

Giles Daoust

Lire Lire Lire!

100 livres
pour élargir vos horizons

Ces 100 livres
sont disponibles
gratuitement via
www.LireLireLire.be

TITLE
BOOKS

Giles Daoust

Lire Lire **Lire!**

100 livres
pour élargir vos horizons

TITLE
BOOKS

© 2024 Giles Daoust & Title Media

Écrit et publié par Giles Daoust

Coordination éditoriale : Emmanuel Robert
Project Manager : Antoinette Stas de Richelle

Mise en page : Nord Compo

Impression : Graphius Brussels

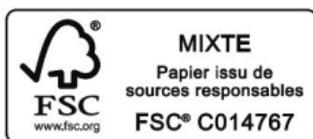
Title Books, un label de Title Media

Galerie de la Porte Louise 203/5

1050 Bruxelles

Belgique

www.titlebooks.eu



ISBN 978-2-931193-37-2

Dépôt légal D/2024/15129/06

À mes parents,
qui m'ont communiqué
le goût de la lecture.

Si vous êtes parents...
faites de même !

Qui suis-je ?

Né en 1979 à Bruxelles,
je suis **entrepreneur et écrivain**.

Diplômé de la Solvay Business School,
j'ai été impliqué successivement
dans les **organismes** suivants :
Title Media, l'Ommegang, Daoust,
L'Écho, Beci, LN24 et la FEB.

J'ai remporté les **prix** de l'Entreprise de l'Année,
Young Top Manager of the Year,
Leader Masculin de l'Année,
et ai été nommé au prix
du Manager de l'Année.

Je suis l'**auteur** de plusieurs livres
et d'une centaine de chroniques,
notamment sur l'entrepreneuriat
et le management bienveillants,
ainsi que de plusieurs scénarios de films
et de bandes dessinées.

Tous mes textes sont disponibles **gratuitement**
via www.GilesDaoust.com (chroniques)
et
www.TitleBooks.eu (livres)

L'opération LireLireLire !

La lecture a changé ma vie,
et elle peut changer la vôtre.

Dans une époque où les **repères**
sont plus que jamais brouillés,
il est essentiel de lire beaucoup
pour élargir ses **horizons**.

Apprendre tout au long de la vie.
Comprendre le monde qui nous entoure,
et aussi qui nous sommes.

Utiliser le temps dont nous disposons
de manière **intelligente**,
en présence des grands esprits
d'aujourd'hui et d'hier.

C'est pourquoi j'ai lancé LireLireLire,
une opération visant à
offrir des milliers de livres
gratuitement en Belgique.

LireLireLire oui... mais quoi ?

Il faut bien commencer quelque part !

Alors pour donner le **coup d'envoi** de l'opération,
je voudrais vous faire découvrir
100 livres qui m'ont particulièrement marqué.

Comme toute sélection personnelle,
celle-ci parlera tout particulièrement aux personnes
dont les parcours ont des similitudes avec le mien,
c'est-à-dire les **entrepreneurs**, managers et dirigeants
de tous horizons, ainsi que les **créatifs**, artistes et écrivains
(deux chapitres leur sont d'ailleurs consacrés).

Mais la grande variété des sujets et des genres
me pousse à croire que **tout le monde**
pourra trouver son bonheur parmi ces 100 livres,
et surtout apprendre des choses nouvelles.

PS :

C'est une évidence, mais je préfère
tout de même le préciser :
je n'adhère pas à 100 % à ce qui est écrit
dans chacun de ces livres !

Ces 100 livres sont disponibles *gratuitement*!

**Vous avez bien lu :
les 100 livres
repris dans cet ouvrage
sont disponibles
gratuitement
en Belgique
sur simple demande via
www.LireLireLire.be**

Rendez-vous **sur le site**
pour commander votre livre gratuit,
que nous vous enverrons ensuite **par la poste**
dans un délai d'une quinzaine de jours.

Pour des raisons de logistique,
les 100 livres sont proposés en **français**,
sauf quand ils ne sont disponibles qu'en **anglais**¹.
Une sélection de livres est également disponible
en **néerlandais** sur le site.

Ceci n'est que le coup d'envoi de l'opération :
**d'autres livres seront ajoutés
régulièrement sur le site,**
donc n'hésitez pas à y revenir
de temps en temps.

1. Ces livres sont marqués du code ENGLISH

Comment utiliser LireLireLire.be ?

**Merci d'utiliser le site
de manière responsable !**

1/ Demandez un seul livre à la fois.

2/ Lisez-le, ou faites au moins
l'effort d'essayer.

S'il ne vous plaît pas, il n'y a aucune gêne à arrêter,
mais offrez-le peut-être à un ami à qui il pourrait plaire !

3/ Demandez ensuite un autre livre,
et ainsi de suite.

Est-ce que je peux demander un livre pour l'offrir à un ami ?

Oui, mais réfléchissez à faire un cadeau utile
en choisissant un livre qui pourra intéresser votre ami,
par exemple en fonction de sa personnalité
ou de son métier.

Vous pouvez même indiquer
directement l'adresse de votre ami dans le formulaire
(envoyez-lui tout de même un petit message
pour le prévenir !)

**Est-ce que je peux demander
plusieurs livres d'un coup ?**

(par exemple pour les distribuer à mon équipe)

Oui, voyez sur le site comment procéder.

N'utilisez pas le formulaire pour commander
plusieurs livres un à un, ce serait une perte de temps
pour vous comme pour nous.

Pour ces demandes spéciales, agissez de manière mesurée,
car nous ne pourrions pas satisfaire tout le monde.

Vous l'aurez compris, nous vous demandons
d'utiliser le site « **en bon père de famille** »,
et nous espérons que vous traiterez
notre initiative avec **respect**.

Le **règlement complet** de l'opération
se trouve sur le site.

Pour vous aider à choisir...

Chacun des 100 livres est accompagné d'une **notule**, dans laquelle j'ai essayé de vous donner envie de le lire !

Pour certains livres, j'ai écrit une **chronique** détaillée, publiée dans le journal *L'Écho* ou le magazine de Beci.
Scannez le QR code sous le livre pour y accéder.

Vous trouverez aussi en annexe de cet ouvrage **deux chroniques sur l'importance de la lecture**, « Lire pour développer son cerveau » et « Lire pour sauver la planète », qui contiennent notamment quelques recommandations de livres et d'auteurs.

Toutes mes chroniques sont également disponibles sur
www.GilesDaoust.com
ou via ce QR code :



Vous ne savez pas par où commencer ?

Voici **10 livres indispensables** à mes yeux.
C'est un avis personnel bien sûr.

Ils sont présentés dans l'ordre des pages
de cet ouvrage, et non par ordre de préférence.

- L'Art subtil de s'en f*utre, Mark Manson, p. 23
- Sapiens : Une brève histoire de l'humanité,
Yuval Noah Harari, p. 60
 - ChatGPT va nous rendre immortels,
Laurent Alexandre, p. 70
 - L'Ordre du temps, Carlo Rovelli, p. 73
 - Le Bug humain, Sébastien Bohler, p. 78
 - Sans alcool, Claire Touzard, p. 84
 - Le Monde sans fin, Christophe Blain
et Jean-Marc Jancovici, p. 90
 - L'Alchimiste, Paulo Coelho, p. 108
 - Siddhartha, Hermann Hesse, p. 109
 - Herland, Charlotte Perkins Gilman, p. 112

Quelques codes

TOP 10

10 livres indispensables
à mes yeux.

ENGLISH

Disponible uniquement en anglais
pour le moment.

BD

Bande Dessinée.

Table des chapitres

Les 100 livres sont regroupés en **catégories**, pour vous aider à vous y retrouver plus facilement.

I.	Développement personnel pour tous.....	17
II.	Pour les entrepreneurs, managers, dirigeants.....	25
III.	Pour les créatifs, artistes, écrivains	35
IV.	Philosophies.....	43
V.	Essais.....	59
VI.	Science, technologie, intelligence artificielle, futurisme	69
VII.	Santé, bien-être, neurosciences.....	77
VIII.	Écologie, environnement, amour de la nature.....	89
IX.	Biographies et récits (auto)biographiques.....	97
X.	Romans.....	107
XI.	Quelques classiques de la science-fiction.....	125
Annexe		131

I.

Développement
personnel pour tous



L'Ego est l'ennemi

Ryan Holiday, 2016

L'ego est le pire ennemi de l'entrepreneur, du manager, du créatif... et de tout le monde !

À travers une série d'exemples célèbres, Ryan Holiday nous apprend à nous en libérer.

Alisio, 224 pages





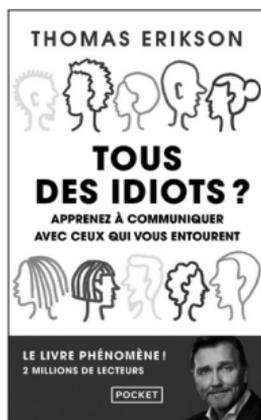
Le Calme est la clé

Ryan Holiday, 2019

Aborder les difficultés de la vie avec calme est la meilleure approche qui soit. Tout le monde le sait, et pourtant nous n'y parvenons pas. Voici comment faire.

Alisio, 272 pages





Tous des idiots ?

Thomas Erikson, 2014

Un livre simple et bien fait à propos des quatre types de personnalités (rouge, bleu, vert, jaune), définis sur base des critères suivants : extraverti ou introverti ; orienté tâches ou orienté relations. Indispensable pour naviguer dans une Société de plus en plus complexe.

Pocket, 320 pages





Les 5 blessures

Lise Bourbeau, 2000

Les blessures de l'enfance contribuent à faire de nous qui nous sommes. Découvrez les cinq blessures, et comment les surmonter.

Pocket, 256 pages

LireLireLire !

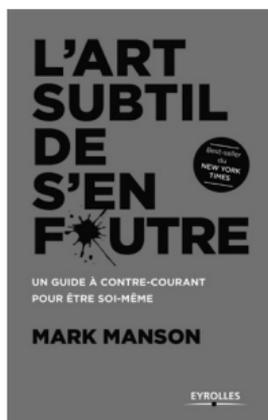


Trouver son ikigai

Christie Vanbremeersch, 2018

L'ikigai est l'intersection de ce que nous aimons faire, ce pour quoi nous sommes doués, ce pour quoi nous pouvons être payés et ce dont le monde a besoin. Ce guide pratique nous aide à le trouver !

First Éditions, 240 pages



TOP 10

L'Art subtil de s'en f*utre

Mark Manson, 2016

C'est le premier livre de développement personnel que j'ai lu, et il a changé ma vie. Comment identifier ce qui compte vraiment pour nous, de sorte à y consacrer le temps nécessaire ? Ne vous arrêtez pas au titre qui n'est pas forcément représentatif du contenu du livre.

