



Ces 15 livres qui peuvent changer la vie des lecteurs

Par [Emilie Andrieux](#)

Publié le 12 octobre 2024 à 07h00, mis à jour hier à 11h34



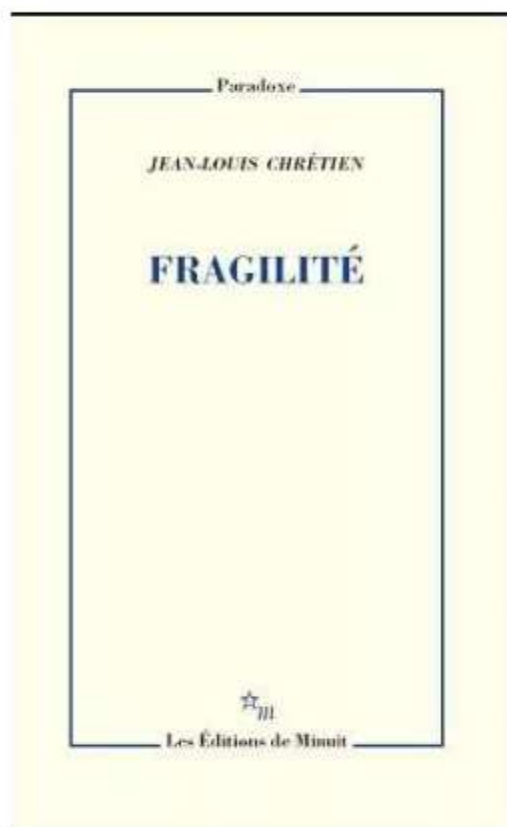
Découvrez quinze livres qui pourraient changer votre existence... [LStockStudio - stock.adobe.com](#)

PALMARÈS EXCLUSIF - Deuil, relations, confiance en soi, bonheur, travail... Nous avons demandé à quinze libraires, installés partout en France, de sélectionner un livre susceptible de vous faire voir la vie autrement.

«Il y a certains livres qui nous marquent à jamais, des ouvrages qui nous bouleversent, qui nous changent», confie Delphine Valadon, responsable littéraire à la librairie l'Écume des Pages dans le 6^e arrondissement de Paris. *«Mon rôle est de conseiller des livres en fonction des envies et des goûts du lecteur. S'ils permettent de le faire réfléchir et de le transformer, c'est encore mieux»,* poursuit-elle.

En quête de livres au rayon philosophie, sciences sociales, sciences humaines ou développement personnel qui pourraient changer la vie, nous avons questionné quinze libraires dans toute la France. Ces derniers se sont creusé la tête et ont fouillé leurs étagères. Les livres de fiction et les essais politiques ont été exclus. Un exercice difficile qui ne les a pas découragés. Aux termes de recherches plus ou moins longues, chacun d'eux a sélectionné un ouvrage qui l'avait marqué et qu'il souhaitait particulièrement recommander aux lecteurs. Essais philosophiques, sciences sociales, développement personnel... Découvrez la bibliothèque idéale pour changer de regard sur son quotidien.

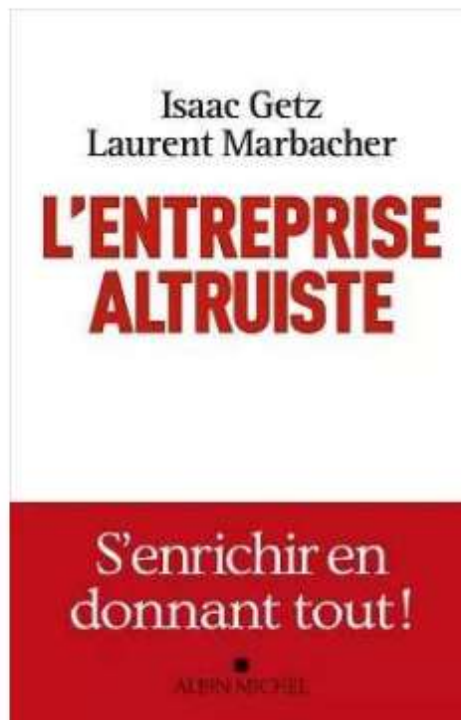
L'écume des Pages (Paris) : *Fragilité*, Jean-Louis Chrétien



