

LA PETITE LIBRAIRIE **OSER RÊVER** **SA CARRIÈRE**





LA PETITE LIBRAIRIE **OSER RÊVER SA CARRIÈRE**

Hello,

En tant que dévoreuses de livres, nous avons évidemment sauté sur les demandes de nos accompagné(e)s et de la communauté Oser Rêver Sa Carrière pour vous concocter une petite librairie sur-mesure pour vous qui cherchez votre voie ou qui souhaitez commencer à entreprendre un travail d'introspection afin d'y voir plus clair.

Ici, nous lisons toute l'année, tous les jours.

L'été reste toutefois la période pendant laquelle nous assouvissons le plus notre boulimie de lignes et de pages à tourner. Toute l'année, nous scrutons les sorties, nous parcourons les salons du livre, nous regardons (souvent en replay) les émissions littéraires (#grandelibrairie), nous agrandissons notre « to read list » et accumulons avec un certain fétichisme (personne n'est parfait) ouvrages, BD humanistes et récits de vie.

En bref, on fouille, on chine, puis on bouquine.

Adorant passer des heures à disserter sur le propos d'un(e) auteur(e), son univers ou les imperfections de tel ou tel ouvrage*, nous trouvons dommage de garder nos lectures inspirantes pour notre seul plaisir.

Nous avons donc décidé de répertorier l'ensemble des ouvrages qui ont eu, pour l'équipe, nos client(e)s et nous, de l'importance, ces dernières années.

Voici donc la « La Petite Librairie d'Oser Rêver Sa Carrière », à consommer sans modération ;-).

Marina *Caroline*

Marina Bourgeois, Caroline Averty et toute l'équipe Oser Rêver sa Carrière.

*Pour écouter les interviews de nos auteur(e)s préféré(e)s, rendez-vous sur notre podcast Cheminement: **[Cliquez ici >> Oser Rêver Sa Carrière](#)**



Bonne
Lecture !

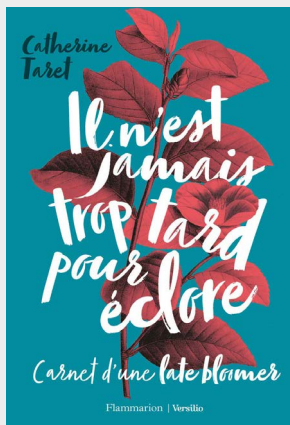


**POUR VOUS INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER,
C'EST PAR [ICI](#) !**



LA PETITE LIBRAIRIE
**OSER RÊVER
SA CARRIÈRE**

CHANGEMENT DE VIE



Il n'est jamais trop tard pour éclore
Catherine Taret

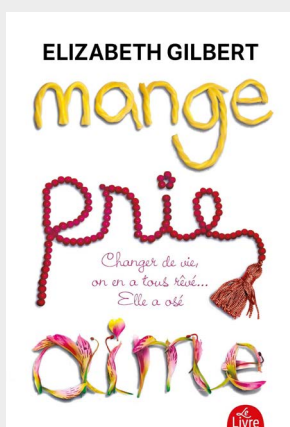
ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE **ICI** ▶



Choisir sa vie
Tal Ben-Shahar



Un petit pas peut changer votre vie - la voie du Kaizen
Robert Maurer



Mange prie aime
Elizabeth Gilbert



Le jour où j'ai choisi ma nouvelle vie
Cendrine Genty

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE **ICI** ▶



Ta deuxième vie commence quand tu te rends compte que tu n'en as qu'une
Raphaëlle Giordano



CHANGEMENT DE VIE



**Changer de vie, 7
histoires pour vous
inspirer**
Sarah Zandrini

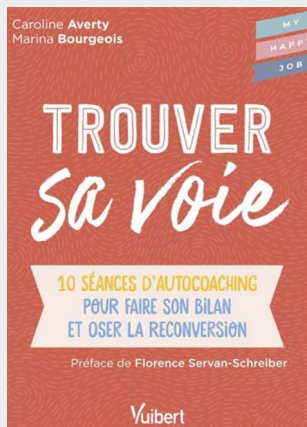


Comedian Rhapsody
Thomas VDB



RECONVERSION PROFESSIONNELLE

C'est le nôtre !