Eyrolles, 188 pages

II.

Pour les entrepreneurs,
managers, dirigeants...



The One Thing

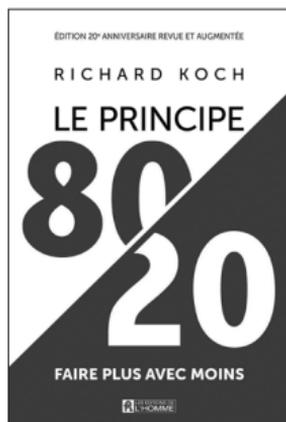
Gary Keller et Jay Papasan, 2012

Pour chaque journée, semaine, mois, année... voire pour notre vie tout entière, définissons notre « One Thing », c'est-à-dire un objectif tellement important que, si nous le réalisons, il compensera tout ce que nous aurons raté ou mis de côté. Et assurons-nous de consacrer le temps nécessaire à réaliser cet objectif !

Alisio, 256 pages



Pour les entrepreneurs, managers, dirigeants...

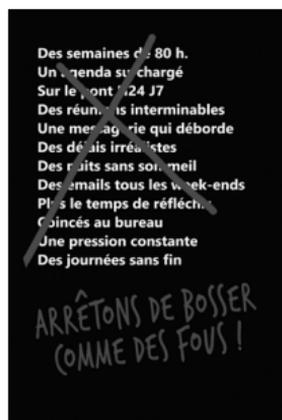


Le Principe 80/20

Richard Koch, 2018

Saviez-vous que 80 % des résultats sont produits par seulement 20 % des efforts ? Nous consacrons donc une grande partie de notre temps à des tâches qui n'auront aucun impact. Ce livre nous apprend à mieux gérer nos priorités !

Les Éditions de l'Homme, 390 pages



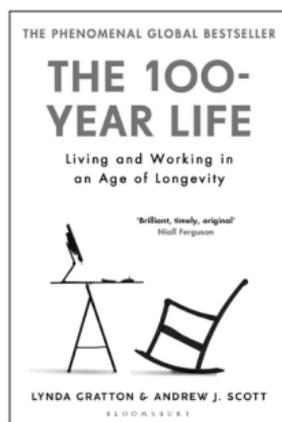
Arrêtons de bosser comme des fous

Jason Fried et David Heinemeier Hansson, 2018

Tout est dans le titre.
Il faut être fou pour travailler comme un fou.
Apprenons plutôt à travailler mieux !

Maxima, 264 pages

Pour les entrepreneurs, managers, dirigeants...



ENGLISH

The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity

Lynda Gratton et Andrew Scott, 2016

Les bébés nés aujourd'hui vivront potentiellement jusqu'à 100 ans. Ceci amène une remise en question complète de la manière dont nous vivons nos vies, nos carrières, et envisageons la notion de retraite. À travers de nombreux exemples, ce livre complexe nous apprend à aborder cette nouvelle vie qui nous attend.

Bloomsbury, 354 pages



Gigantisme

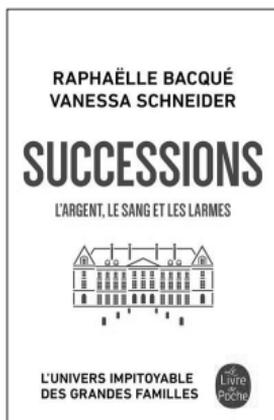
Geert Noels, 2019

La course à l'hypercroissance est toxique pour le monde et pour ses citoyens. L'économiste belge Geert Noels nous le démontre, chiffres et graphiques à l'appui, dans un livre limpide et passionnant.

Racine, 248 pages



Pour les entrepreneurs, managers, dirigeants...



Successions

Raphaëlle Bacqué et Vanessa Schneider, 2022

Le processus de succession dans les grandes entreprises familiales françaises, passé sous la loupe de deux journalistes de talent. Le livre n'est pas sans rappeler la série télé (presque) éponyme, mais dans un monde bien réel cette fois. À faire lire par tous les membres d'entreprises familiales, petites et grandes, car même si on parle ici de très (très) grands noms, les principes généraux restent les mêmes.

Le Livre de Poche, 240 pages



ENGLISH



Churchill

Paul Johnson, 2009

L'ancien premier ministre anglais Winston Churchill était aussi prix Nobel de littérature... et peintre à ses heures. Il a tout vu et tout vécu, et est une source d'inspiration majeure pour tout dirigeant.

Penguin Books, 186 pages

Pour les entrepreneurs, managers, dirigeants...



Elon Musk

Ashlee Vance, 2015

La vie spectaculaire du (co)fondateur et/ou CEO de PayPal, Tesla, SpaceX, OpenAI, Starlink, Neuralink et X, qui rêve de nous emmener sur Mars.
Une leçon d'entrepreneuriat, de créativité et d'audace... mais parfois une mise en garde aussi.

Eyrolles, 372 pages



Ces milliardaires plus forts que les États

Christine Kerdellant, 2024

Elon Musk, Bill Gates, Jeff Bezos et quelques autres ont aujourd'hui plus de puissance que bien des pays. Voici pourquoi, et voici comment. Un livre forcément à charge, mais qui analyse de manière détaillée les mécanismes par lesquels se met en place, et se conserve, un pouvoir dit « systémique ».

Éditions de l'Observatoire, 288 pages

III.

Pour les créatifs, artistes,
écrivains...



Créativité, un art de vivre

Rick Rubin, 2023

Le célèbre producteur musical américain (Red Hot Chili Peppers, Johnny Cash...) nous emmène dans une exploration passionnante du processus créatif, quelle que soit la discipline que nous pratiquons... ou rêvons de pratiquer !

Alisio, 448 pages



Écriture

Stephen King, 2000

Le processus de l'écrivain, raconté par l'un des plus populaires de notre temps, avec des pépites autobiographiques qui en surprendront plus d'un.

Le Livre de Poche, 352 pages

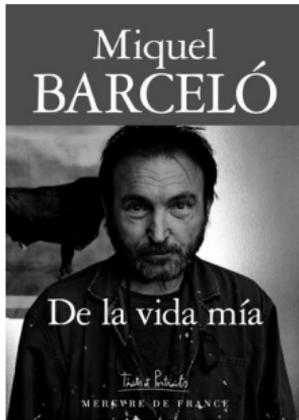


En marge : Mémoires

Jim Harrison, 2002

L'auteur américain raconte sa vie et ses nombreuses péripéties, entre passion de la Nature, poésie, beuveries... et Jack Nicholson, qui finança l'écriture de son plus gros succès, *Légendes d'automne*. La vie construit l'œuvre de l'auteur, et inversement.

10/18, 504 pages



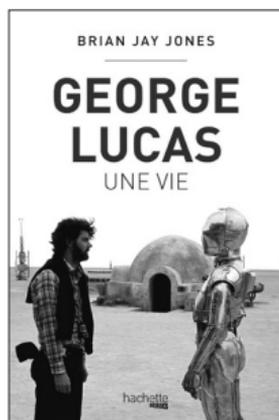
De la vida mía

Miquel Barcelo, 2024

Cet artiste pluridisciplinaire vit dans un monde bien à lui, dont il nous ouvre ici les portes.

Fascinant et touchant, de quoi nous donner envie de nous lancer dans une discipline artistique, quelle qu'elle soit.

Mercure de France, 264 pages



George Lucas, une vie

Brian Jay Jones, 2016

Le créateur de *Star Wars*, *Indiana Jones*, ILM et Pixar était aussi un chef d'entreprise par la force des choses. La démonstration fascinante de toutes les étapes et les tournants que peut prendre une carrière artistique et entrepreneuriale.

Hachette, 540 pages



Hergé, fils de Tintin

Benoît Peeters, 2011

L'auteur des *Cités Obscures* (avec François Schuiten) nous livre une biographie intime du créateur de Tintin, où nous découvrons aussi sa part d'ombre. Un texte qui met également en lumière les tracasseries liées au processus créatif et à la survenance du succès.

Champs, 629 pages



Moi, Asimov

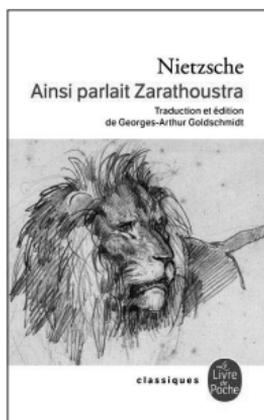
Isaac Asimov, 1994

Fils d'épicier, Asimov devint un des plus grands écrivains de science-fiction de tous les temps, avec notamment le cycle de *Fondation* et celui des *Robots*. Tous ses secrets se trouvent dans cette autobiographie passionnante, non dépourvue d'ego !

Folio, 624 pages

IV.

Philosophies



Ainsi parlait Zarathoustra

Friedrich Nietzsche, 1885

Le premier livre de philosophie que j'ai lu. J'ai ramé pour le terminer, mais il m'accompagnera toute ma vie. Zarathoustra, un sage solitaire, descend de sa montagne pour partager avec les hommes ses réflexions sur la vie, la morale et la condition humaine. Difficile d'accès, parfois même cryptique, mais l'effort de lecture sera récompensé !

Le Livre de Poche, 416 pages

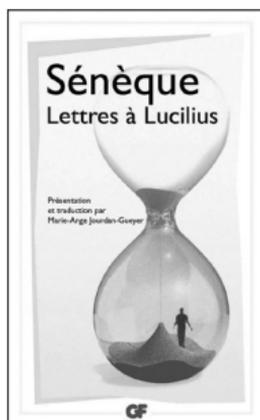


Le gai savoir

Friedrich Nietzsche, 1882

Il y a tout, ou presque, dans ce grand livre de Nietzsche, pour peu qu'on ait la patience de le lire, et qu'on sache s'y retrouver. Plus facile d'accès que *Zarathoustra*, ceci dit !

Le Livre de Poche, 574 pages

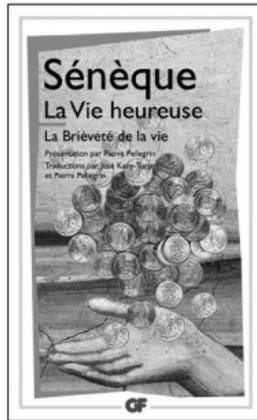


Lettres à Lucilius

Sénèque, 1^{er} siècle apr. J.-C.

Toute la philosophie stoïcienne est résumée dans ce livre : des perles de sagesse dont notre Société moderne ferait bien de se rappeler plus souvent. À lire et à relire dans les moments de réflexion ou d'égarement.

