

## Les livres amis

Violaine Charest-Sigouin and Marie-Claude Fortin

La psychologie : de Freud à la psycho pop  
Volume 5, Number 3, Spring 2009

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/724ac>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Les éditions Entre les lignes

### ISSN

1710-8004 (print)  
1923-211X (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this document

Charest-Sigouin, V. & Fortin, M.-C. (2009). Les livres amis. *Entre les lignes*, 5(3), 26–26.

# Les livres amis

LISE RAVARY,  
RÉDACTRICE EN CHEF  
DU MAGAZINE *CHÂTELAINE*

Les ouvrages de Julia Cameron – qui a écrit entre autres *The Artist's Way* (*Libérez votre créativité*), – m'ont beaucoup marquée. C'est plein de bon sens et d'une grande qualité. Il y a aussi Sarah Ban Breathnach, qui a été la première, avec *Simple Abundance* (*L'abondance dans la simplicité*), à parler de l'importance de vivre le moment présent. On ne se racontera pas d'histoires : j'ai une vie des plus compliquées ! Mais, je conserve tout de même ce livre sur mon bureau et il m'arrive de le consulter de temps à autre. Le problème fondamental avec les livres de croissance personnelle, c'est qu'ils sont une source intarissable de moyens pour se sentir inadéquate... Il s'agit en fait de philosophie simplifiée, écrite pour un public d'aujourd'hui. Il y a du bon et du mauvais : les gens vulnérables qui s'attendent à trouver « la » bonne réponse risquent de se perdre.

V.-C. S.



PHOTO : JOCELYN MICHEL

LIBÉREZ VOTRE  
CRÉATIVITÉ

Julia Cameron  
J'ai lu, 2007

L'ABONDANCE DANS  
LA SIMPLICITÉ :

la gratitude au fil  
des jours

Sarah Ban Breathnach  
Éditions du Roseau,  
1999



Nous avons tous au moins un livre qui nous a aidés un jour à traverser les épreuves. Voici ceux qui ont marqué les parcours de **Lise Ravary**, **Martin Larocque** et **Pénélope McQuade**.

PROPOS RAPPORTÉS PAR VIOLAINE CHAREST-SIGOUIN ET MARIE-CLAUDE FORTIN

MARTIN LAROCQUE,  
COMÉDIEN ET CONFÉRENCIER

« Les livres de psycho sont là pour ouvrir des portes. Ce n'est pas tant ce qu'ils disent qui importe, croit ce comédien qui donne depuis de nombreuses années des conférences sur l'estime de soi, c'est ce qu'on en fait. Par exemple, ma blonde m'a un jour donné *Le chemin le moins fréquenté : apprendre à vivre avec la vie* de Scott Peck. Je ne l'ai jamais terminé. Mais j'ai beaucoup aimé les premières pages, et ce sont elles que j'ai retenues. »

Parmi les livres chers à celui qui jouera cet été dans *Un violon sur le toit*, mis en scène par Denise Filiatrault, *Éduquer pour rendre heureux : guide pratique pour les parents et les enseignants* de Colette Portelance. « Ce livre-là m'a bouleversé », mentionne le père de trois garçons.

M.-C. F.

LE CHEMIN LE MOINS FRÉQUENTÉ

Scott Peck  
J'ai lu, 2004

ÉDUIQUER POUR RENDRE  
HEUREUX  
Colette Portelance  
CRAM, 1998



PHOTO : YANNICK MACDONALD

PÉNÉLOPE MCQUADE,  
ANIMATRICE DE  
*SALUT, BONJOUR WEEK-END!*

Lorsqu'on m'a offert le contrat pour *Salut, bonjour!*, je me suis acheté un paquet de livres de psycho (*Vaincre le trac*, *La peur des autres*, *Lâcher prise*, *Le droit au succès*, *Libérez votre créativité*, et j'en passe). Je suis de nature plutôt anxieuse et j'avais peur de ne pas être à la hauteur. Je me retrouvais pour la pre-



S'AIDER SOI-MÊME  
Lucien Auger  
Les Éditions de l'Homme,  
2004



PHOTO : GHISLAINE FOURNIER

mière fois chef d'équipe, et moi qui avais toujours été marginale, j'allais animer une émission qui devait plaire au plus grand dénominateur commun. Le fait d'acheter ce genre de livres m'apaise plus que de les lire ! D'ailleurs, *S'aider soi-même* est le seul que j'ai vraiment lu. Ce livre déboulonne, en les rationalisant, les idées irréalistes qu'on s'impose, du genre « tout le monde doit m'aimer ». Il m'a semblé que toutes mes peurs étaient résumées dans ce livre qu'il m'arrive de relire parfois.

V.-C. S.