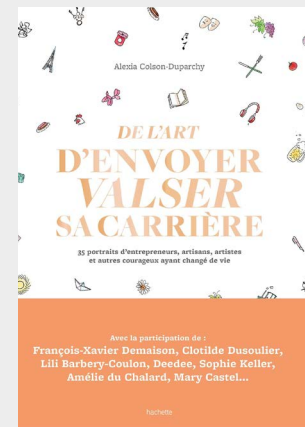


Trouver sa voie
Caroline Averty
Marina Bourgeois

COMMANDER

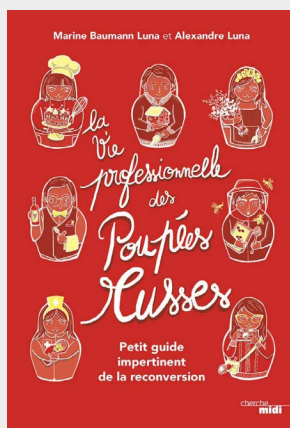


Éloge des chenilles
Ilam Berdi

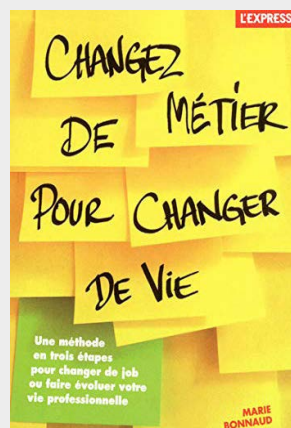


De l'art d'envoyer valser sa carrière
Alexia Colson-Duparchy

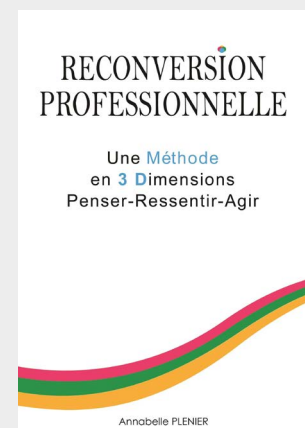
ÉCOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE **ICI** ▶



La vie professionnelle des poupées russes
Marine Baumann Luna,
Alexandre Luna



Changer de métier pour changer de vie
Marie Bonnaud



Reconversion professionnelle en 3 dimensions : penser-ressentir-agir
Annabelle Plénier



RECONVERSION PROFESSIONNELLE



Nouveaux artisans
Magali Perucchini



**#Être soi suffit - créer
sa vie en étant soi**
Lyvia Cairo



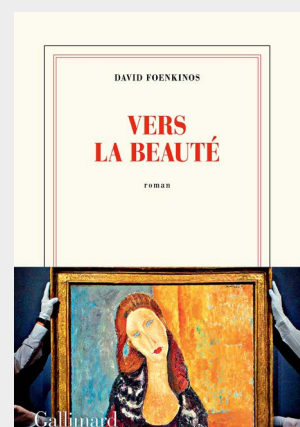
**Changer de vie
professionnelle, c'est
possible en milieu de
carrière**
Mireille Garolla



**Tout le monde n'a pas
eu la chance de rater
ses études**
Olivier Roland



**Le boulot qui cache la
forêt**
Mickaël Mangot



Vers la beauté
David Foenkinos



RECONVERSION PROFESSIONNELLE



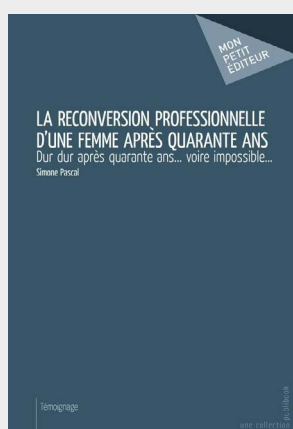
10 étapes pour réussir sa reconversion professionnelle
Ana Fernandez



Réinventer sa vie professionnelle... quand on vient de la commencer
Marion de La Forest Divonne