GF, 208 pages

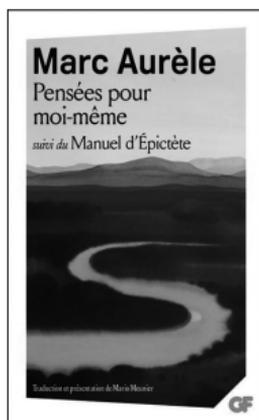


La Vie heureuse/La Brièveté de la vie

Sénèque, 1^{er} siècle apr. J.-C.

La vie n'est PAS courte...
mais nous la gaspillons ! Sénèque nous rappelle
les fondamentaux pour organiser notre vie et faire
des choix plus pertinents et plus sages.

GF, 148 pages

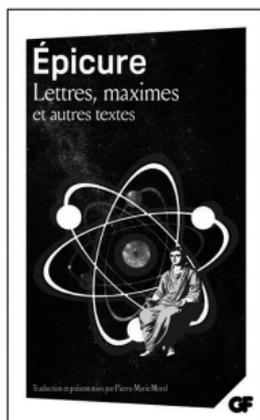


Pensées pour moi-même

Marc Aurèle, suivi du *Manuel d'Épictète*,
II^e siècle apr. J.-C.

Des textes majeurs de deux grands stoïciens,
excellent complément à l'œuvre de Sénèque.
Marc Aurèle peut être difficile d'accès et répétitif
par moments, mais ses enseignements
n'en sont que plus profonds.

GF, 224 pages

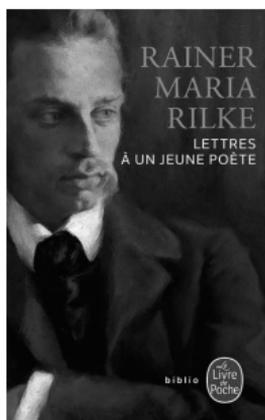


Lettres, maximes et autres textes

Épicure, IV^e-III^e siècle av. J.-C.

L'épicurisme n'est pas aussi éloigné du stoïcisme qu'on le croit parfois, mais il faut le lire dans le texte pour s'en rendre compte. Les deux philosophies nous recommandent notamment de nous focaliser sur la qualité, et non la quantité.

GF, 208 pages



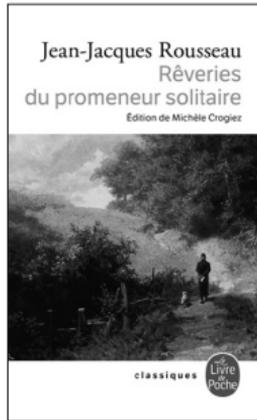
Lettres à un jeune poète

Reiner Maria Rilke, 1929

Dix lettres écrites par le grand poète allemand à un jeune homme aspirant à devenir écrivain. Il y partage ses réflexions sur la création artistique, la solitude, l'amour et le sens de la vie. Indispensable.

Le Livre de Poche, 256 pages



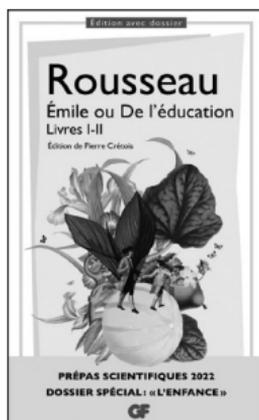


Rêveries du promeneur solitaire

Jean-Jacques Rousseau, 1782

Non, la rêverie et la promenade ne sont pas une perte de temps. Le grand philosophe Jean-Jacques Rousseau nous invite à prendre le TEMPS de la réflexion.

Le Livre de Poche, 224 pages



Émile ou de l'éducation (livres I-II)

Jean-Jacques Rousseau, 1762

Le philosophe s'imagine en précepteur d'un jeune garçon, Émile, et nous explique son éducation.

Malgré un contexte d'époque à mettre en perspective, bon nombre de concepts restent d'actualité et mériteraient d'être (ré)introduits dans la pédagogie moderne.

GF, 400 pages



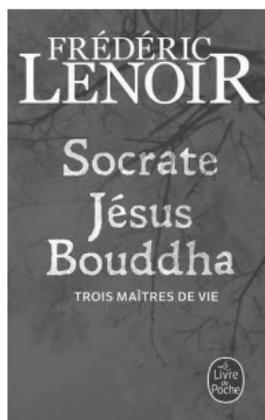
Jung, un voyage vers soi

Frédéric Lenoir, 2021

Biographie et philosophie de Carl Gustav Jung, disciple (puis dissident) de Sigmund Freud. Le processus d'individuation, par lequel un individu réalise pleinement son potentiel à travers une exploration de son passé et de son psychisme, est particulièrement intéressant.

Le Livre de Poche, 318 pages



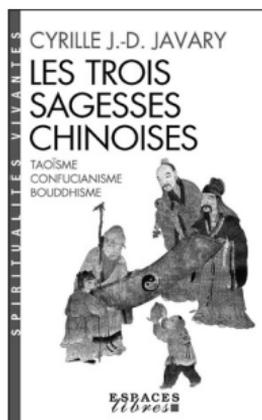


Socrate, Jésus, Bouddha

Frédéric Lenoir, 2009

Les philosophies de Socrate, Jésus et Bouddha sont plus proches qu'on ne le croit. Frédéric Lenoir l'illustre magnifiquement à travers ce récit passionnant. Un condensé de sagesse qui nous apportera beaucoup, quelles que soient nos convictions personnelles.

Le Livre de Poche, 320 pages



Les Trois sagesse chinoises

Cyrille J.-D. Javary, 2010

Confucianisme, taoïsme et bouddhisme :
il y a beaucoup à apprendre des trois
sagesse chinoises, présentées ici par le linguiste
Cyrille J.-D. Javary. Une ouverture sur des traditions
très différentes de la pensée occidentale,
qui ont beaucoup à nous apporter.

Espaces Libres, 260 pages



La Conquête du bonheur

Bertrand Russel, 1930

Le philosophe et mathématicien anglais utilise à juste titre le mot « conquête », car atteindre le bonheur ne s'improvise pas. Certains passages de ce livre sont un peu datés, mais le message reste intemporel. Il nous pousse à nous demander ce qui a vraiment de l'importance dans la vie, et ce qui en a moins.

Payot, 240 pages



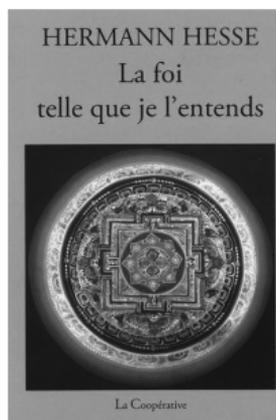


Propos sur le bonheur

Alain, 1925

La sagesse vue par le grand philosophe Alain.
Indispensable pour nous recentrer au quotidien et
redonner du sens à nos existences.
(Mal)heureusement impossible à résumer ici
en quelques lignes. Il faut donc le lire !

Points, 256 pages



La Foi telle que je l'entends

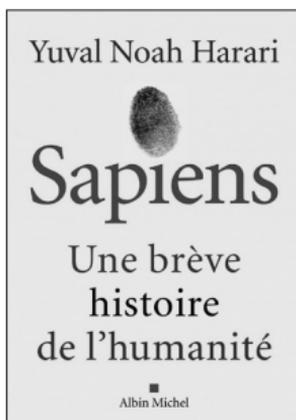
Hermann Hesse, 1957

Un recueil de textes du prix Nobel de littérature Hermann Hesse, qui présentent les différentes facettes de sa vision de la foi. Très intéressant pour mieux comprendre les fondations philosophiques de l'œuvre de Hesse, avec des livres tels que *Siddhartha*, *Narcisse et Goldmund* ou *Le Jeu des perles de verre*.

La Coopérative, 208 pages

V.
Essais

TOP 10

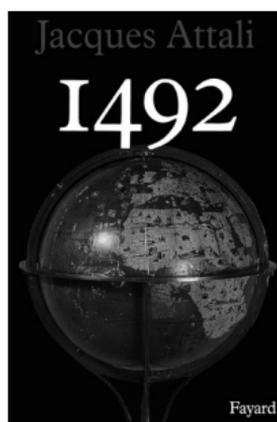


Sapiens : Une brève histoire de l'humanité

Yuval Noah Harari, 2011

À ce jour, probablement le livre le plus important du XXI^e siècle. Harari remonte aux origines de notre espèce pour mieux nous expliquer le fonctionnement et l'avenir de notre Société actuelle. Une bible de savoir et de sagesse, que tout adulte devrait avoir lue.

Albin Michel, 506 pages

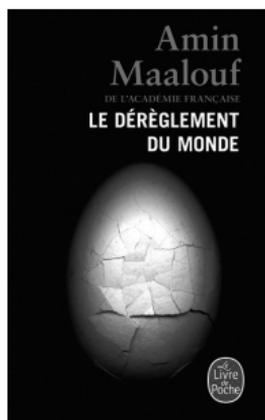


1492

Jacques Attali, 1991

La découverte de l'Amérique a mis fin au Moyen Âge, engendré la Renaissance et donné le coup d'envoi de la Société d'aujourd'hui. Jacques Attali nous raconte cette époque et ses conséquences, dans son style dépouillé et incisif.

Fayard, 384 pages

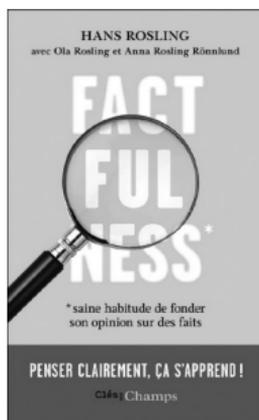


Le Dérèglement du monde

Amin Maalouf, 2009

Le grand écrivain français d'origine libanaise, membre de l'Académie française, nous présente ici une vision du monde moderne et de la géopolitique qui nous fera beaucoup réfléchir. Et si la chute du mur de Berlin avait été à double tranchant ? Comment mieux comprendre les mécanismes en place au Moyen-Orient ? Quel rôle doit jouer la culture dans un monde dérégulé ? Fascinant.

Le Livre de Poche, 320 pages



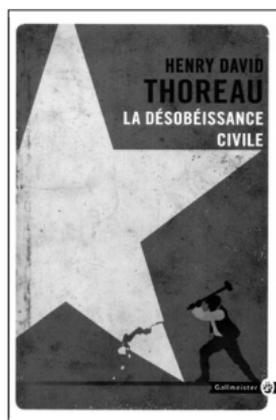
Factfulness

Hans Rosling, 2018

Tous les jours dans les médias, on nous dépeint un monde qui va de plus en plus mal. Chiffres et études à l'appui, Hans Rosling démontre exactement le contraire. Un livre fascinant, qui a cependant la limite de ne presque pas aborder la question climatique.

