfois, illustré et soutenu



par de nombreux exercices de relaxation, d'exploration hypnotique, de visualisation, les auteurs nous invitent à une prise en compte de nos signaux intérieurs, en sus d'une bonne hygiène de vie, sans que cela devienne une préoccupation ou un stress ; à développer en nous une attitude responsable vis-à-vis de notre santé. Précautions sont prises quant au sens symbolique qui pourrait être donné au symptôme quand la maladie est là : il n'est que des réponses individuelles.

Un livre-ressource de « psycho-neuro-endocrino-immunologie » dans lequel puiser sans nous épuiser, s'appuyant sur les neurosciences d'aujourd'hui, l'ancienne médecine chinoise et la tradition millénaire taoïste.

Le corps a ses raisons que la raison ne connaît pas. Pour notre corps, comme pour notre esprit non conscient, la chose et l'idée de la chose sont même chose. Alors, souvenons-nous de nous parler « bellement » selon la règle des chevaliers, avec respect, mesure et considération. Pour notre bien-être et notre bonne santé.

**Apprendre à mourir :
La méthode Schopenhauer**

Irvin D. Yalom
Galaade Editions, Paris, 2005

Compte rendu de Christine GUILLOUX

Quand un grand thérapeute, psychiatre et animateur de thérapies de groupe existentielles, s'adonne à l'écriture de romans,