



## Respecter ses valeurs

COACHING

### 50 EXERCICES DE DÉCO THERAPY – Anne-Laure Rusak - Eyrolles



Est-ce que votre maison vous ressemble ? Votre logement est-il à votre image ? La comparaison n'est pas anodine, car on peut relier chaque pièce à une partie de soi : le séjour reflète l'ouverture aux autres, la cuisine témoigne de notre relation à la nourriture, la salle de bains éclaire notre capacité à prendre soin de nous, la chambre incarne le ressourcement et l'intimité, la porte d'entrée renvoie à la bouche, les fenêtres aux yeux... Bref, il est pertinent de trouver une harmonie entre son chez-soi et son en-soi. C'est tout l'objet du cahier *50 exercices de déco therapy*, rédigé par Anne-Laure Rusak, décoratrice d'intérieur et artiste. À travers de nombreux jeux et questions, elle propose de renouveler son regard sur cette « troisième peau » qu'est la maison, après l'épiderme et les vêtements. Elle invite à amener davantage d'harmonie, notamment en combinant des teintes, des matériaux et des matières chaudes et froides, afin de créer un équilibre. Un autre conseil concerne le couple : si les goûts en décoration sont très différents, on peut trouver un point commun, comme une décoration marine pour un couple qui aime l'océan.

Solange Pinilla

GUIDE

### DEVENIR FEMME

Claire de Saint Lager - Mame

Initiatrice du parcours Graine de femme (voir Zélie n°18, « *Graine de femme, un parcours pour grandir en liberté* »), Claire de Saint Lager invite avec son équipe d'animatrices à réfléchir et à expérimenter son identité féminine, dans ce guide destiné aux jeunes filles de 14 à 19 ans environ. Elle aborde de nombreux thèmes : découvrir la puissance du féminin, ressentir son corps et son sexe, exprimer sa personnalité, révéler sa beauté, vivre les relations, accueillir son désir d'amour... Avec un style sans détour et un graphisme joliment *girly*, cet ouvrage offre de la lumière sur un certain nombre de sujets aux adolescentes, chrétiennes ou non, qui peuvent ainsi explorer la joie d'être femme.



Élise Tablé



### AGNÈS DE NANTEUIL ET SOPHIE SCHOLL, LES JEUNES DANS LA RÉSISTANCE

Odile Haumonté - Pierre Téqui éditeur

Odile Haumonté, profondément touchée par les jeunes résistants dont la vie a basculé dans l'inimaginable lors de la Seconde Guerre Mondiale, rend hommage dans cette double biographie à deux jeunes filles qui ont puisé dans leur foi chrétienne le courage de combattre pour la liberté. Sophie Scholl est allemande, Agnès de Nanteuil est française, toutes deux furent héroïques jusqu'à la mort. Le récit, chronologique de la naissance des jeunes filles à la fin de la guerre, est émaillé de nombreux témoignages concernant d'autres personnages de la Résistance qui partageaient la même foi et les mêmes convictions. Un livre vivant et intelligent pour inspirer les jeunes lecteurs, dès 12 ans.

JEU- NESSE

Marie-Antoinette Baverel