Champs, 402 pages





La Désobéissance civile

Henry David Thoreau, 1849

En 1846, ayant refusé de payer une taxe, l'auteur de Walden passe la nuit en prison. En résulte ce petit livre, réflexion sur la liberté et la soumission, qui inspirera Gandhi au siècle suivant et a été souvent cité pendant la crise du covid.

Gallmeister, 44 pages





La prochaine fois, le feu

James Baldwin, 1963

Le grand écrivain afro-américain évoque la question raciale aux USA au milieu du xx^e siècle, dans deux lettres poignantes à son neveu. Pour ne jamais oublier.

Folio, 144 pages

ENGLISH

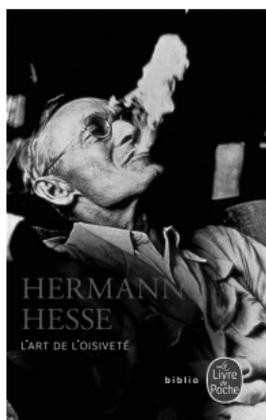


There Are Places in the World Where Rules Are Less Important Than Kindness

Carlo Rovelli, 2020

Derrière un titre un peu déroutant, le grand physicien italien partage ici ses nombreuses chroniques et essais courts. Souvent il parle d'un livre, d'une découverte scientifique ou d'un penseur. Une montagne de connaissance et de versatilité qui nous fait réfléchir, rêver et pleurer... de joie !

Allen Lane, 224 pages



L'Art de l'oisiveté

Hermann Hesse, 1977

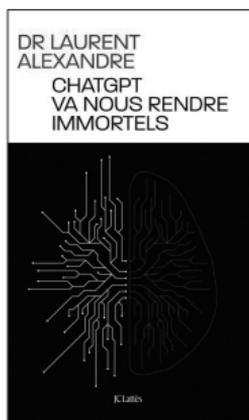
Bien plus intéressant que son titre le laisse paraître, ce recueil de courts essais présente une manière de vivre qui tiendrait la Société à une certaine distance de sécurité. Introspectif et passionnant.

Le Livre de Poche, 288 pages

VI.

Science, technologie,
intelligence artificielle,
futurisme

TOP 10



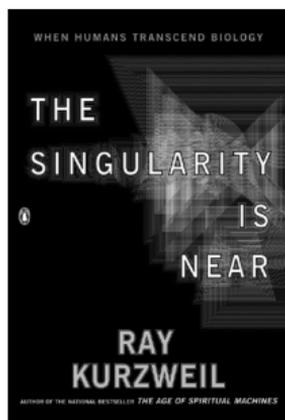
ChatGPT va nous rendre immortels

Laurent Alexandre, 2024

Derrière un titre peut-être un peu réducteur, Laurent Alexandre écrit ici un livre essentiel sur l'intelligence artificielle. Dans la lignée de Ray Kurzweil, il mélange science, futurisme et imagination, pour nous plonger dans le monde de demain (et d'après-demain). Ce livre change notre vision du futur, si toutefois nous nous débarrassons de notre scepticisme.

Lattès, 416 pages





ENGLISH

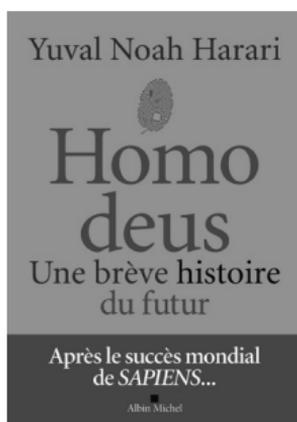
The Singularity Is Near

Ray Kurzweil, 2005

Un des livres fondateurs du transhumanisme, écrit par le grand futuriste et cadre de Google Ray Kurzweil, et toujours d'actualité bien que publié en 2005. La singularité est le moment où l'intelligence artificielle dépassera l'intelligence humaine, et où le monde changera du tout au tout en l'espace de quelques années seulement. Et cela risque d'arriver bientôt. Attention, grosse brique en anglais : pour les moins téméraires, préférez l'ouvrage de Laurent Alexandre.

Penguin Books, 652 pages





Homo Deus : Une brève histoire du futur

Yuval Noah Harari, 2015

La suite de *Sapiens*, tout aussi passionnante quoique parfois un peu répétitive. Après toutes les évolutions que nous avons connues depuis Homo Sapiens, allons-nous devenir Homo Deus, c'est-à-dire transcender nos limites biologiques grâce à la technologie et nous élever au-dessus de la condition humaine ?

Albin Michel, 468 pages



TOP 10

L'Ordre du temps

Carlo Rovelli, 2018

Le grand physicien italien, digne héritier de Stephen Hawking, renverse sur sa tête la conception du Temps telle que nous l'envisageons. Ce livre change notre vision du monde, notamment en nous expliquant que... le Temps n'existe pas !

Champs, 288 pages





Une vie sans fin

Frédéric Beigbeder, 2018

L'auteur de *99F* nous emmène dans une grande enquête passionnante et drôle à propos de la recherche de pointe sur la longévité.

Il y incorpore ses réflexions sur la paternité, l'amour et sur sa propre mortalité. Intelligent et drôle à la fois... C'est si rare !

Le Livre de Poche, 360 pages



Next

Michael Crichton, 2006

Dans un roman à la structure très particulière, probablement inadaptable au cinéma, l'auteur de *Jurassic Park* déploie sa vision de l'évolution future de la génétique et des biotechnologies, et leurs implications éthiques.

Pocket, 551 pages



Le Cercle

Dave Eggers, 2013

Oubliez le film avec Emma Watson et Tom Hanks qui en est l'adaptation : dans ce roman, Dave Eggers peint un tableau édifiant des dérives des réseaux sociaux et de la société de surveillance. *1984* à la sauce Facebook ! Un peu long mais fascinant, surtout vers la fin...

Folio, 576 pages

VII.

Santé, bien-être,
neurosciences

TOP 10



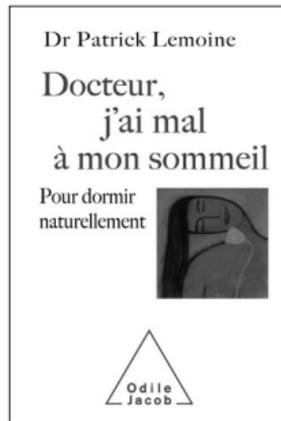
Le Bug humain

Sébastien Bohler, 2019

Le cerveau humain est programmé pour répondre à 5 besoins fondamentaux qui contribuent à détruire la planète (manger, se reproduire, acquérir de l'information, accroître son statut, le tout avec le moindre effort). Découvrez pourquoi, et comment nous sortir de ce cercle vicieux.

Pocket, 272 pages





Docteur, j'ai mal à mon sommeil

Dr Patrick Lemoine, 2021

Patrick Lemoine est un grand spécialiste français du sommeil, et ses livres nous permettent de comprendre comment mieux dormir. Celui-ci, suffisamment technique que pour bien comprendre les raisonnements, est un excellent point de départ. Il permet aussi de mieux saisir le concept des apnées du sommeil, qui est parfois traité avec trop d'empressement.

Odile Jacob, 256 pages



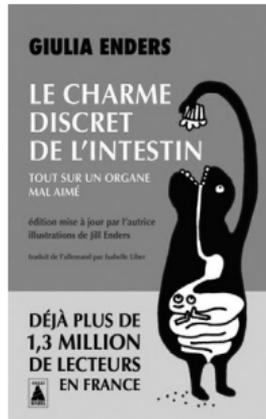
Cerveau et silence

Michel Le Van Quyen, 2019

Le silence peut nous sauver.
Découvrez les principes neurologiques
derrière cette grande vérité !

Champs, 256 pages





Le Charme discret de l'intestin

Giulia Enders, 2014

Toute personne qui a des problèmes de digestion ou des douleurs au ventre devrait lire ce livre, écrit par une étudiante en médecine pour traiter ses propres problèmes intestinaux. Éclairant !

Actes Sud, 384 pages

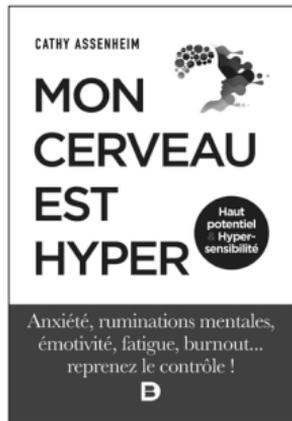


Suis-je hypersensible ?

Fabrice Midal, 2021

Les hypersensibles voient le monde différemment.
En faites-vous partie (vous ou l'un de vos proches) ?
En cas de doute, lisez ce livre, qui aide à mieux
comprendre et à mieux vivre cette condition.

Pocket, 272 pages



Mon cerveau est hyper

Cathy Assenheim, 2020

Coup de cœur ! Les hypersensibles (HSP) et hauts potentiels (HPI) (ainsi que leurs parents, amis, collègues) trouveront toutes les réponses à leurs questions dans ce livre extrêmement bien fait, qui pourrait changer leur vie !

De Boeck Supérieur, 192 pages



TOP 10



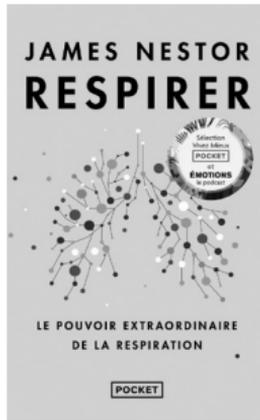
Sans alcool

Claire Touzard, 2021

L'alcool est notre pire ennemi (avec l'ego !). Dans ce récit passionnant, la journaliste Claire Touzard nous montre qu'il est possible d'arrêter. Ceci n'est pas un manuel pour arrêter de boire, mais bien un récit personnel, qui nous encourage à reconsidérer notre relation à l'alcool.

J'ai Lu, 288 pages





Respirer

James Nestor, 2020

Si tu respires bien, tu vivras mieux et plus vieux. James Nestor nous emmène dans une enquête aussi palpitante qu'un livre de Douglas Kennedy, à propos de cette fonction corporelle que nous prenons trop souvent à la légère.

Pocket, 432 pages





De l'intestin au cerveau

Pr Gabriel Perlemuter, 2021

Un livre fascinant sur les relations entre le cerveau et l'intestin, ainsi que le fameux microbiote intestinal, qui peut nous jouer des tours. Attention cependant à ne pas se ruer sur les probiotiques, car nous sommes encore au tout début de notre compréhension de ces phénomènes.

Pocket, 208 pages





X100 – Comment protéger son foie pour vivre jusqu'à 100 ans

Pr Gabriel Perlemuter, 2023

Le rôle méconnu du foie dans le fonctionnement de notre corps et notre processus de digestion.
Comment équilibrer notre alimentation pour vivre plus longtemps, et mieux comprendre aussi les quantités de nourriture dont nous avons vraiment besoin.