Fragilité, de Jean-Louis Chrétien, Les Éditions de Minuit, 272p., 25 €. Les Éditions de Minuit

Delphine Valadon, responsable littéraire : «*Quand on m'a posé la question, j'ai naturellement pensé au livre *Fragilité* de Jean-Louis Chrétien. C'est un texte qui m'a profondément bouleversée. Il m'a particulièrement marquée pendant l'épidémie de Covid, car c'est une période où nous étions tous fragiles. Je me suis beaucoup appuyée sur ce livre quand mes proches ou moi-même traversions une situation de fragilité : la maladie, le deuil, la souffrance. Cet ouvrage m'a appris à vivre davantage le moment présent, à observer les petits détails de la vie que je ne voyais plus. Comme ça a été le cas pour moi, je pense qu'il peut transformer le lecteur, le rendre plus attentif, le rendre moins exigeant et plus bienveillant. Ce livre nous montre que la fragilité humaine peut se transformer en force*».

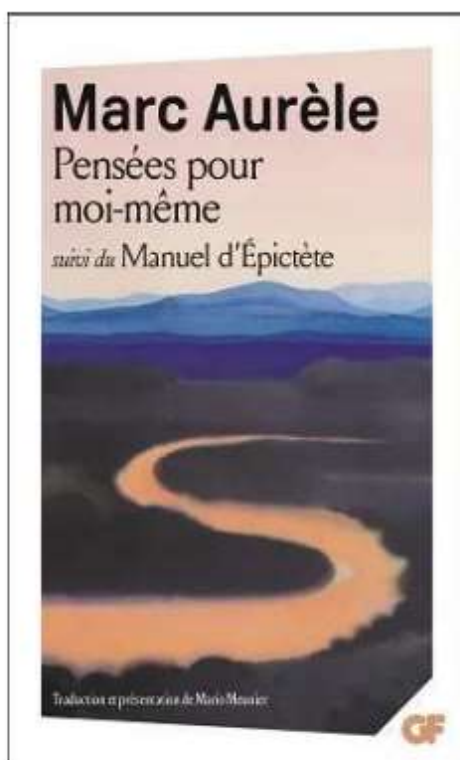
Le Bibliovore (Tours) : *L'Entreprise Altruiste*, Laurent Marbacher et Isaac Getz



L'Entreprise Altruiste, de Laurent Marbacher et Isaac Getz, Albin Michel, 528 p., 22,90 €. Albin Michel

Corentin Halley, gérant du Bibliovore : *«Il y a quelques années, j'ai voulu créer mon entreprise, je voulais lancer un réseau de librairies de seconde main et je suis tombé sur l'ouvrage de Laurent Marbacher et Isaac Getz. Le titre "L'Entreprise Altruiste", m'a interpellé. J'ai trouvé l'association des mots étonnante et presque paradoxale. A priori, une entreprise, c'est fait pour faire de l'argent et du profit. Alors comment pouvait-elle être altruiste ? Justement, les auteurs montrent qu'il y a un juste milieu. Elle peut concilier rentabilité et humanisme. C'est d'ailleurs la clé pour que notre affaire marche sur le long terme. À chaque fois qu'un chef d'entreprise a une décision à prendre, il doit se demander quel choix va profiter à tous. Ce livre a totalement changé la vision que j'avais de l'entreprise. Pour le lecteur, c'est une sorte de guide avec plein de conseils pratiques».*

Librairie Mollat (Bordeaux) : *Pensées pour moi-même* de Marc Aurèle



Pensées pour moi-même, de Marc Aurèle, Flammarion, 324 p., 7€. Flammarion

Pierre Coutelle, responsable du pôle littérature et sciences sociales : «*Pensée pour moi-même*» de Marc Aurèle, c'est un classique, mais c'est un livre qui change notre façon de réfléchir. C'est un ouvrage sur la façon dont on doit agir face aux événements de la vie. Il ne faut pas s'affliger sur ce qui ne dépend pas de nous, comme les accidents, la maladie ou la mort. Dans la vie, il y a des choses qui nous échappent, d'autres qui n'arrivent pas comme on le voudrait. Nous devons nous concentrer sur les choses qui dépendent de nous : nos émotions et nos actions. Il faut que le lecteur garde cela en tête pour survivre dans le monde qui l'entoure».

