

L'apprentissage de l'imperfection

Tal Ben-shahar



Se dépasser, faire toujours mieux, être plus efficace. Tous les jours, nous nous imposons des objectifs impossibles à atteindre. Et plus nos exigences sont élevées, plus nous sommes sous pression, saisis par le doute et condamnés à la frustration permanente. Dans son livre, Tal Ben-Shahar nous encourage à nous affranchir de la quête d'une inaccessible perfection. Et nous offre pour cela de nombreux exercices simples et pratiques, comme être des parents "suffisamment bons ", pratiquer la compassion pour soi, se donner la " permission d'être humain". Des solutions pour nous accomplir en toute liberté, pour être bien... et surtout pas parfait !