

Yves-Alexandre Thalmann

est psychologue et docteur en sciences naturelles. À côté de ses activités d'enseignant, de formateur d'adultes et de consultant, il s'emploie à diffuser et rendre accessible au grand public les résultats de la recherche scientifique. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur des thèmes aussi divers que la motivation, le bonheur ou encore les ruminations mentales. Il signe depuis plusieurs années les chroniques du magazine *Cerveau & Psycho*, qui constituent l'essentiel de ce livre.

Matyo a terminé ses études de sciences humaines en réalisant des bandes dessinées pour des quotidiens d'informations. Aujourd'hui, il illustre des articles dans les revues *Pour la Science* et *Cerveau & Psycho*. Il est également l'auteur des *Enquêtes de Sherlock Latruffe* dans le mensuel *Mordelire* édité par Milan Presse et réalise chaque année un agenda pour étudiants chez Oberthur.



Cerveau
& Psycho

19.90 €



ÉDITIONS 41

41

Promettant épanouissement, confiance en soi et accomplissement, le développement personnel s'invite aujourd'hui partout : dans les librairies, sur les réseaux sociaux ou dans les entreprises. Il nous promet de devenir la « meilleure version de nous-mêmes », de trouver enfin notre vocation, de nous reconnecter à notre intuition ou encore de vivre pleinement l'instant présent. Une quête de soi qui semble noble et inspirante... mais que se passe-t-il quand la pensée positive remplace l'expression sincère des émotions ? Quand l'introspection permanente devient une nouvelle forme de pression ? Quand le bonheur tant convoité ne rend pas vraiment heureux ?

En décortiquant les mécanismes à l'œuvre derrière 20 grands thèmes du développement personnel — parmi lesquels la connaissance de soi, la créativité et l'empathie — ce livre propose de prendre du recul et lève le voile sur les ambiguïtés et les fausses promesses d'un univers aussi séduisant que normatif. Derrière les mantras et les slogans, il interroge ce que signifie réellement « aller mieux »... et à quel prix.

YVES-ALEXANDRE THALMANN
MATYO

L'ENVERS DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

YVES-ALEXANDRE THALMANN
MATYO

L'ENVERS DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

20 croyances
qui ne font pas
(forcément) du bien