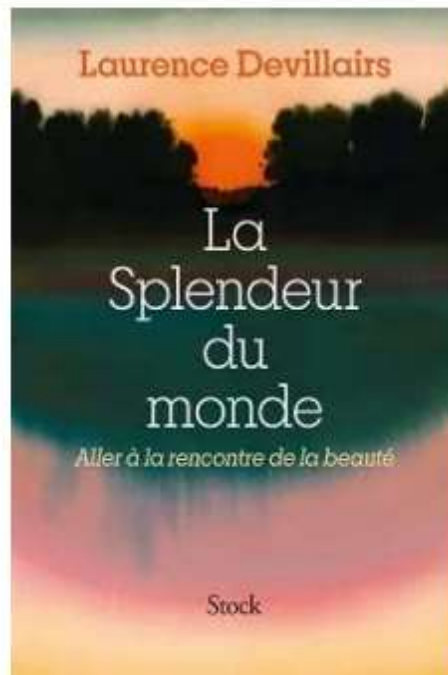
Le bleuets (Banon) : *Éloge du risque* de Anne Dufourmantelle



Éloge du risque, de Anne Dufourmantelle, Rivages poche, 288p., 9 €. Rivages, collection Petite Bibliothèque

Marc Gaucherand, gérant de la librairie : «*L'éloge du risque*», c'est un ouvrage qui résonne en moi. J'ai vécu toute ma vie en prenant des risques. En faisant des enfants, en menant divers projets, en reprenant cette librairie en faillite il y a huit ans...Je ne me suis jamais trop posé de questions...La vie c'est un risque. Tout le monde devrait lire ce livre pour voir la vie autrement. Anne Dufourmantelle rappelle au lecteur que le risque est au cœur de l'existence. Plus on essaie de s'en préserver, plus on y sera confronté. Si on prend trop de prévention, on ne vit pas. Accepter le risque, c'est vivre une existence dans tout ce qu'elle a, c'est vivre entièrement. En lisant cet ouvrage, je veux que le lecteur comprenne que le risque est le prix à payer pour avoir une existence intéressante».

**Librairie Privat (Toulouse) : *La Splendeur du monde* ,
Laurence Devillairs**



La Splendeur du monde, de Laurence Devillairs, Stock, 198 p., 19,50 €. Stock

Christine Nilhes, libraire : *«C'est un vrai coup de cœur. Ce texte, c'est un exercice pour réapprendre à voir le beau. Dans le métro, les gens ont l'air tristes, les yeux rivés vers le sol. S'ils levaient les yeux, ils verraient la beauté du monde. Un enfant qui rigole, un sourire...Le beau fait partie de la vie, mais on l'a oublié. Je suis convaincue que cet écrit pourrait réapprendre au lecteur à regarder ce qui l'entoure et à nourrir ses yeux. Qu'elle soit naturelle, créée ou morale, la beauté promet au lecteur d'être émerveillé, changé et d'exister de manière plus accomplie».*

Librairie des Abbesses (Paris) : *Soyez gentil mais pas trop*, François Lelord

François
Lelord

Soyez gentil mais pas trop



Soyez gentil mais pas trop, de François Lelord, Odile Jacob, 173p., 17,90 €. *Odile Jacob*

Marie-Rose Guarnieri, libraire : *«J'ai pensé avant tout au lecteur en choisissant ce livre. Je n'ai pas réfléchi en fonction de mon expérience personnelle, mais j'ai sélectionné un ouvrage qui parlerait à tous. Le titre du philosophe François Lelord "Soyez gentil mais pas trop", est parlant. Si être gentil est une qualité, elle dessert souvent ceux qui en sont pourvus. C'est difficile d'être gentil dans un monde qui manque cruellement de sensibilité et d'empathie. L'auteur apprend aux lecteurs à savoir dire non et à poser des limites. Je pense sincèrement que ce texte peut changer la vie de certains lecteurs. C'est une sorte de palette pratique pour accompagner ces personnes et les aider à agir».*