J'ai Lu, 160 pages



Faites votre glucose révolution

Jessie Inchauspé, 2022

Le glucose joue un rôle essentiel dans le fonctionnement de notre corps, et l'usage que nous en faisons est souvent inadéquat dans la société de consommation actuelle. Pourtant, il est facile d'agir et d'obtenir des résultats rapides, en lissant sa courbe de glucose sans pour autant arrêter le sucre. Ce livre nous aide à mieux comprendre, et à avoir envie d'évoluer !

Pocket, 366 pages



VIII.

Écologie, environnement, amour de la nature

→ Pour les livres repris dans ce chapitre, voyez également la chronique reprise en annexe, p 136

TOP 10

BD

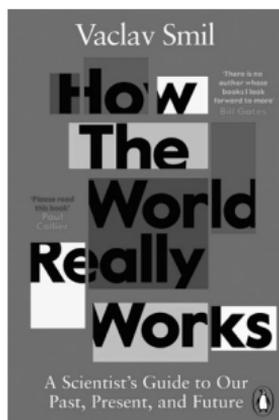


Le Monde sans fin

Christophe Blain et Jean-Marc Jancovici, 2021

Une excellente bande dessinée du génial Christophe Blain, mais surtout LE livre indispensable pour toutes les personnes qui veulent mieux comprendre les défis climatiques actuels.

Dargaud, 196 pages



ENGLISH

How the World Really Works

Vaclav Smil, 2022

Ce livre fascinant nous aide à mieux comprendre le vrai fonctionnement du monde industriel dans lequel nous vivons, et à être moins naïfs par rapport aux solutions proposées actuellement au problème du réchauffement climatique.

Penguin Books, 330 pages



Climat : comment éviter un désastre

Bill Gates, 2021

L'homme qui a changé la manière dont nous travaillons au quotidien est surtout aujourd'hui un des piliers de la philanthropie internationale. Il nous explique ici sa vision du défi climatique et des solutions à y apporter. Loin des idées reçues et des politiques actuelles, parfois trop court-termistes.

J'ai Lu, 416 pages



Où est le sens ?

Sébastien Bohler, 2020

Dans cette suite au *Bug humain*, Sébastien Bohler lance l'idée que, face au recul des valeurs religieuses, morales et familiales, l'humanité devrait trouver un nouveau « sens », avec pour point de référence... le respect de la planète.

Pocket, 368 pages





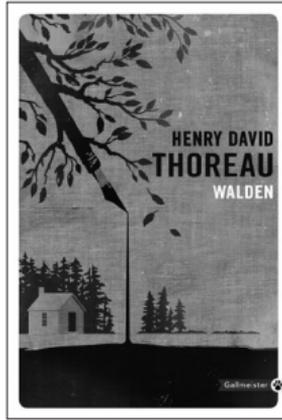
Cerveau et nature

Michel Le Van Quyen, 2022

La Nature peut nous sauver.
Découvrez les principes neurologiques
derrière cette grande vérité !

Champs, 272 pages





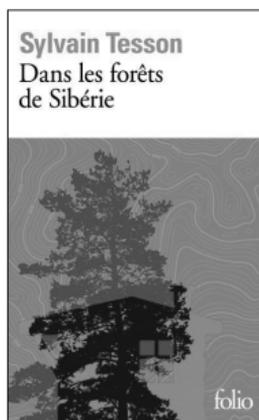
Walden, ou la vie dans les bois

Henry David Thoreau, 1854

Au XIX^e siècle, le philosophe américain décide de passer deux ans isolé dans une cabane dans les bois, près de l'étang de Walden dans le Massachusetts. À chaque page, ce livre nous fait tomber un peu plus amoureux de la Nature – la vraie.

Gallmeister, 400 pages





Dans les forêts de Sibérie

Sylvain Tesson, 2011

Sur les traces de Thoreau,
l'aventurier et écrivain français Sylvain Tesson
passe un an en solitaire dans une cabane en Sibérie
(avec un peu de vodka). L'occasion de réfléchir
à la vie, et à ce qui compte vraiment.

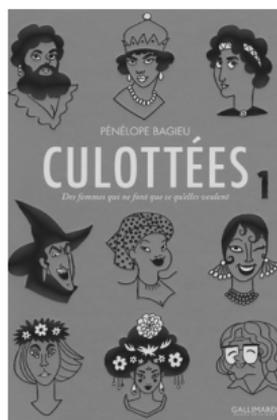
Folio, 304 pages



IX.

Biographies et récits (auto)biographiques

BD

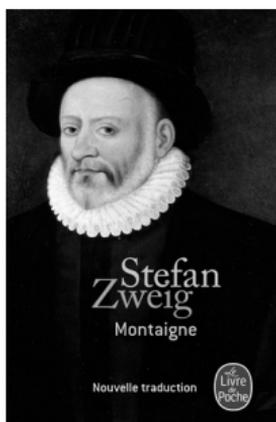


Culottées, des femmes qui ne font que ce qu'elles veulent (Tome 1)

Pénélope Bagieu, 2016

15 biographies de femmes exceptionnelles,
issues de différentes origines, dans une
bande dessinée renversante qui nous fait
rire, pleurer et rêver.

Gallimard, 144 pages



Montaigne

Stefan Zweig, 1942

Le génial Stefan Zweig nous conte la biographie et la philosophie de vie de Michel de Montaigne.

Celui-ci avait lu tous les classiques et observé la nature humaine pendant une carrière politique mouvementée. Il se retira ensuite de la vie publique pour décanter sa vision du monde dans un livre monumental, les *Essais*.

Le Livre de Poche, 144 pages

LireLireLire !

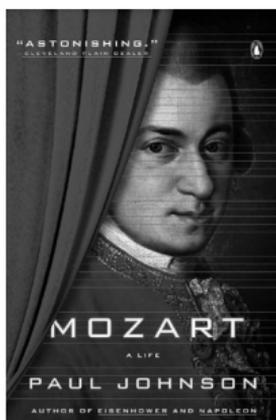


Journal

André Gide, 1954

À travers son journal personnel, l'écrivain André Gide (qui fut aussi un des fondateurs de Gallimard) fait le récit de la manière dont il s'est construit pas à pas une vie profondément... libre.

Folio, 464 pages



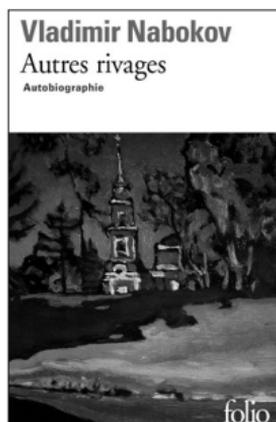
ENGLISH

Mozart

Paul Johnson, 2013

L'historien et biographe Paul Johnson se penche sur la fabrique d'un génie, et notamment sur le rôle joué par son père Léopold dans la formation musicale et le « management » du jeune prodige.

Penguin Books, 172 pages

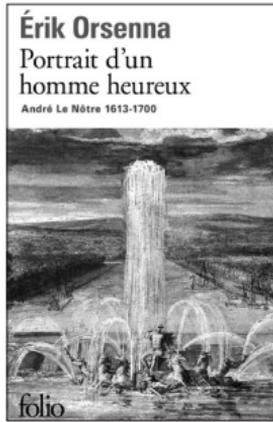


Autres rivages

Vladimir Nabokov, 1951

L'auteur du sulfureux *Lolita* raconte sa jeunesse avec tout le souci du détail qui le caractérise. Il évoque notamment la Russie du début du xx^e siècle et la chute des tsars.

Folio, 444 pages

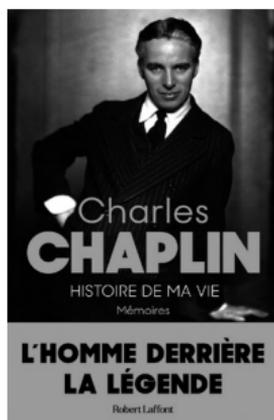


Portrait d'un homme heureux

Erik Orsenna, 2000

Si vous n'étiez pas encore convaincu que jardinier est le plus beau métier du monde, découvrez la vie de celui de Louis XIV, André Le Nôtre, qui a notamment conçu les jardins du château de Versailles.

Folio, 158 pages

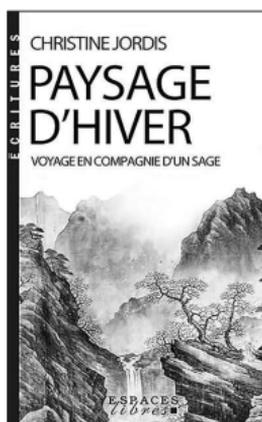


Histoire de ma vie

Charles Chaplin, 1964

L'histoire de Charlie Chaplin et des jeunes années du cinéma américain, mais aussi une philosophie de vie qui donne à réfléchir. Comment un garçon qui venait de nulle part est devenu la figure définitive du cinéma de son temps, avant de connaître le déclin vers la fin de sa vie.

Robert Laffont, 512 pages



Paysage d'hiver

Christine Jordis, 2016

Christine Jordis part sur les traces d'un calligraphe coréen du XIX^e siècle. Un monument de sagesse et de poésie, qui m'a beaucoup marqué.

Espaces Libres, 384 pages



La Fin des abeilles

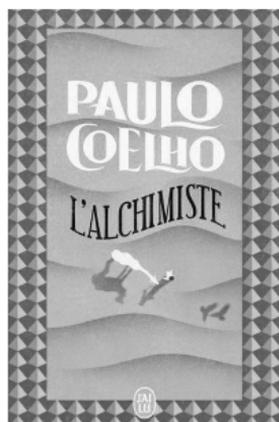
Caroline Lamarche, 2022

Comment accompagner la fin de vie de ses parents ? Dans ce récit sans tabous, Caroline Lamarche nous parle de sa mère... et d'elle-même. Elle chronique également le calvaire de voir un parent décéder pendant la période du covid, avec ses règles si difficiles à supporter pour les familles.

Folio, 192 pages

X.
Romans

TOP 10

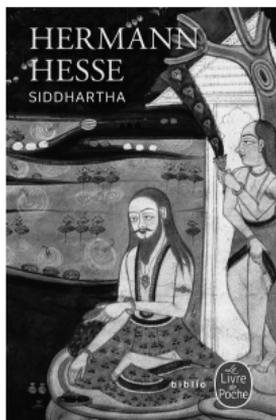


L'Alchimiste

Paulo Coelho, 1988

J'ai lu ce livre à une époque de grands questionnements, et il m'a beaucoup aidé. Au-delà de l'histoire, très poétique, la notion de « légende personnelle » a une portée philosophique importante qui peut nous aider à considérer notre existence sous un jour nouveau.

