

# SE CHANGER, CHANGER LE MONDE

L'UN EST PSYCHIATRE, L'AUTRE PROFESSEUR DE MÉDECINE, UN AUTRE PHILOSOPHE-AGRICULTEUR, LE DERNIER, MOINE BOUDDHISTE.

## ILS SE SONT RÉUNIS POUR LA PREMIÈRE FOIS

Face au mal-être contemporain, à la crise de sens, aux désastres économiques et écologiques, ils tentent de trouver des réponses concrètes. Après avoir discuté, dialogué, échangé, chacun a écrit un chapitre, fruit de son expérience.

On ne peut pas séparer l'individu et le collectif. C'est en se changeant soi-même que l'on changera le monde.

### – Se libérer d'une société aliénante

**Christophe André** décrit la manière dont notre société nous aliène et engage des pistes de résistance. Ses 3 conseils : 1) la détox numérique, 2) lutter contre le gâchis alimentaire, 3) cultiver la gratitude et la générosité.

### – La pleine conscience, une révolution au creux de soi

**Jon Kabat-Zinn** nous montre qu'« on peut changer le monde en développant une intimité avec soi ». Ses 3 conseils : 1) l'immense pouvoir de guérison de l'instant présent, 2) la créativité, 3) l'inspiration.

### – Ensemble, faire germer le changement

**Pierre Rabhi** nous explique comment chacun, à son petit niveau, peut agir. C'est ce qu'il appelle la « part du colibri ». Ses 3 conseils : 1) cultiver un potager, 2) changer nos choix de consommateurs, 3) cultiver sa tolérance.

### – Demain, un monde d'altruistes

Selon **Matthieu Ricard**, changer le monde signifie passer d'une culture du chacun pour soi à une société de coopération. Ses 3 conseils : 1) pratiquer l'altruisme, 2) manger moins de viande, 3) simplifier.

# SE CHANGER, CHANGER LE MONDE

Christophe André,  
Jon Kabat-Zinn,  
Pierre Rabhi,  
Matthieu Ricard

Avec  
Ilios Kotsou  
& Caroline  
Lesire



Ils proposent des solutions  
pour mieux vivre ensemble

L'ICONOCLASTE

## Un livre salubre plein d'espoir qui invite à l'action.

### La conscience en action

**Caroline Lesire & Ilios Kotsou :**

Diplômée en sciences politiques, elle travaille dans la coopération au développement. Il est chercheur en psychologie des émotions. Ensemble, ils ont créé l'association *Émergences* et coordonné la rédaction de cet ouvrage.

LES DROITS D'AUTEURS DE CE LIVRE  
SERONT REVERSÉS À L'ASSOCIATION  
ÉMERGENCES QUI AGIT POUR L'ACCÈS  
AUX SOINS ET L'ÉDUCATION DES  
ENFANTS.

## FICHE TECHNIQUE

Format 145 x 220 mm

Prix 19 €

Nombre de pages 260

## CONTACTS

Laurence Corona

01.42.17.47.87

l.corona@editions-  
iconoclaste.fr

avec Isabelle Mazzaschi

01.42.17.47.91

i.mazza@editions-  
iconoclaste.fr

L'Iconoclaste

www.editions-  
iconoclaste.fr