



# PRIX ALEF 2023/2024

## des Librairies Mieux Être et Spiritualité



Inès Weber

### Être soi :

*Une quête essentielle au service du monde*

Éditions Gallimard

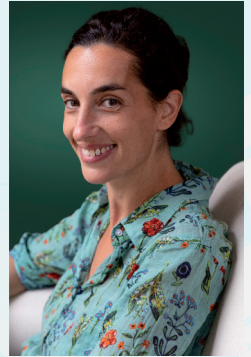


photo © Francesca Mantovani

Passionnée par l'exploration de l'âme humaine, Inès Weber est psychologue clinicienne, psychothérapeute et cofondatrice en 2015, avec Abdennour Bidar, du Centre de culture spirituelle Sésame. Dédié à la transmission d'une culture spirituelle non confessionnelle, ce centre propose à tous de découvrir, de façon ouverte et libre, les héritages des grandes sagesse philosophiques et religieuses de l'humanité. Puisant ses pistes de réflexion dans les trésors d'enseignement de chaque tradition de sagesse (la sagesse égyptienne, la philosophie antique, le zoroas-

trisme, l'hindouisme, le taoïsme, le bouddhisme, le judaïsme, le christianisme, l'islam), elle réalise auprès de ses patients combien bon nombre des souffrances ont à voir avec l'état d'infirmité spirituelle auquel vouent les conditions de la vie moderne. « *J'appelle état d'infirmité spirituelle l'incapacité à développer certaines dimensions profondes de notre être sans lesquelles nous ne pouvons nous réaliser pleinement* ».

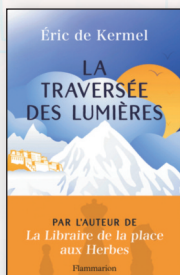
*Être soi : Une quête essentielle au service du monde* est le premier livre d'Inès Weber.

Le prix des Librairies Mieux Être et Spiritualité a été créé en 2000 par les librairies membres de l'ALEF, réparties dans toute la France. Ce prix a pour vocation d'attirer l'attention des lecteurs et clients de nos librairies sur des ouvrages que nous pensons importants, en accord avec l'éthique qui est la nôtre, exposée dans la charte des librairies mieux-être et spiritualité (à consulter sur [www.mes-librairies.com](http://www.mes-librairies.com)). **Librairies indépendants et spécialisés**, regroupés au sein d'une association professionnelle qui nous permet d'accomplir ensemble ce que nous ne pourrions faire seuls, nous tentons d'être des éveilleurs, des passeurs, à l'écoute des lecteurs et chercheurs, profondément engagés dans une relation de proximité.

Cette distinction est désormais attribuée à l'automne pour mieux correspondre à l'activité littéraire. Nous avons remis le prix 2023 à Anne Steiger au printemps pour son roman *La véritable histoire de Gaya Sharpe* (Exergue).

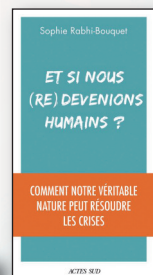
#### « Qu'a-t-on fait de notre âme ? »

La plupart des personnes qui consultent un psychologue ressentent une insatisfaction profonde, alors même qu'elles pourraient avoir toutes les raisons d'être heureuses selon les critères standards du bonheur: loisirs, divertissements, vie sociale, etc. La somme de tous ces acquis n'est pourtant pas égale au bonheur. Il leur manque l'essentiel. Dans notre monde contemporain, tout est tourné vers l'avoir ou le paraître. C'est l'inflation des besoins matériels au détriment des aspirations spirituelles, et dès lors, même si notre moi se porte bien, on peut souffrir d'un mal-être que notre système économique, en bon prédateur, sait tourner à son profit. Le besoin d'être soi est donc devenu un de ses appâts publicitaires favoris: "soyez comme vous êtes", "devenez le meilleur de vous-même", "osez vivre votre vie". À travers ce premier essai lumineux, la jeune psychologue Inès Weber nous met pourtant en garde. Quel "être soi" authentique mérite d'être visé? Comment ne pas tomber dans une consommation de bien-être et comment se chercher au-delà de ce que la société nous conditionne à être? Bien des sagesse et philosophies anciennes nous invitent précisément à chercher en nous ce qui nous dépasse. L'auteur ouvre des pistes de résistance aux aliénations et montre le chemin d'une quête intérieure aussi exaltante qu'exigeante.



La sélection finale du prix 2023-2024 remis à l'automne a distingué trois ouvrages, celui d'Inès Weber arrivant en tête de nos suffrages. Les deux autres ouvrages sont:

- *La traversée des lumières*, Eric de Kermel, Flammarion. Ce roman initiatique emmène le lecteur vers la plus bouleversante des réconciliations.
- *Et si nous redevenions humains ? Comment notre véritable nature peut résoudre les crises*. Sophie Rabhi-Bouquet, Actes Sud. Un essai qui invite, face à une actualité qui nous impose de changer ou disparaître, à retrouver nos qualités naturelles de bienveillance et de bienveillance pour constituer le prochain et inépuisable gisement sur lequel une nouvelle civilisation pourra s'établir durablement.



[www.mes-librairies.fr](http://www.mes-librairies.fr)