J'ai Lu, 192 pages



TOP 10

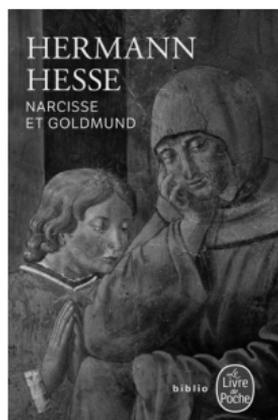
Siddhartha

Hermann Hesse, 1922

Le roman initiatique par excellence.
Nous suivons la vie de Siddhartha à travers
de nombreuses étapes qui finiront par faire
de lui un sage. Mais est-on jamais vraiment sage ?
Et le chemin est-il un jour terminé ?

Le Livre de Poche, 160 pages



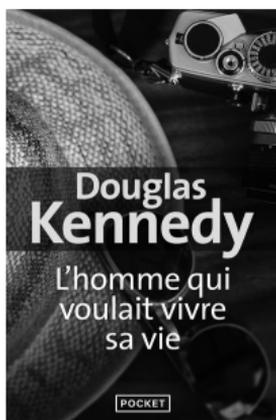


Narcisse et Goldmund

Hermann Hesse, 1930

Deux moines au Moyen Âge : l'un mènera une vie d'ascète tandis que l'autre embrassera son penchant artistique et quittera le monastère. Hermann Hesse nous livre une réflexion sur les « deux vies possibles », à travers le récit d'une amitié belle et profonde.

Le Livre de Poche, 384 pages



L'homme qui voulait vivre sa vie

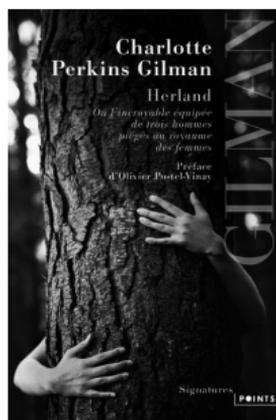
Douglas Kennedy, 1997

Il est impossible de lâcher un roman de Douglas Kennedy, surtout quand il raconte l'histoire d'un personnage amené à changer de vie. Dans celui-ci, un avocat qui a toujours rêvé d'être photographe doit faire un trait sur son existence bourgeoise et repartir de zéro, à la suite d'un « incident » qui bouleverse son existence. C'est aussi une belle réflexion sur l'ego et ses dangers, et la notion de « careful what you wish for ».

Pocket, 504 pages



TOP 10



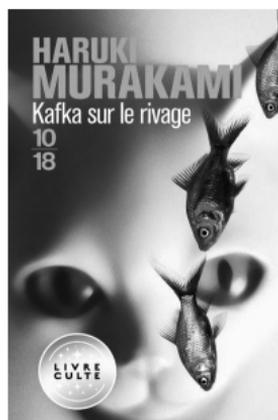
Herland

Charlotte Perkins Gilman, 1915

Au début du xx^e siècle, trois hommes découvrent un pays exclusivement peuplé de femmes et étudient la Société qu'elles ont construite. Ce livre fascinant nous autorise à rêver d'un monde meilleur, car il regorge d'idées et de trouvailles dont notre Société moderne gagnerait beaucoup à s'inspirer.

Points, 224 pages



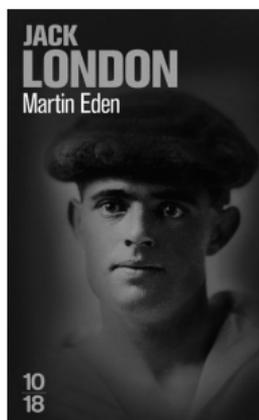


Kafka sur le rivage

Haruki Murakami, 2002

Il y a absolument tout dans ce chef-d'œuvre du grand écrivain japonais : drame, humour, thriller, fantastique, poésie, philosophie... Un livre renversant, mais assez long, qui nécessitera donc un peu de courage. Le jeu en vaut la chandelle !

10/18, 648 pages



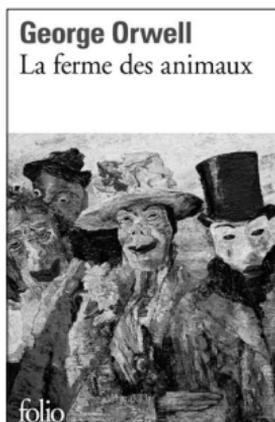
Martin Eden

Jack London, 1909

Entre la fiction et l'autobiographie, le légendaire Jack London nous raconte le parcours d'un jeune ouvrier qui veut devenir écrivain à succès. Mais le jour où il accède enfin à cette vie rêvée, il réalise qu'elle n'est pas du tout ce qu'il espérait. Une vraie réflexion sur le parcours artistique, la quête de la célébrité et la vanité de certains milieux.

10/18, 480 pages





La Ferme des animaux

George Orwell, 1945

Les animaux se rebellent et prennent possession de la ferme. Citoyens, la révolution vous permettra de vous libérer du système... jusqu'à ce qu'elle mette en place un nouveau système ! Un des livres essentiels de la pensée orwellienne. « Tous les animaux sont égaux... mais certains sont plus égaux que d'autres ! »

Folio, 160 pages





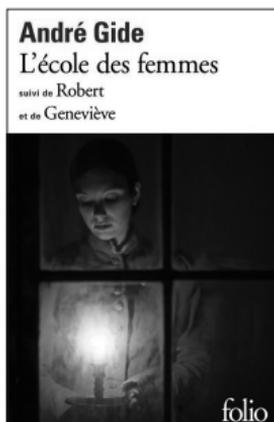
Légendes d'automne

Jim Harrison, 1979

Un des meilleurs recueils de trois (longues) nouvelles de Jim Harrison, dans des genres très différents : thriller psychologique, drame introspectif et drame historique. Même si deux des récits ont été adaptés au cinéma, la lecture du livre reste essentielle, et le plus intéressant des trois est peut-être celui qui n'a pas fait l'objet d'un film : *L'homme qui renonça à son nom*.

10/18, 336 pages





L'École des femmes

André Gide, 1929

La vie d'une femme au début du xx^e siècle, qui découvre que son mari n'est pas celui qu'elle espérait. À travers plusieurs lettres, elle remet en question les valeurs qu'elle a apprises à « l'école des femmes », c'est-à-dire la Société de l'époque et l'éducation traditionnelle qui dictent ce que doit être une « bonne épouse ».

Folio, 256 pages



La Confusion des sentiments

Stefan Zweig, 1927

Une histoire d'amitié et d'ambiguïté entre un professeur d'université et son élève, par le génial Stefan Zweig. Une exploration du phénomène de fascination – intellectuelle, émotionnelle et bien plus encore.

Le Livre de Poche, 128 pages



Un homme

Philip Roth, 2006

Un ancien publicitaire finit sa vie seul en Floride, et se remémore les choix et les événements de son existence. Un texte sombre et poignant qui nous pousse à nous demander comment nous voulons finir notre vie : seul, ou entouré d'une famille qui nous aime.

Folio, 192 pages



Un roman français

Frédéric Beigbeder, 2009

Comme beaucoup des livres de Beigbeder, celui-ci parle de lui, mais il s'agit ici, au sens propre comme au figuré, d'un « grand » roman français. Sans doute son meilleur.

Le Livre de Poche, 256 pages

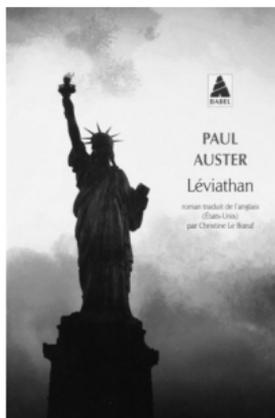


Gatsby le magnifique

F. Scott Fitzgerald, 1925

Un des, si pas le plus beau roman du xx^e siècle, dont les adaptations au cinéma n'arrivent pas à la cheville. Tout dans ce livre est parfait, et les descriptions des années folles nous plongent dans une époque révolue... et pourtant pas si éloignée de certains aspects du monde moderne dont elle fut le précurseur.

Le Livre de Poche, 224 pages

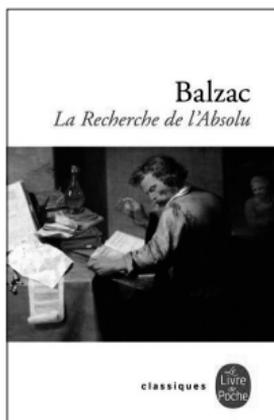


Léviathan

Paul Auster, 1992

Je voulais absolument inclure un livre de Paul Auster dans cette liste, mais lequel choisir ? J'ai finalement opté pour Léviathan, dans lequel un écrivain enquête à propos d'un de ses amis ayant progressivement sombré dans une spirale d'autodestruction. Une belle galerie de personnages, souvent artistes et vivant une existence décalée dans un New York mystérieux qu'Auster décrit comme nul autre.

Babel, 416 pages



La Recherche de l'absolu

Honoré de Balzac, 1834

Au début du XIX^e siècle, la recherche de la pierre philosophale, qui transformerait le plomb en or, devient l'obsession d'un homme. Sa quête insensée bouleversera la vie de sa famille pendant de longues années.

Le Livre de Poche, 384 pages

BD



Blast (Tome 1)

Manu Larcenet, 2009

Après la mort de son père, un homme abandonne tout pour vivre une expérience qu'il appelle le « blast », un état de conscience presque mystique, qui le pousse à errer dans la nature. Une bande dessinée unique où Larcenet se laisse aller à tout son génie visuel, et nous plonge dans un monde cruel et poétique à la fois.

Dargaud, 208 pages

XI.

Quelques classiques
de la science-fiction



1984

George Orwell, 1949

Ce livre a été tellement cité, adapté et imité que tout le monde a l'impression de l'avoir lu.

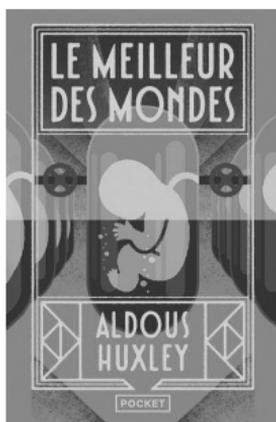
Mais l'avez-vous lu ou relu récemment ?

Dans le cas contraire, c'est le moment idéal, car il semble plus que jamais d'actualité.