Je réussis ma transition professionnelle
Florence Meyer



La reconversion professionnelle d'une femme après quarante ans
Simone Pascal



Goodbye comfort zone
Hanine Mhannd



Réorienter sa vie professionnelle
Marianne Robert de Massy



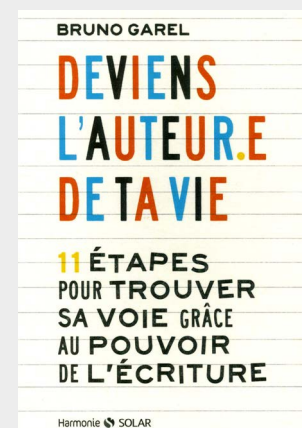
RECONVERSION PROFESSIONNELLE



**30 jours pour trouver
ma voie et vivre mes
rêves**
Isabelle Servant



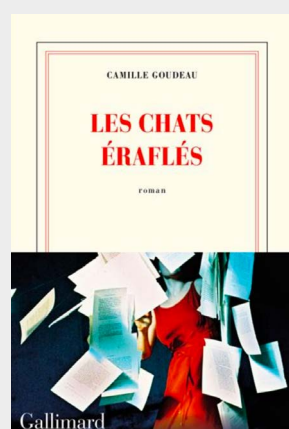
**Réussir sa
reconversion**
Yves Deloison



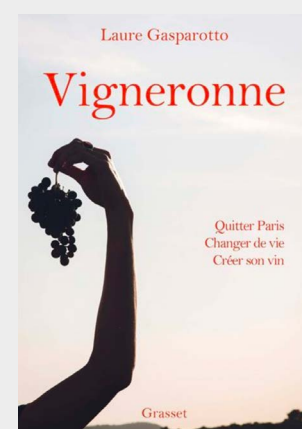
**Deviens l'auteur.e
de ta vie : 11 étapes
pour trouver sa voie
grâce au pouvoir de
l'écriture**
Bruno Garel



Merci mais non merci
Céline Alix



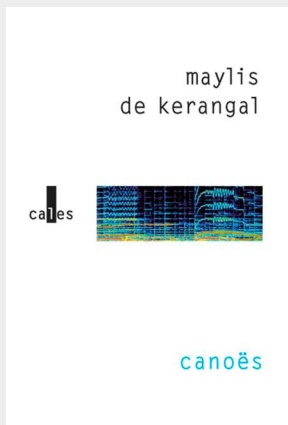
Les chats éraflés
Camille Goudeau



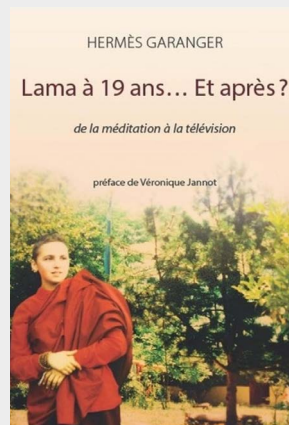
Vigneronne
Laure Gasparotto



RECONVERSION PROFESSIONNELLE



Canoës
Maylis De Kerangal



Lama à 19 ans... Et après ?
Hermès Garanger



Dites non à une voie toute tracée
Anna Coutton

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE [ICI](#) ▶



Une reconversion verte
Natalia Drouart & Sapho Urban



BURN-OUT, SOUFFRANCE DE VIE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Les nôtres !



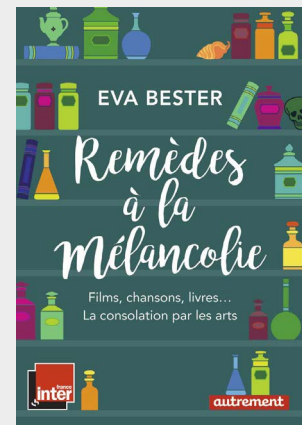
Burn-out. Le (me) comprendre & en sortir
Marina Bourgeois

COMMANDER



J'entreprends sans m'épuiser
Marina Bourgeois & Sonia Boussaguet

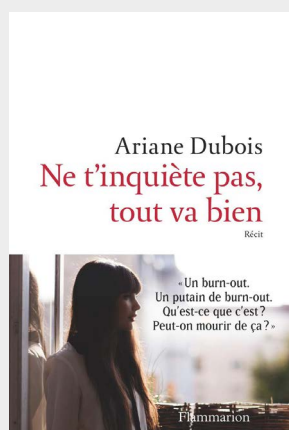
COMMANDER



Remèdes à la mélancolie : la consolation par les arts
Eva Bester



Chronique d'une improbable reconversion professionnelle
Yves Méjean



Ne t'inquiète pas, tout va bien
Ariane Dubois



Je ne te pensais pas si fragile
Kikka

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE **ICI** ▶



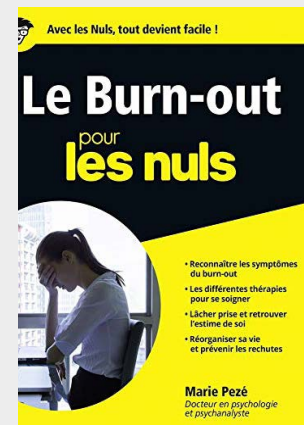
BURN-OUT, SOUFFRANCE DE VIE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL



