

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 18

Buchbesprechung: Découvrir : livres
Autor: J.-M.R. / Gaume, Rachel

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Hervé Magnin «Nous ne sommes pas préparés à la solitude»

L'auteur de *Positive Solitude* n'aime pas les voies tracées. Coach formateur dans les entreprises durant vingt-cinq ans, il a tout laissé tomber pour devenir écrivain, musicien, acteur et conférencier, fort de sa formation de psychologue cognitiviste. Mieux: à 47 ans, il mixe le tout en illustrant en chansons les thèmes de développement personnel qu'il expose dans ses livres: «Le contenu reste sérieux, mais j'essaie aussi de distraire mes auditeurs. Je crois que cette formule fonctionne bien.» Faut-il le préciser, il vit seul dans une maison perchée près de la Savoie.

A lire le titre de votre ouvrage, on a le sentiment que vous faites l'apologie du célibat?

Pas du tout. J'ai vécu plusieurs années avec une femme. Et j'espère faire à l'avenir une très belle rencontre. Mais je préfère encore être seul plutôt que d'avoir une relation moyenne. Ce n'est pas le cas de tout le monde. Certains aiment mieux vivre dans un couple pas épanoui parce qu'ils fuient de manière éperdue la solitude.

Pourquoi la solitude fait-elle tellement peur?

Nous n'y sommes pas préparés. Il faudrait déjà apprendre à nos enfants à être seuls par moments. Un quart d'heu-

re, où on se pose, on réfléchit. Malheureusement dans la vie, la solitude, on ne la choisit pas, la plupart du temps, on la subit. Elle permet de vivre le manque et c'est très douloureux. En plus, la société a tendance à vous marginaliser, avec des questions telles que: «N'est-il pas capable de trouver quelqu'un?» Certains essaient de compenser avec du chocolat, d'autres avec des médicaments, parfois il faut une thérapie.

Quels remèdes suggérez-vous?

Comme pour toutes les peurs, il faut l'appivoiser. Il y a plein de choses à découvrir sur soi dans la solitude. Il ne faut pas attendre tout des autres, le salut ne viendra pas de l'extérieur. Si on compte là-dessus, c'est terrible, c'est que l'on n'a aucune estime de soi. Au contraire, il faut essayer de prendre en considération les bons côtés de cette situation. Comme, par exemple, le fait de pouvoir prendre du temps pour faire les choses à son rythme, d'avoir l'opportunité de penser à ses besoins propres et de trouver d'autres plaisirs que ceux partagés avec les autres. La solitude peut nous reconstruire et nous permettre au final de retrouver l'autre avec la richesse qu'on s'est apportée durant cette période. **J.-M. R.**

La positive solitude,
Editions Jouvence, 9 fr.

Le Club
Plus

Vous souhaitez assister au débat *Trouver l'amour: un éternel défi* entre Odile Lamourère et Hervé Magnin au Salon du mieux-vivre, à Fribourg, le samedi 13 novembre? Cinquante entrées offertes en page 85.

Livres de poche Les sorties du mois

Le jardin des secrets
Kate Morton
Pocket

La consolante
Anna Gavalda
J'ai Lu

Fleurs amères
Gunnar Staalesen
Folio Gallimard

Congo-océan
Élisabeth Horem
Campiche

Dans les bois éternels
Fred Vargas
J'ai Lu

Moi tout craché
Jay McInerney
Points Seuil

*Les révélations
de la mémoire*
Jacqueline de Romilly
Livre de Poche

*Le renard était déjà
le chasseur*
Herta Müller
Points Seuil

*Staline,
la cour du tsar rouge*
Simon Sebag
Montefiore
Tempus



*Les témoins de
la mariée*, MP3,
D. van Cauwelaert,
Audiolib,
39 fr. 60

Audio livre La sélection des livres qui s'écoutent

Cinq jours avant son mariage avec Yun, jeune Chinoise débarquant directement de Shanghai, Marc meurt dans un accident de voiture. Il incombe donc à ses quatre témoins, ses meilleurs amis, d'accueillir la mariée, et de lui annoncer la nouvelle... Le suspense et l'humour du roman passent très bien à l'enregistrement, auxquels la participation de l'auteur et de quatre lecteurs ajoute un charme particulier!

Daniel Sempere est encore un tout jeune garçon quand son père l'emmène au «Cimetière des livres oubliés» pour y choisir l'ouvrage qui va changer sa vie: ce sera *L'ombre du vent* de Julián Carax. En lisant, Daniel s'attache à l'auteur, étrangement disparu; la vie de Carax va devenir sa raison de vivre... Une magnifique balade dans le Barcelone de l'après-guerre, et un texte qui marque à jamais.