Librairie L'Armitière (Rouen) : T'es bonne bébé ! de Juliette Katz

Juliette Katz

Illustrations d'Alexis Klein

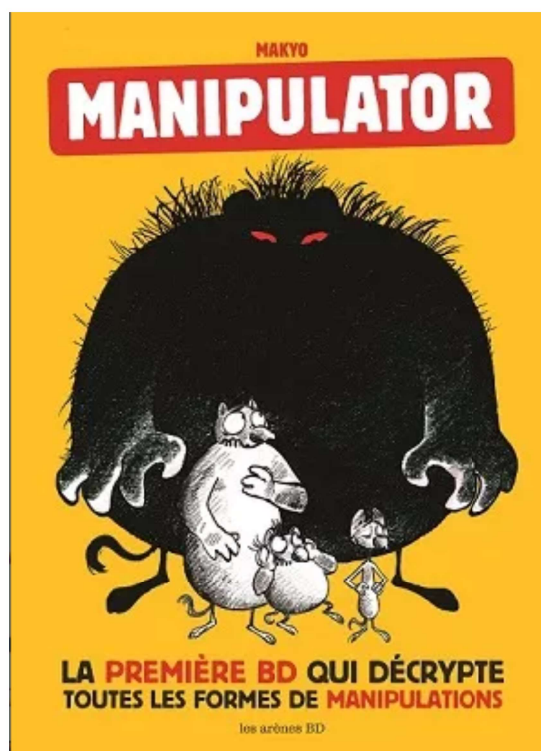
T'ES
BONNE
BÉBÉ!



T'es bonne bébé, de Juliette Katz, First, 192p., 15,95 €. First

Léa Tourrier, libraire : *«J'ai vingt ans donc j'ai grandi avec les réseaux sociaux. Ils ont toujours eu une place importante dans ma vie. Mais ils ont énormément influencé la façon dont je me voyais. À cause des réseaux sociaux, j'ai développé une relation compliquée avec mon corps et la nourriture. J'ai découvert ce livre à un moment de ma vie où c'était difficile pour moi. Cet ouvrage m'a réconcilié avec moi-même. Il m'a aidée à lutter contre mes complexes et m'accepter davantage. Je suis certaine qu'il peut nous transformer. Récemment, je l'ai conseillé à une mère dont la fille a de sévères troubles alimentaires.»*

Le Bal des Ardents (Lyon) : *Manipulator*, Pierre Makyo



Manipulator, Pierre Makyo, Les Arènes BD, 116p., 20 €. Les Arènes

Francis Chaput, fondateur de la librairie : *« Cette bande dessinée, je l'ai lue à plusieurs reprises, mais à chaque fois, j'apprends quelque chose de nouveau. L'auteur y décrypte de manière imagée et sur le ton de l'humour, les différentes formes de manipulations. Cette BD peut être très utile à tous les lecteurs car ils seront confrontés, au moins une fois dans leur vie à un manipulateur. En lisant cet ouvrage, ils pourront déceler plus facilement ces comportements et fuir. Face à une personne manipulatrice, on ne peut pas discuter car il n'y a aucun espoir qu'elle écoute. Les manipulateurs ont une grande capacité rhétorique et ils sont capables de vous accuser de leurs propres erreurs. Si on ne fait pas attention à qui on accorde notre confiance, notre existence peut se transformer en cauchemar ».*

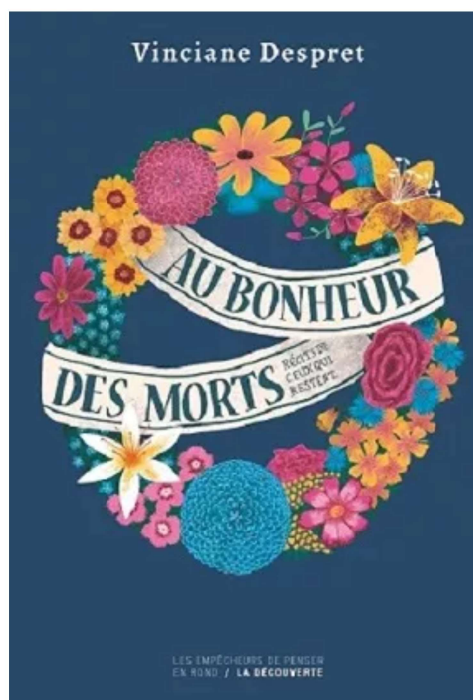
Librairie Pégase (Bordeaux) : *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, Lise Bourbeau



Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même, de Lise Bourbeau, Pocket, 256 p., 8,60 €. Pocket

Brigitte Delaissez, libraire : «*Rejet, peur de l'abandon, humiliation, trahison, injustice, nous avons tous déjà expérimenté, à des degrés différents, l'une de ses choses. En lisant ce texte, on se sent moins seul. C'est un ouvrage dans lequel on se retrouve tous. L'auteure évoque des émotions qu'on a tous déjà ressenties à un moment de notre vie. Elle nous donne des clés pour guérir de ces blessures émotionnelles. Au fil des pages, on se sent de plus en plus apaisés et quand on referme le livre, un sentiment d'optimisme nous envahit. C'est toute la force de cet ouvrage*».

