

L'ÉCOLE DU SAUVAGE

S'inspirer des animaux pour vivre mieux



**« L'HOMME FERAIT-IL
MIEUX QUE L'OISEAU SON NID,
MIEUX QUE L'ARAIGNÉE SA TOILE ? »**

Georges Canguilhem (1904-1995)

Les animaux ont tant à nous apprendre. Compagnons de toujours, des liens multiples et féconds nous unissent à eux. Animaux protecteurs ou nourriciers, tantôt rassurants, tantôt mystérieux, chargés de forces sacrées et gardiens de la biodiversité, écoutons les messages délivrés par ces êtres sauvages ou familiers.

Des scientifiques, écrivains, philosophes et poètes parmi les plus illustres ont célébré le monde animal. À leur manière, ils sont les interprètes des animaux, les passeurs qui nous révèlent avec clairvoyance et sensibilité comment se reconnecter à notre nature sauvage pour être heureux.

Autant de leçons de sagesse et de bien-être inspirées de la vie animale, applicables à notre quotidien d'humain pour (re)trouver sérénité et bonheur.



9 782490 795147

- **Prix public** : 9,90 €
- **Format** : 11,7 x 18,5 cm
- **Pagination** : 112 pages
- **Reliure** : broché
- Plus de 40 illustrations en couleur

CONTACT

contact@suzac.fr

www.suzac.com

sommaire

<u>1</u>	Le simple bonheur d'exister..... 6	<u>9</u>	Se reconnecter à la nature..... 62
<u>2</u>	Vivre sereinement le temps présent 12	<u>10</u>	Retrouver le chemin de notre intelligence intuitive 68
<u>3</u>	J'écris ton nom Liberté..... 20	<u>11</u>	Cultiver empathie, gratitude et bienveillance..... 72
<u>4</u>	Respecter l'animal, c'est se respecter 26	<u>12</u>	Des leçons de sagesse 80
<u>5</u>	Ces différences qui sont des richesses..... 34	<u>13</u>	Vers une sobriété heureuse..... 88
<u>6</u>	Ces ressemblances qui sont des richesses 42	<u>14</u>	Toujours être soi-même..... 94
<u>7</u>	Toutes les intelligences se valent..... 48	<u>15</u>	Lâcher prise face à la nature 102
<u>8</u>	Réapprendre la modestie 54		

4

5

2

VIVRE SEREINEMENT le temps présent

L'espèce humaine est la seule à avoir des difficultés à se voir en tant qu'espèce. Un chat semble n'avoir aucun mal à un être un chat ; c'est tout simple. Les chats n'ont apparemment aucun complexe, aucune ambivalence, aucun conflit et ne montrent aucun signe de volonté d'être plutôt des chiens.

Abraham Maslow (1908-1970)

8

— VIVRE SEREINEMENT LE TEMPS PRÉSENT —

Pour entretenir votre calme et votre paix intérieure, faites comme le chat : identifiez la source de votre stress, résolvez le problème une fois pour toutes, **allez jusqu'au bout sans relâche et détachez-vous-en définitivement**. On ne rumine pas, on ne ressasse pas, on s'en décharge à jamais et le calme revient et votre bien-être avec.

Stéphane Garnier (1974-)



**L'IDÉE DU CALME
 EST DANS UN CHAT ASSIS.**

René Char (1907-1988)

9