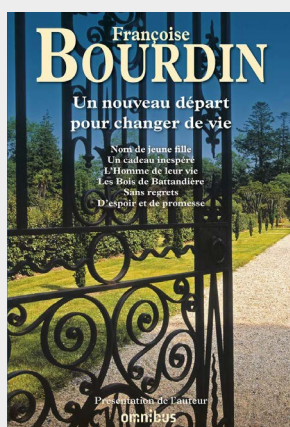
**Se reconstruire après
un burn-out**
Sabine Bataille



J'arrête de m'épuiser
Marlène Schiappa,
Cédric Bruguère



**Le burn-out pour les
nuls**
Marie Pezé



**Un nouveau départ
pour changer de vie**
Françoise Bourdin



**Quand le travail vous
tue**
Aude Selly



**Renaissance : il y a
une vie après le burn-
out**
Aude Selly



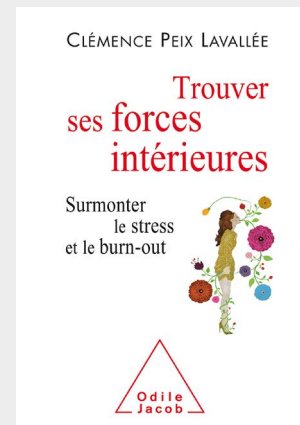
BURN-OUT, SOUFFRANCE DE VIE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL



50 exercices pour ralentir : adoptez la slow life et retrouver le temps de vivre
Géraldine Lethenet



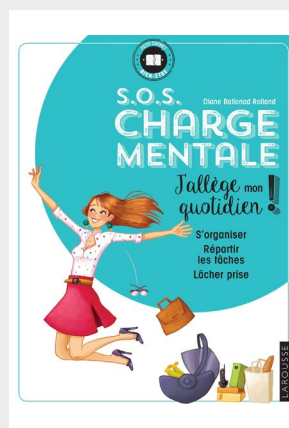
Assurer après un burn-out
Catherine Borie



Trouver ses forces intérieures : surmonter le stress et le burn-out
Clémence Peix Lavallée



Du brouillard dans la tête : la dépression expliquée aux enfants
Judith Rieffel,
Mademoiselle Caroline



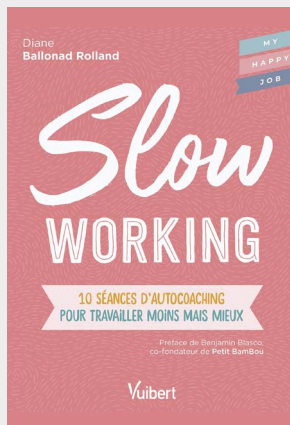
S.O.S charge mentale : j'allège mon quotidien
Diane Ballonad Rolland



Les faces cachées du burn-out
Léon-Patrice Célestin,
Smadar Célestin-Westreich



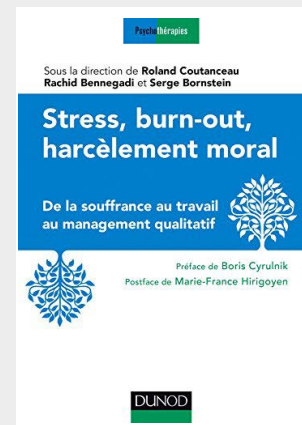
BURN-OUT, SOUFFRANCE DE VIE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL



Slow working
Diane Ballonad Rolland



Pour un million de burn-out
Max Hardy



Stress, burn-out, harcèlement moral
Ligue Française pour la
Santé Mentale



Burn-out, et après ?
Aude Selly



Fatigue - et si on apprenait à vraiment se reposer ?
Léonard Anthony, Dr.
Adrian Chaboche



Voyage au coeur de la souffrance
Dr. Guillaume Fond,
Sophie Reichman



BURN-OUT, SOUFFRANCE DE VIE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL



