

Sommaire

- 1 **Cessez de méditer** • Ne faites rien
 - 2 **Cessez d'obéir** • Vous êtes intelligent
 - 3 **Cessez d'être sage** • Soyez enthousiaste
 - 4 **Cessez d'être calme** • Soyez en paix
 - 5 **Cessez de vous réfréner** • Désirez !
 - 6 **Cessez d'être passif** • Sachez attendre
 - 7 **Cessez d'être conscient** • Soyez présent
 - 8 **Cessez de vouloir être parfait** • Acceptez les intempéries
 - 9 **Cessez de chercher à tout comprendre** • Découvrez le pouvoir de l'ignorance
 - 10 **Cessez de rationaliser** • Laissez faire
 - 11 **Cessez de vous comparer** • Soyez vous-même
 - 12 **Cessez d'avoir honte de vous** • Soyez vulnérable
 - 13 **Cessez de vous torturer** • Devenez votre meilleur ami
 - 14 **Cessez de vouloir aimer** • Soyez bienveillant
 - 15 **Cessez de discipliner vos enfants** • La méditation n'est pas de la Ritaline
- CONCLUSION** • L'émerveillement d'être



Attachée de presse Paris

Alina Gurdziel

Tél. : 06 60 41 80 08

E-mail : alinagurdziel@gmail.com

Attaché de presse province / étranger

Rémy Verne

Tél. : 01.40.51.30.37

E-mail : remy.verne@flammarion.fr

Le nouveau livre de **FABRICE MIDAL**



Flammarion | Versilio



FOUTEZ-VOUS LA PAIX !

— et —
commencez
à *vivre*

PARUTION LE 18 JANVIER 2017

« Depuis des années, j'anime des conférences et des séminaires dans des écoles, des entreprises, des hôpitaux. J'en ressors inmanquablement avec le même constat : nous nous torturons à longueur de journée. Nous nous torturons à intégrer des normes, des injonctions, des modèles qui ne nous correspondent pas. Nous nous torturons parce que nous voulons « mieux faire » et que nous estimons ne jamais « bien faire ». Nous nous torturons parce que nous sommes persuadés que les autres, eux, savent « bien faire ». Nous nous torturons, souvent sans qu'il ne nous soit rien demandé... Nous sommes pris dans un activisme frénétique qui nous rend complètement aveugles. Happés par l'urgence de « faire », nous ne voyons plus qu'en réalité, nous ne « faisons » rien : nous

nous agitions et nous oublions l'essentiel. Nous oublions d'oser. Foutez-vous la paix !

Mon expérience m'a appris qu'il n'y a pas d'autre moyen de redécouvrir les possibles en vous que vous aviez complètement oubliés. Arrêtez ! C'est le seul moyen d'agir. Libérez-vous des protocoles, des procédures, des pseudo-urgences qui n'en sont pas ! C'est ainsi seulement que vous verrez jaillir en vous l'enthousiasme et l'envie d'aller plus loin.

Ne fuyez pas au sommet d'une montagne ni au fond d'une grotte pour réfléchir : restez là et cessez de raisonner. Foutez-vous la paix parce qu'il y a urgence dans notre monde qui crève de souffrances, de misères, d'inhumanité. C'est tout de suite qu'il nous faut créer le changement. En nous foutant la paix. »

FABRICE MIDAL

Philosophe et écrivain, Fabrice Midal est l'un des principaux enseignants de la méditation en France. Il est le fondateur de l'École occidentale de méditation où il œuvre à transmettre la pratique de la méditation dans une perspective laïque. Il a publié de nombreux livres à succès.



Parution 18 janvier 2017

16,90 € / 192 pages / 135 x 210 mm

ISBN : 9782081404281