La Machine à Lire (Bordeaux) : *Au bonheur des morts*, Vinciane Despret



Au bonheur des morts, de Vinciane Despret, La Découverte, 240p., 20 €. *La Découverte*

Bertrand Millagou, libraire : «*J'ai d'abord été frappé par l'association des mots. Comment le bonheur et les morts peuvent-ils coexister ? En général, la mort est associée à la tristesse. Mais ce livre révisé la façon d'appréhender la mort et le deuil. J'ai choisi ce livre en particulier parce que nous sommes beaucoup à traverser un deuil. C'est une chose à laquelle nous sommes tous confrontés à un moment donné. L'auteure nous montre qu'en dépit de la perte de l'être aimé, nous pouvons conserver une relation avec le défunt. Plutôt que de se laisser envahir par le chagrin, nous pouvons réfléchir à la façon de rendre la personne présente. À la mort de mon grand-père, j'ai continué à lui écrire, à lui parler. Même si l'être aimé n'est plus, il reste tous les souvenirs, tous les moments de bonheur que nous avons partagés.*»

Librairie les Volcans (Clermont-Ferrand) : Être à sa place, Claire Marin



Être à sa place, de Claire Marin, Éditions de l'Observatoire, 240p., 18 €. Éditions de l'Observatoire

Mel Bezon, libraire : «Ce livre est arrivé à une période de ma vie où j'en avais vraiment besoin. Il correspondait parfaitement à la situation que je vivais. Il a beaucoup résonné en moi. Je venais de déménager après une rupture amoureuse. Je cherchais ma place. Je suis passée par toutes les émotions en lisant ce texte. Il y a des moments où j'ai pleuré, d'autres où j'ai ri. J'ai été touchée en plein cœur. Je pense que cet ouvrage peut aider quiconque peine à trouver sa place. L'auteure nous explique que nous n'avons pas une seule et même place. Nous en avons plusieurs. Elle nous permet de relativiser et de lâcher prise. Si nous sommes à un endroit où nous nous sentons bien et d'où nous n'avons pas envie d'en bouger, c'est que notre place est ici».

Librairie Cadence (Lyon) : *Cheminer vers l'essentiel* , Edgar Morin avec Marc de Smedt



EDGAR MORIN
avec Marc de Smedt

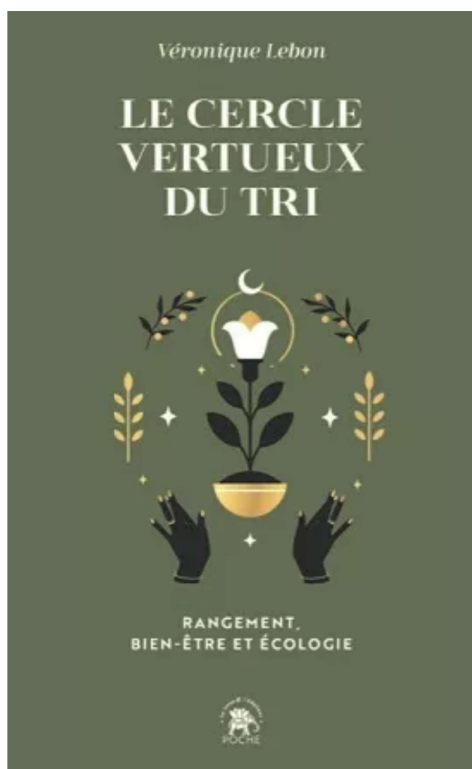
Cheminer vers l'essentiel



Cheminer vers l'essentiel, Edgar Morin avec Marc de Smedt, Albin Michel, 256 p., 19,90 €. *Albin Michel*