« Big brother is watching you ! »

Folio, 400 pages



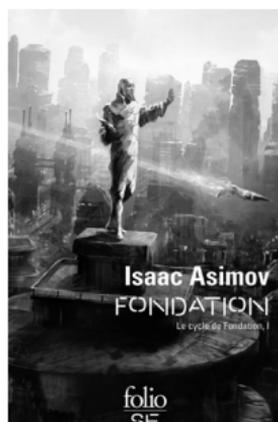


Le meilleur des mondes

Aldous Huxley, 1932

Le grand visionnaire Aldous Huxley imagine un monde futur empreint d'eugénisme, dans lequel la population est divisée en castes. Et à chaque page, on se dit que ça pourrait parfaitement arriver... ou que d'une manière plus métaphorique, c'est peut-être déjà arrivé.

Pocket, 320 pages



Fondation

Isaac Asimov, 1951

Considéré par certains comme le plus grand livre de science-fiction de tous les temps. Dans un lointain futur où notre Société moderne n'est plus qu'un mythe, un scientifique de génie crée une discipline inédite : la psychohistoire. Grâce à elle, il prédit la date à laquelle surviendra la chute de l'empire galactique. Pour sauver l'Univers du chaos, il crée... la Fondation.

Folio, 416 pages



La Machine à explorer le temps

H.G. Wells, 1895

Un des plus grands auteurs de science-fiction (*La Guerre des mondes*, *L'Homme invisible*, *L'Île du docteur Moreau*) envoie son voyageur temporel dans une Société future scindée en deux peuples : les Eloïs, êtres frêles qui ne travaillent pas et profitent d'une vie de plaisirs, et les Morlocks, êtres bruts vivant sous terre pour faire tourner les machines qui rendent possible la vie des Eloïs. Une caricature des dérives de la Société industrielle, pour nous faire réfléchir au monde d'aujourd'hui et de demain.

Folio, 178 pages

Annexe :
Deux chroniques
sur l'importance
de la lecture

« Lire pour développer son cerveau »

Première publication dans le magazine de Beci en novembre 2019.

« **Un esprit sain dans un corps sain** », dit l'adage.

Dans notre société moderne, **le corps fait l'objet de toutes les attentions**. Il est en effet indispensable de sensibiliser les populations à l'importance d'une activité physique régulière et d'une alimentation saine, nous protégeant contre les problèmes cardio-vasculaires, l'obésité, les courbatures et autres dangers de la vie moderne. Mais **l'esprit, on n'en parle pas assez**.

Dans les livres de **Sébastien Bohler, Michel Le Van Quyen, Gabriel Perlemuter, Patrick Lemoine, Fabrice Midal ou Cathy Assenheim**, j'ai découvert beaucoup de choses que j'ignorais sur le fonctionnement de notre cerveau.

Un principe de neurosciences qui m'intéresse particulièrement est celui de la **plasticité cérébrale**, qui est malheureusement mal connu du grand public. Elle signifie que la capacité de notre cerveau (notre intelligence) n'est pas fixée d'avance et peut augmenter (ou réduire) avec le temps – ou plutôt avec les bonnes (ou mauvaises) pratiques.

Autrement dit, pour développer son cerveau, **il faut l'entraîner**. Tout commence par une activité professionnelle, qui met la machine en marche au quotidien (et les retraités gagneront en tonus et en longévité s'ils trouvent des activités familiales ou culturelles pour les motiver au quotidien, comme le préconise le « régime Okinawa »). Mais toute routine trop répétitive nuit au développement du cerveau.

Il faut donc « **sortir de sa zone de confort intellectuelle** » et aborder fréquemment de nouveaux horizons. Dans la sphère professionnelle : un nouveau job, un nouveau projet, évoluer verticalement ou horizontalement... Dans la sphère privée : un nouveau hobby, une discipline artistique, voyager, s'occuper de ses (petits-)enfants...

Mais au quotidien, le plus simple et le plus vertueux, c'est de prendre l'habitude de **lire tous les jours**. Lire, lire, lire !

Évidemment, nombreux sont ceux qui diront qu'ils n'ont **pas le temps de lire**. C'est une très mauvaise excuse. D'une part, si nous avons le temps de regarder des séries Netflix, nous avons techniquement le temps de lire. Par ailleurs, la lecture est une activité que l'on peut « glisser » facilement dans notre planning chargé, un quart d'heure ou une demi-heure par-ci, par-là.

D'autres diront qu'ils n'ont **pas la concentration pour lire** lorsqu'ils rentrent chez eux. Peut-être, mais... si on se réfère au concept de plasticité cérébrale, **au plus on lit, au plus notre cerveau développe cette capacité de concentration** qui nous manque aujourd'hui. Il faut donc commencer par lire un petit peu, le soir, au lit, le week-end, à la pause du midi... pour voir rapidement se développer sa capacité à lire. C'est un **cercle vertueux**.

Lire oui, mais lire quoi ? Peu importe ! Avant tout, il faut lire ce qui nous intéresse en ce moment. Bandes dessinées, romans, essais, philosophies, biographies, ouvrages scientifiques, livres d'art... Si on ne trouve pas l'inspiration, **aller se promener dans une librairie** ou sur un site de vente en ligne suffit à la trouver rapidement. Il ne faut jamais hésiter à acheter deux ou trois livres qui attirent notre attention, sans forcément savoir exactement quand on les lira.

Et il ne faut jamais se forcer à finir un livre qu'on n'aime pas. La lecture doit rester un plaisir, et se forcer à lire un livre est la meilleure manière de se décourager. Par

contre, au lieu de ranger le livre non lu dans sa bibliothèque ou (horreur !) de le jeter, on gagnerait à l'offrir à un ami à qui il pourrait plaire. On trouve aussi de plus en plus de boîte à livres.

Personnellement, **je suis friand de biographies et d'essais**, car ils permettent de découvrir une personnalité ou un sujet, et les réflexions de l'auteur, mais aussi car ils contiennent souvent des références à *d'autres* livres. Ceci crée une sorte de domino-cascade de lecture, un livre en entraînant un autre, dans **un véritable voyage de l'esprit**.

Il faut veiller à éduquer les deux parties de son cerveau : **l'hémisphère gauche, en charge des activités rationnelles et logiques ; et l'hémisphère droit, en charge des activités créatives et émotionnelles**. Il ne faut pas lire que des livres « sérieux », ni que des bandes dessinées. Il faut lire de tout, au gré des envies. Et sortir le plus souvent possible de sa zone de confort intellectuelle.

Notre cerveau est notre organe le plus puissant. S'il est fort, il nous fera vivre plus longtemps !

« Lire pour sauver la planète »

Première publication dans le journal

L'Écho en février 2024.

Ceux qui me suivent savent que je suis convaincu de l'importance capitale de la lecture. Ici, je vais aller beaucoup plus loin et défendre que **la lecture peut sauver la planète**.

Pour parler de lecture, partons de livres...

Dans ***Le Bug humain***, **Sébastien Bohler** insiste sur la responsabilité du comportement humain dans le défi climatique. Ce sont nos 5 grands besoins « innés » (se nourrir, se reproduire, glaner de l'information et de la reconnaissance sociale, en faisant le moins d'efforts possible) qui provoquent toute une série de réactions en chaîne : surconsommation, pollution, destruction... Dans ***Où est le sens ?***, Bohler fait le lien avec le déclin progressif de la religion, de la morale et des valeurs humaines, provoquant une perte de sens et un individualisme excessif qui accentuent encore nos comportements toxiques.

Dans ***Factfulness***, **Hans Rosling** découpe le monde en 4 par niveaux de revenus : niveau 1 (moins de 2 \$ par jour, 1 milliard de personnes), niveau 2 (entre 2 \$ et 8 \$ par jour, 3 milliards), niveau 3 (entre 8 \$ et 32 \$, 2 milliards), niveau 4 (plus de 32 \$, 1 milliard). Mais les pays de niveau 4 sont aussi ceux qui consomment le plus, polluent le plus, et détruisent donc le plus la planète. Sans compter que les pays de niveau 3 (citons la Chine) polluent également beaucoup... pour fabriquer des produits destinés aux pays de niveau 4.

Comme le démontre **Vaclav Smil** dans son génial ***How the World Really Works***, le défi climatique est d'une complexité

si gigantesque, aux innombrables interconnexions, qu'aucun coup de baguette magique politique, scientifique ou entrepreneurial ne pourra le « résoudre ». D'après Sébastien Bohler, la seule manière pour que les citoyens des pays de niveau 4 adoptent des comportements moins destructeurs pour la planète est d'augmenter leur niveau de *conscience*, ce qui nous aidera aussi à retrouver du *sens*.

Pour sauver la planète, **il faudra que tout le monde s'y mette**, et ce sont les pays les plus riches qui doivent montrer l'exemple (impossible de demander aux pays de niveau 1 et 2 de faire des efforts supplémentaires alors qu'ils vivent dans la misère ; les pays de niveau 3 sont trop occupés à essayer de se hisser au niveau 4, et de quel droit pourrions-nous le leur reprocher alors que nous l'avons fait avant eux ?).

Le salut de l'humanité commence donc par l'augmentation du niveau de conscience des populations des pays de niveau 4 (les autres suivront). Autrement dit, il faudrait qu'émerge une sorte de « niveau 5 » qui ne serait pas un niveau *économique* supérieur, mais un niveau de *conscience* supérieur.

Le problème, c'est que même parmi les politiques, scientifiques et entrepreneurs qui ont à cœur l'avenir de la planète, on constate parfois un **manque de connaissance des vrais enjeux**, des vrais chiffres et des vrais mécanismes socio-économiques, scientifiques, technologiques et géopolitiques. D'où une série de décisions, recommandations et projets qui ne tiennent pas vraiment la route, ou dont l'impact environnemental ne justifie pas la dépense colossale qu'ils nécessitent.

Je ne prétends en aucun cas disposer des réponses adéquates. Tout ce que je peux affirmer, c'est que j'ai découvert dans les livres cités ici et dans bien d'autres encore (*Le Monde sans fin* de Blain et Jancovici, *Climat : comment éviter un désastre* de Bill Gates, etc.) **des points de vue qui ont enrichi ma réflexion** et qui m'ont fait voir avec beaucoup de perplexité une série de décisions politiques, d'avis

scientifiques et de projets entrepreneuriaux pourtant bien intentionnés.

Oui, la lecture peut sauver la planète : **en élevant le niveau intellectuel du débat** et en nous aidant à trouver des solutions équilibrées, significatives et économiquement viables. Le rêve serait que ce « niveau 5 » devienne le maître étalon en termes de succès : durable, doté d'un niveau de conscience supérieur et plus seulement basé sur les critères économiques ou sociaux.

Mon raisonnement par rapport à la lecture ne vaut d'ailleurs pas que pour l'environnement.

