

Juillet 2018

💡 Choix culturels et artistiques de la rédaction, sans prétention aucune

■ Une saison avec Pascal Dupraz

En 2016, Pascal Dupraz prend les rênes de Toulouse Football Club, le sauve d'une descent certaine en ligue 2. Au terme de la saison, les supporters le surnomment « Dieupraz ». Janvier 2018, il quitte le TFC. Au fil d'une saison ce coach hyper engagé nous révèle ses secrets d'entraîneur et nous fait vivre son quotidien dans les coulisses d'une équipe de ligue 1. Sous le regard expert de Frédéric Rey-Millet, spécialiste en innovation managériale et ancien coach auprès du Président de la Fédération française de football, il livre au jour le jour ses stratégies et espoirs d'avant-match, ses joies, ses regrets et ses leçons d'après match, ses paris comme ses coups de génies. Ses échecs aussi.



Pascal Dupraz, Frédéric Rey-Millet, Une saison avec Pascal Dupraz, leçon de leadership. Réussir, échouer, rebondir : ses secrets d'entraîneur, Préface de Didier Deschamps, Alisio, Edition Leduc, 2018 19,90 euros

■ La méditation anti burn-out, 7 semaines pour retrouver la sérénité au travail

Dans un monde au travail sous pression, nombreux sont ceux à avoir mal au ventre en se levant le matin pour aller travailler et à se sentir menacés par le burn-out. La méditation que le Dr Colombel expérimente à l'hôpital est un outil efficace pour se protéger de l'épuisement professionnel ou retrouver la sérénité après un épisode de crise.

Différentes techniques de méditation sont exposées selon un ordre de difficultés progressives, en 7 étapes. Elles sont guidées sur CD et chaque méditation se présente comme une reprise de la précédente enrichie de nouveaux concepts. La 1^{re} étape consiste dans la prise de conscience de son état physique et psychique avec un 1^{er} état des lieux. Comment on se sent-on à cet instant ? Quel est son niveau de fatigue ? Quelles sont ses émotions ?

Puis, dans un 2^{ème} temps, il s'agit d'apprendre à diminuer le stress grâce à la respiration. Lien entre le corps et l'esprit, celle-ci a une place centrale dans la méditation.

■ Petit Quiz Football Spécial coupe du monde



Découvrez 350 questions pour tester votre connaissance football.

Que vous ayez 2, 5 ou 10 minutes, jouez et revivez les Coupes du Monde, seul ou entre amis.

Grâce aux réponses enrichies découvrez l'histoire des 20 Coupes du Monde de 1930 à 2014 de façon ludique : les différentes éditions, les pays organisateurs, les joueurs emblématiques, les palmarès

et les insolites. Ou lisez-le comme un livre dans l'ordre chronologique.

Petit Quiz Football Spécial coupe du monde, Talents Editions, 2018, 176 pages, 8,90 euros

■ Gérez vos projets : Les clés pour réussir étape par étapes

Se réinventer ou disparaître : c'est le dilemme auquel doivent répondre toutes les entreprises, quels que soient leur taille et leur secteur d'activité. Cette transformation passe par la réalisation de projets. L'entreprise doit alors mener un délicat jeu d'équilibriste en ménageant ses opérations courantes, source de ses bénéfices actuels, tout en préparant son organisation de demain.

Pour éviter que les retards affectent vos opérations et que les imprévus alourdissent le budget, vous devez contrôler la réalisation de ces projets. C'est l'objectif de la gestion de projet : planifier les activités, déléguer leur réalisation aux experts compétents, surveiller l'avancement et inspecter le résultat grâce à des points de contrôle prédéfinis. Ce livre s'adresse à tous les entrepreneurs, managers ou acteurs d'un projet

qui doivent initier, mettre en place et effectuer le suivi d'un projet. Il ne nécessite aucune connaissance spécifique dans le domaine de la gestion de projet. Ecrit dans un langage simple et sans jargon technique, il veut être



facilement accessible pour vous apprendre à gérer un projet de bout en bout. De nombreux schémas et des exercices inspirés de cas réels le rendent directement opérationnel.

Thibault Pairis, Gérez vos projets : Les clés pour réussir étape par étapes, Editions Eni, 2018, 318 pages, 45 euros

■ Psychologix Toute la psychologie en BD

Après Economix, logicomix et Hypercapitalisme, EcoRéseau voulait vous faire découvrir ce mois-ci Psychologix de Grady Klein et du docteur Oppenheimer. Le synopsis ? Résumer en 226 pages, toute la psychologie en BD. L'œuvre se veut riche, accessible, rigoureuse et drôle et met en exergue de nombreuses questions :

Que cachent nos comportements ? Quel est le secret de nos émotions ? Comment se construit notre personnalité. Que savons-nous aujourd'hui du processus de la mémoire ? Comment notre cerveau peut-il nous tromper ? Comment entrons-nous en relation avec les autres et comment ces derniers nous influencent-ils ?

Ce roman graphique nous donne toutes les clés pour nous connaître nous-même comprendre les autres et le monde dans lequel nous vivons. Au travers d'expériences et de découvertes fascinantes qui ont marqué l'histoire de la psychologie, il nous initie au fonctionnement complexe de notre mental pour une vie plus équilibrée.

Adam Alter, professeur de marketing et de psychologie à la New York University Stern School of Business, témoigne « Le manuel de psychologie le plus réjouissant que je connaisse. Il s'adresse à chacun, aussi bien aux experts et aux étudiants en psychologie que à toute personne curieuse d'apprendre qui nous sommes et ce qui nous motive ».

Psychologix Toute la psychologie expliquée en BD de Grady Klein et du docteur Danny Oppenheimer, traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Clothilde Meyer, Les arènes BD, 2018 224 pages 24, 90 euros.