Le travail m'a tué
Arnaud Delalande,
Grégory Mardon,
Hubert Prolongeau

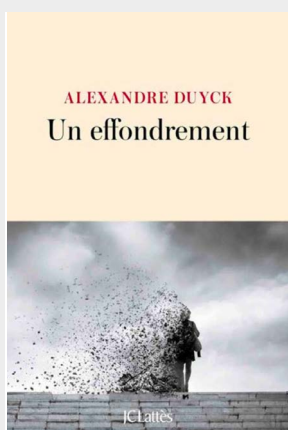


Ce matin-là
Gaëlle Josse

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE [ICI](#) ▶

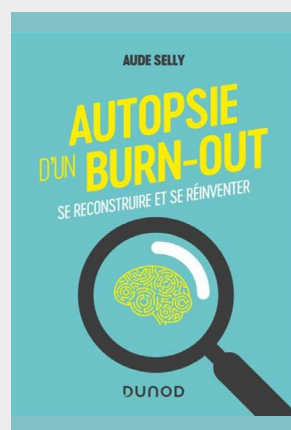


Les victorieuses
Laëtitia Colombani



un effondrement
Alexandra Duyck

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEUR [ICI](#) ▶



**Autopsie d'un
burn-out**
Aude Selly

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEUR [ICI](#) ▶



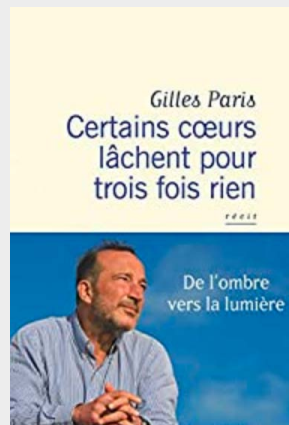
Du burn-out au born-out : les 7 étapes vers la renaissance
Astrid Le Fur



DÉPRESSION

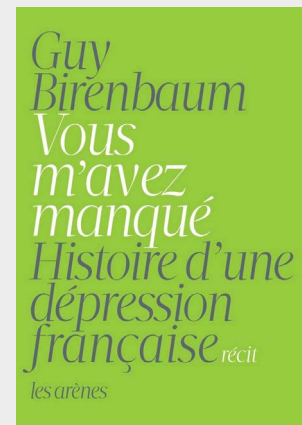


Tomber sept fois, se relever huit
Philippe Labro



Certains cœurs lâchent pour trois fois rien
Gilles Paris

ÉCOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEUR [ICI](#) ▶



Vous m'avez manqué. Histoire d'une dépression française
Guy Birenbaum



Chronique d'une improbable reconversion professionnelle
Yves Méjean



Avec toutes mes sympathies
Olivia de la Lamberterie



À la folie
Joy Sorman



DÉPRESSION

Olivier Bourdeaut
En attendant
Bojangles



**En attendant
Bojangles**
Olivier Bourdeaut

CÉLINE
CURIOL
**Un quinze août
à Paris**
Histoire
d'une dépression



**Un quinze août à
Paris. Histoire d'une
dépression**
Céline Curiol

**DAVID
SERVAN-SCHREIBER**
GUÉRIR LE STRESS,
L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION
sans médicaments ni psychanalyse