Face à la prolifération des **conflits mondiaux**, s'intéresser à l'Histoire et à l'identité des autres peuples est salvateur, comme l'indique **Amin Maalouf dans *Le Dérèglement du monde***. Face à l'opportunité doublée d'une menace que représente **l'IA**, une mauvaise connaissance du sujet peut conduire les politiques, entreprises et citoyens à prendre les mauvaises décisions (il suffit de lire ***ChatGPT va nous rendre immortels* de Laurent Alexandre** pour s'en convaincre). Ces deux phénomènes pourraient d'ailleurs tout autant conduire à notre destruction que le dérèglement climatique, et nous devons donc les aborder avec intelligence.

Face à l'explosion des statistiques relatives à **l'obésité** et aux **maladies psychologiques**, apprendre à se connaître et à connaître son corps essentiel : des livres comme ceux de **Fabrice Midal, Patrick Lemoine, Gabriel Perlemuter, Jessie Inchauspé ou Cathy Assenheim** seront une ressource importante pour toute personne qui cherche à améliorer sa qualité de vie.

Tellement d'autres sujets sont essentiels : **histoire, économie, politique, philosophie, psychologie, neurologie...** Lire à propos de ces sujets et bien d'autres encore, nous aide à devenir de meilleurs humains et à nous libérer des 5 grands

besoins si destructeurs pour la planète dont parlait Sébastien Bohler.

Enfin, la lecture est une composante essentielle du *life-long learning* qui peine à s'ancrer dans les habitudes, et une manière tellement plus saine et intelligente d'occuper son temps libre que les réseaux sociaux, le *binge watching* et nombre de divertissements qui manquent cruellement de substance.

Pour nous mettre en route vers le « niveau 5 » et sauver la planète, il faut donc lire beaucoup et lire de tout : **lire, lire, lire !**

Index des auteurs

Voici la liste des auteurs dont des livres
sont repris dans cet ouvrage :

- Alain : *Propos sur le bonheur* (p. 57)
Alexandre, Laurent : *ChatGPT va nous rendre immortels* (p. 70)
Asimov, Isaac : *Moi, Asimov* (p. 42) ; *Fondation* (p. 128)
Assenheim, Cathy : *Mon cerveau est hyper* (p. 83)
Attali, Jacques : *1492* (p. 61)
Auster, Paul : *Léviathan* (p. 122)
Bacqué, Raphaëlle et Schneider, Vanessa : *Successions* (p. 31)
Bagieu, Pénélope : *Culottées, des femmes qui ne font que ce qu'elles veulent* (p. 98)
Baldwin, James : *La prochaine fois, le feu* (p. 65)
Balzac, Honoré de : *La Recherche de l'absolu* (p. 123)
Barcelo, Miquel : *De la vida mià* (p. 39)
Beigbeder, Frédéric : *Une vie sans fin* (p. 74) ; *Un roman français* (p. 120)
Blain, Christophe et Jancovici, Jean-Marc : *Le Monde sans fin* (p. 90)
Bohler, Sébastien : *Le Bug humain* (p. 78) ; *Où est le sens ?* (p. 93)
Bourbeau, Lise : *Les 5 blessures* (p. 21)
Chaplin, Charles : *Histoire de ma vie* (p. 104)
Coelho, Paulo : *L'Alchimiste* (p. 108)
Crichton, Michael : *Next* (p. 75)
Eggers, Dave : *Le Cercle* (p. 76)
Enders, Giulia : *Le Charme discret de l'intestin* (p. 81)
Épicure : *Lettres, maximes et autres textes* (p. 49)
Erikson, Thomas : *Tous des idiots ?* (p. 20)
Fried, Jason et Heinemeier Hansson, David : *Arrêtons de bosser comme des fous* (p. 28)
Gates, Bill : *Climat : comment éviter un désastre* (p. 92)

- Gide, André : *Journal* (p. 100) ; *L'École des femmes* (p. 117)
- Gratton, Lynda et Scott, Andrew : *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity* (p. 29)
- Harari, Yuval Noah : *Sapiens : Une brève histoire de l'humanité* (p. 60) ; *Homo Deus : Une brève histoire du futur* (p. 72)
- Harrison, Jim : *En marge : Mémoires* (p. 38) ; *Légendes d'automne* (p. 116)
- Hesse, Hermann : *La Foi telle que je l'entends* (p. 58) ; *L'Art de l'oisiveté* (p. 67) ; *Siddhartha* (p. 109) ; *Narcisse et Goldmund* (p. 110)
- Holiday, Ryan : *L'Ego est l'ennemi* (p. 18) ; *Le Calme est la clé* (p. 19)
- Huxley, Aldous : *Le meilleur des mondes* (p. 127)
- Inchauspé, Jessie : *Faites votre glucose révolution* (p. 88)
- Javary, Cyrille J.-D. : *Les Trois sagesse chinoises* (p. 55)
- Johnson, Paul : *Churchill* (p. 32) ; *Mozart* (p. 101)
- Jones, Brian : *George Lucas, une vie* (p. 40)
- Jordis, Christine : *Paysage d'hiver* (p. 105)
- Keller, Gary et Papasan, Jay : *The One Thing* (p. 26)
- Kennedy, Douglas : *L'homme qui voulait vivre sa vie* (p. 111)
- Kerdellant, Christine : *Ces milliardaires plus forts que les États* (p. 34)
- King, Stephen : *Écriture* (p. 37)
- Koch, Richard : *Le Principe 80/20* (p. 27)
- Kurzweil, Ray : *The Singularity Is Near* (p. 71)
- Lamarche, Caroline : *La Fin des abeilles* (p. 106)
- Larcenet, Manu : *Blast* (p. 124)
- Le Van Quyen, Michel : *Cerveau et silence* (p. 80) ; *Cerveau et nature* (p. 94)
- Lemoine, Patrick (Dr) : *Docteur, j'ai mal à mon sommeil* (p. 79)
- Lenoir, Frédéric : *Jung, Un voyage vers soi* (p. 53) ; *Socrate, Jésus, Bouddha* (p. 54)
- London, Jack : *Martin Eden* (p. 114)
- Maalouf, Amin : *Le Dérèglement du monde* (p. 62)
- Manson, Mark : *L'Art subtil de s'en f*utre* (p. 23)
- Marc Aurèle : *Pensées pour moi-même, suivi du Manuel d'Épictète* (p. 48)

- Midal, Fabrice : *Suis-je hypersensible ?* (p. 82)
Murakami, Haruki : *Kafka sur le rivage* (p. 113)
Nabokov, Vladimir : *Autres rivages* (p. 102)
Nestor, James : *Respirer* (p. 85)
Nietzsche, Friedrich : *Ainsi parlait Zarathoustra* (p. 44) ;
 Le gai savoir (p. 45)
Noels, Geert : *Gigantisme* (p. 30)
Orsenna, Erik : *Portrait d'un homme heureux* (p. 103)
Orwell, George : *La Ferme des animaux* (p. 115) ; *1984* (p. 126)
Peeters, Benoît : *Hergé, fils de Tintin* (p. 41)
Perkins Gilman, Charlotte : *Herland* (p. 112)
Perlemuter, Gabriel (Pr) : *De l'intestin au cerveau* (p. 86) ;
 X100 – Comment protéger son foie pour vivre jusqu'à 100 ans
 (p. 87)
Rilke, Reiner Maria : *Lettres à un jeune poète* (p. 50)
Rosling, Hans : *Factfulness* (p. 63)
Roth, Philip : *Un homme* (p. 119)
Rousseau, Jean-Jacques : *Rêveries du promeneur solitaire* (p. 51) ;
 Émile ou de l'éducation (livres I-II) (p. 52)
Rovelli, Carlo : *There Are Places in the World Where Rules Are Less*
 Important Than Kindness (p. 66) ; *L'Ordre du temps* (p. 73)
Rubin, Rick : *Créativité, un art de vivre* (p. 36)
Russel, Bertrand : *La Conquête du bonheur* (p. 56)
Scott Fitzgerald, F. : *Gatsby le magnifique* (p. 121)
Sénèque : *Lettres à Lucilius* (p. 46) ; *La Vie heureuse / La Brièveté*
 de la vie (p. 47)
Smil, Vaclav : *How the World Really Works* (p. 91)
Tesson, Sylvain : *Dans les forêts de Sibérie* (p. 96)
Thoreau, Henry David : *La Désobéissance civile* (p. 64) ;
 Walden, ou la vie dans les bois (p. 95)
Touzard, Claire : *Sans alcool* (p. 84)
Vanbremeersch, Christie : *Trouver son ikigai* (p. 22)
Vance, Ashlee : *Elon Musk* (p. 33)
Wells, H.G. : *La Machine à explorer le temps* (p. 129)
Zweig, Stefan : *Montaigne* (p. 99) ; *La Confusion*
 des sentiments (p. 118)

Également chez Title Books

80 Tips for Young People, par Antoine Geerinckx

Boostez, par Anne Everard

Business with love, par Funds for Good ASBL

Dis-moi comment tu t'organises, par Julien Semninckx

Esprits d'entrepreneurs, par Philippe Beco,

Elisa Brevet et Pierre Kroll

Le Manager, Maître du Temps, par Giles Daoust

Management ! 100 conseils pour les (jeunes) managers qui veulent travailler mieux, par Giles Daoust

Reprendre son souffle,

par Charles de Radiguès et Olivier Kahn

Un entrepreneur au temps du covid, par Giles Daoust

Workaholic ! 100 conseils pour les (jeunes) entrepreneurs qui veulent travailler mieux,

par Giles Daoust

Work'n roll – Où vont les bureaux ?, par Edouard Cambier,
Jean de Renesse et Emmanuel Robert

Nos livres sont disponibles

gratuitement en Belgique via le site

www.TitleBooks.eu

Certains sont aussi disponibles à **prix coûtant**

dans le monde entier

au format papier ou numérique

sur www.Amazon.fr

Achetez des livres !

Chaque fois que possible, nous achetons
les livres que nous vous offrons
auprès de libraires indépendants.

Vous aussi, soutenez les auteurs
et le secteur de l'édition,
en achetant vos livres en librairie.

C'est aussi une excellente manière
de découvrir des nouveaux auteurs,
au détour des rayons et des recommandations.

Giles Daoust est entrepreneur et écrivain.

Grand passionné de lecture,
il est convaincu que **lire peut changer notre vie.**

Avec LireLireLire, il lance une opération
visant à **offrir des milliers de livres
gratuitement** en Belgique.

Cet ouvrage donne le coup d'envoi de l'opération :
il vous fera découvrir **100 livres**
pour élargir vos horizons.

Ces 100 livres sont **disponibles gratuitement**
en Belgique, sur simple demande via
www.LireLireLire.be

Rendez-vous sur le site
pour commander votre livre gratuit !

TITLE
BOOKS

Lire
Lire
Lire

