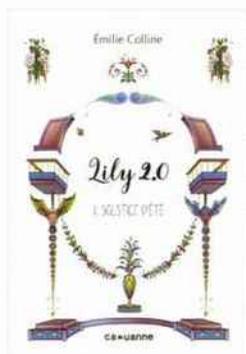




LECTURES BIEN-ÊTRE

Pas toujours facile de gérer les transformations physiques ou psychologiques que connaît l'adolescence... Cette sélection d'ouvrages t'aidera à trouver le chemin du bien-être.



Elle est de retour!

Tu avais aimé les aventures de Lily, collégienne le jour et baroudeuse de l'âme la nuit? Elle est de retour dès novembre 2019, encore plus prête à explorer les secrets des chakras, des auras et des prémonitions... et ce voyage de classe en Italie semble tout indiqué pour se prêter à quelques explorations mystiques sur fond de romance au pays de Roméo et Juliette...

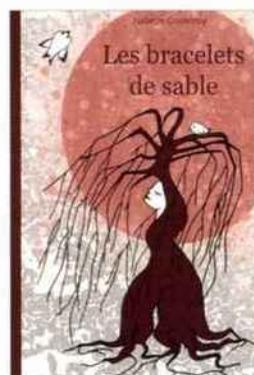
Apprenties sorcières, à vos carnets de notes!
Lily 2.0, tome II: Solstice d'été, *Émilie Colline*, éditions Caouanne, novembre 2019.



Être soi

« Dans ce livre, tu as le droit de tout remettre en question, de tout rayer et d'y écrire ta manière de faire face à certains problèmes », explique l'auteure, Aline de Pétigny. Celle-ci t'y donne des conseils ludiques pour accompagner tes émotions, celles des autres, trouver ton équilibre, te comprendre ou t'aimer. Puisque comme disait Oscar Wilde, « sois toi-même, les autres sont déjà pris! ».

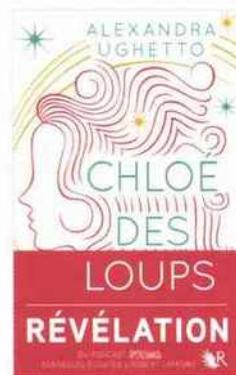
Et si j'étais tout simplement moi, *Aline de Pétigny*, Éditions Pourpenser, juin 2018.



Mieux comprendre l'autre

Un beau matin, Gabrielle n'arrive pas à se lever de son lit. Elle sent comme une lourdeur, un poids, une force invisible qui veut la garder au fond de ses draps. Elle découvre alors que la nuit lui a offert des bracelets de sable... elle parvient à se lever et à partir travailler mais elle ne se sent pas comme d'habitude. Où est passée la maman toujours prête à faire sourire ses filles adorées? Ce petit livre t'aidera, avec beaucoup de poésie, à comprendre ce que peuvent vivre les personnes victimes de dépression.

Les bracelets de sable, *Isabelle Godefroy*, Éditions Pourpenser, 2014.



Brise tes chaînes

Vous la connaissiez à travers le podcast *La p'tite chronique lumineuse*, revoici Alexandra Ughetto, auteure de ce merveilleux roman initiatique. Il met en scène Chloé, l'ultime descendante d'une lignée de loups qui refuse son destin. Sa joyeuse amie Annabelle l'encourage tellement à explorer son cœur que ses pensées trouvent leur chemin sur les pages d'un carnet où elle apprend à maîtriser ses émotions. Le message de ce premier roman (écoutez le podcast *Primo* pour suivre son élaboration)? Brise tes chaînes si tu veux choisir ta vie! Chloé des loups, *Alexandra Ughetto*, Robert Laffont, collection R, octobre 2019.