**Guérir le stress, l'anxiété
et la dépression sans
médicaments ni
psychanalyse**
David Servan-Schreiber

Mademoiselle Caroline
Christophe André
**MON PROGRAMME
ANTI-DÉPRESSION**



**Mon programme anti-
dépression**
Christophe André,
Mademoiselle Caroline

**COMMENT
RÉUSSIR
SA DÉPRESSION**



**Comment réussir ma
dépression**
Brigitte Chatton,
Colonel L. Loosey

Matt Haig



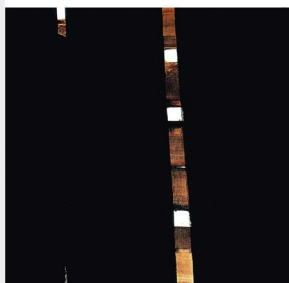
Rester en vie
Matt Haig



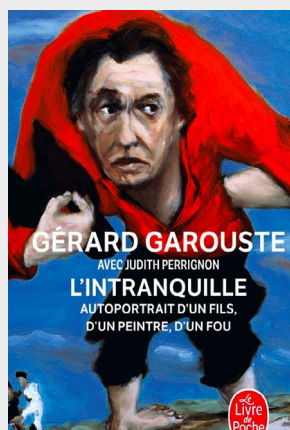
DÉPRESSION

William Styron

Face aux ténèbres
Chronique d'une folie



Face aux ténèbres
William Styron



L'intranquille
Gérard Garouste



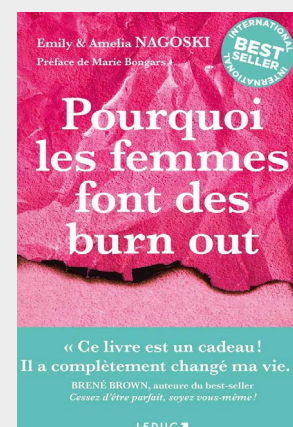
Se relever, toujours
Clotilde Margottin



Mes lettres de cachets
Flora Nicol



Ça commence avec la boule au ventre
Élise Fabing



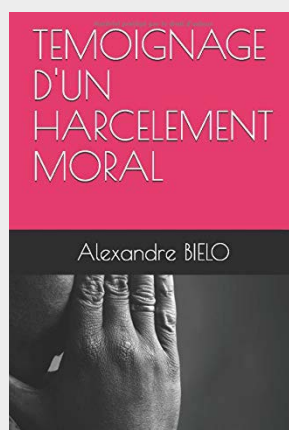
Pourquoi les femmes font des burn out
Emily Nagoski



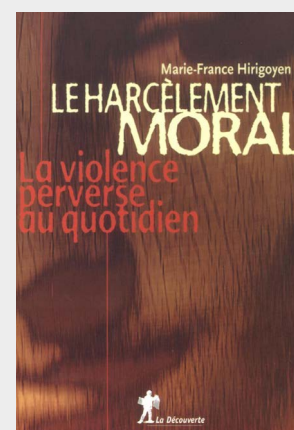
HARCÈLEMENT MORAL



Manuel contre le harcèlement au travail
Elise Fabing



Témoignage d'un harcèlement moral
Alexandre Bielo



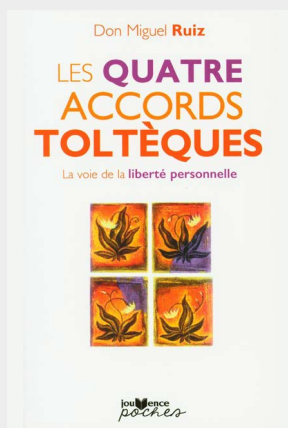
Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien
Marie-France Hirigoyen



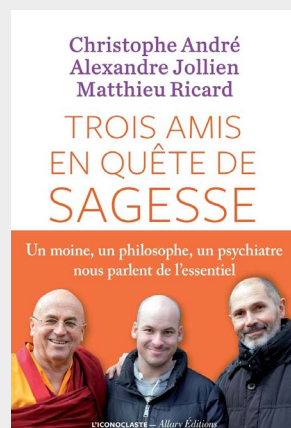
Je suis harcelé(e) au travail : 25 questions-réponses pour agir
Carole About



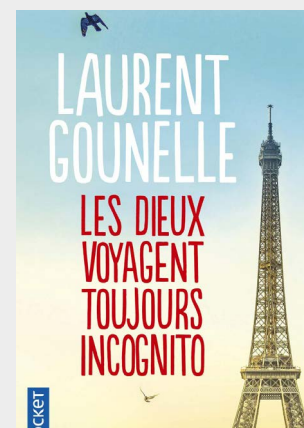
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



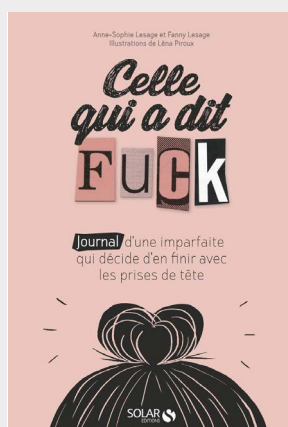
Les quatre accords toltèques
Don Miguel Ruiz



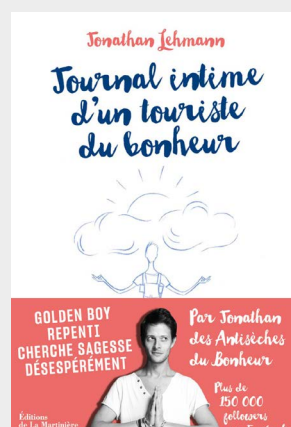
Trois amis en quête de sagesse
Christophe André,
Alexandre Jollien,
Matthieu Ricard