Dorian Julien, libraire : *«Ce livre permet de voir la vie autrement, de la voir de manière plus positive. Edgar Morin se livre au fil des entretiens avec le journaliste Marc de Smedt. Il évoque les relations hommes-femmes, la joie, la mort, la créativité. À travers ses expériences de vie, ce centenaire, nous pousse à ne pas nous laisser happer par la négativité et à relativiser. Il nous conseille de vivre avec plus de légèreté et à être davantage dans l'instant présent. Ce sont des conseils que nous devrions tous appliquer».*

Au bonheur des mots (Angers) : *Le cercle vertueux du tri*, Véronique Lebon



Le cercle vertueux du tri, de Véronique Lebon, Le lotus et l'éléphant, 180p., 7,95 €. *Le lotus et l'éléphant*

Aurélie de Lapouge, libraire : «*J'ai choisi ce livre en pensant à ma sœur et à toutes les personnes qui sont un peu désordonnées. Ce livre nous invite à ranger et à trier. L'auteure nous donne des astuces et des techniques pour avoir un environnement organisé. Grâce à cet ouvrage, on analyse nos réels besoins. Pour le tri des vêtements par exemple, Véronique Lebon nous conseille de nous poser deux questions : Est-ce le vêtement est utile ? Est-ce qu'il me plaît ? L'objectif est de réussir à faire de la place et à jeter. Nous avons tous des objets de famille qui prennent la poussière. Bien souvent ils ne nous plaisent pas, mais on les conserve. Il faut apprendre à se séparer des objets dont nous n'avons pas besoin. Ce livre, c'est aussi un rangement intérieur. Ranger nous procure une sensation de bien-être et de calme*».

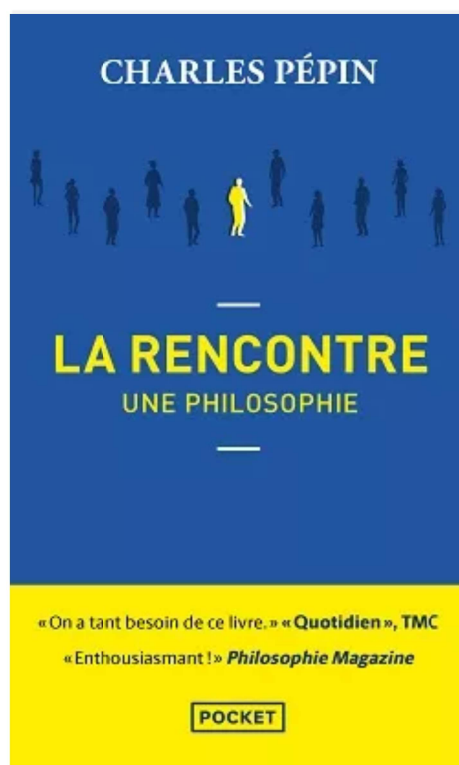
Librairie Passages (Lyon) : *La Mort*, Vladimir Jankélévitch



La Mort, Vladimir Jankélévitch, Flammarion, 704 p., 13,50 8 €. Flammarion

Philippe Renard, libraire : *«C'est un livre qui change notre rapport à la mort. La mort par définition, c'est quelque chose qu'on ne peut pas expérimenter en tant que vivant. La mort n'est pensable ni avant, ni pendant, ni après. Le philosophe essaie de penser la mort avant qu'elle n'arrive. Il tente de décrire l'indescriptible. Pour lui, la mort, ce n'est pas seulement la fin de la vie. L'auteur nous explique que ce n'est pas parce que nous savons que nous allons mourir que nous sommes dispensés ici et maintenant de le croire, de le comprendre et de le vivre».*

Librairie Nouvelle (Orléans) : *La rencontre*, Charles Pépin



La rencontre, de Charles Pépin, Pocket, 224 p., 8 €. *Pocket*

Cyrille Buliard, libraire : «*«Seuls, nous ne sommes rien, nous ne valons rien, nous ne devenons rien. Mais il suffit que je te rencontre, et tout commence».* C'est le passage du livre qui m'a le plus marqué. Au cours de notre vie, nous multiplions les rencontres : amoureuses, amicales ou professionnelles. Une rencontre peut changer qui on est. Elle nous permet de réfléchir sur nous-même et transforme parfois notre vision du monde. Pour une personne timide et solitaire comme moi, cet ouvrage m'a aidé à aller davantage vers les autres. C'est une lecture qui pourrait guider le lecteur et l'aider à tisser de nouvelles relations».