L'ombre du vent,
MP3, Carlos Ruiz
Zafón, CDL Éditions,
56 fr. 70

COUPS DE CŒUR

DE RACHEL GAUME*

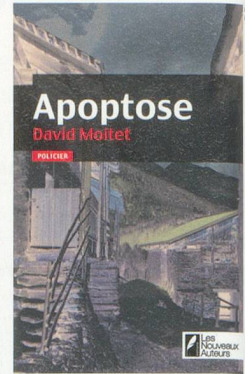


*Rachel Gaume,
Libraire, Payot
La Chaux-de-
Fonds

David Moitet **Apoptose**

David Moitet est un auteur de 32 ans qui voit ici son second livre publié. Ce roman policier se déroule dans les Pyrénées et a pour cadre le village de Saint-Lary-Soulan, dont Thomas Galion est le nouveau chef de la police. Ses journées consistent à dresser des contraventions et arbitrer des querelles de voisinage, alors que son ancienne carrière le mettait en danger quotidiennement. Il n'avait plus ressenti la tension qui faisait partie de sa vie passée jusqu'au jour où on lui demande de travailler sur une bien sombre affaire: une jeune femme qui faisait de

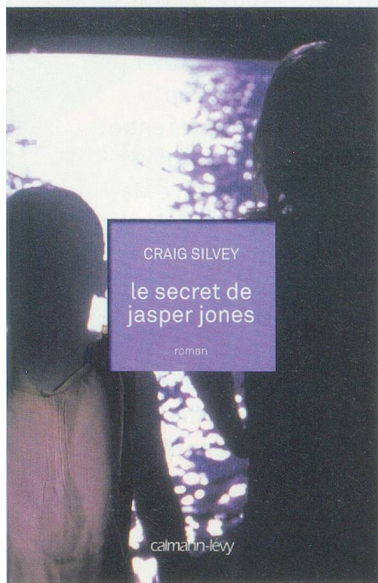
la randonnée dans la région a découvert un corps sans vie, dont les blessures sont d'une rare violence. L'enquête va piétiner d'abord quelque temps, les policiers de Galion ayant de la peine à trouver des pistes. Mais, peu à peu, les langues vont se délier, et des histoires qui se sont déroulées des années auparavant vont refaire surface... L'auteur signe un très bon polar, avec une bonne dose de suspense et de nombreux rebondissements.



Craig Silvey **Le secret de Jasper Jones**

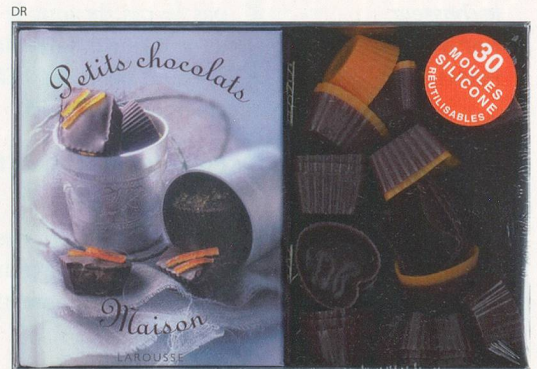
Charlie Bucktin est un adolescent un peu trouillard, qui porte des «sandales de chochette» et lit Mark Twain. Une nuit d'été, il est dérangé par un jeune homme qui frappe à sa fenêtre: Jasper Jones, le paria à moitié aborigène, le bouc émissaire de leur petite ville australienne, Corrigan. Il emmène Charlie dans une clairière aux abords de la ville, et lui demande de garder pour lui ce qu'il va lui montrer... Charlie, en taisant du mieux qu'il peut ce lourd secret, voit son environnement d'un nouvel œil, et se rend compte que ce qui faisait son quotidien avant la «découverte» n'est qu'une façade pour satisfaire au qu'en-dira-t-on: ses parents s'éloignent l'un de l'autre, et les

habitants de la petite bourgade semblent de plus en plus agressifs, voire même racistes. Une seule personne paraît comme avant, Elisa, la jeune fille qui lui fait chavirer le cœur. Et pourtant... Craig Silvey, jeune auteur de 28 ans, passe par les yeux et l'esprit d'un jeune adolescent pour aborder des sujets très lourds – mort violente, adultère, pédophilie, racisme –, ce qui allège un peu le message qu'il nous livre au fil des pages. C'est ici la première traduction en français de l'un de ses romans, et elle mérite toute notre attention, car Silvey sait nous tenir en haleine grâce à un style direct et poétique à la fois, à un rythme soutenu et fluide qui nous incite à lire ce roman d'une traite. Un vrai régal!



Pip Lincoln **Des idées cousues main**

Chutes de tissu, restes de laine, boutons orphelins... En un tour de main et grâce à ce manuel, vous réaliserez facilement un doudou, un sac, une broche ou encore un étui! La créatrice de Melbourne, débordante d'imagination, propose dans ce livre 26 idées et projets pleins de fantaisie à réaliser soi-même: les explications sont très détaillées et les patrons sont inclus.



Patrice Romain **Mots d'excuse** **Les parents écrivent aux enseignants**

Dans ce savoureux recueil, Patrice Romain offre aux lecteurs les meilleurs mots d'excuse reçus au long de ses vingt années d'enseignement. Les absences, les retards, les notes et même les poux sont autant d'occasions de mettre sur papier les émotions: drôles, maladroitement, sincères et touchantes, ces petites phrases sélectionnées avec humour reflètent l'amour que les parents portent à leurs chérubins.



Corinne Jausserand **Petits chocolats maison**

L'hiver approche, nous aurons besoin d'un peu de douceur... C'est ce que nous propose ce coffret, avec son livre de délicieuses recettes tout chocolat et trente petits moules en silicone: de quoi égayer les papilles sans difficulté, confectionner de petits cadeaux et même, si vous en avez l'audace, vous aventurer dans vos propres créations!