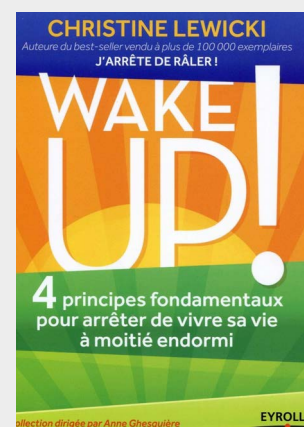
Les dieux voyagent toujours incognito
Laurent Gounelle



Celle qui a dit fuck
Anne-Sophie lesage,
Fanny lesage



Journal intime d'un touriste du bonheur
Jonathan lehmann



Wake up ! 4 principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi
Christine Lewicki



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

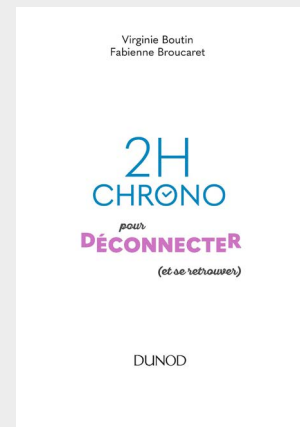


La fabrique à kifs
Florence Servan-Schreiber,
Isabelle Pailleau, Audrey Akoun

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW DE
FLORENCE SERVAN-SCHREIBER



Magical timing
Diane Ballonad Rolland



2H chrono pour se déconnecter (et se retrouver)
Virginie boutin,
fabienne boucaret



Les aventures de Lucie Goodfellow
Anne-Laure Mahé et
Pépée



Le petit livre de l'ikigai
Ken Mogi



La méthode ikigai
Héctor garcia, francesc miralles



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



3 ans de kifs, journal à compléter
Florence Servan-Schreiber

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW DE
FLORENCE SERVAN-SCHREIBER



Mon cahier de poche : je trouve mon ikigai et je donne du sens à ma vie
Jean-christophe dulot



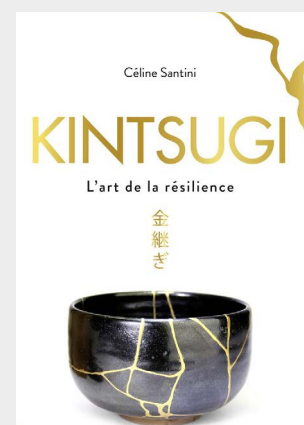
100% bonheur
Raphaëlle Giordano



Trouver son ikigai : vivre de ce qui nous passionne
Christie vanbremeersch



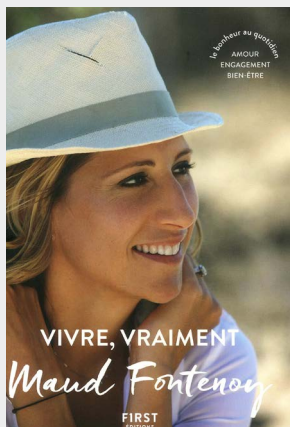
Magical timing - au travail
Diane Ballonad Rolland



Kintsugi : l'art de la résilience
Céline santini



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



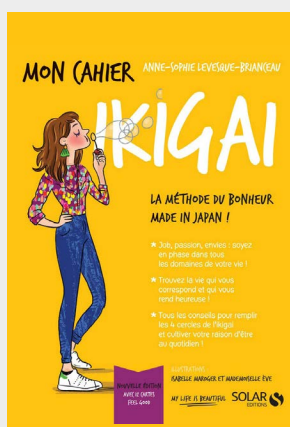
Vivre, vraiment
Maud Fontenay



Cahier d'exercices pour trouver sa mission de vie et se réaliser pleinement
Lilou Macé



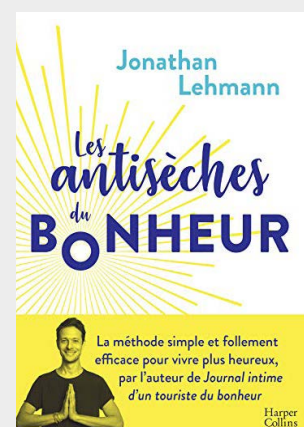
Vivre sans pourquoi
Alexandre Jollien



Mon cahier ikigai
Anne-sophie Levesque-Briancau



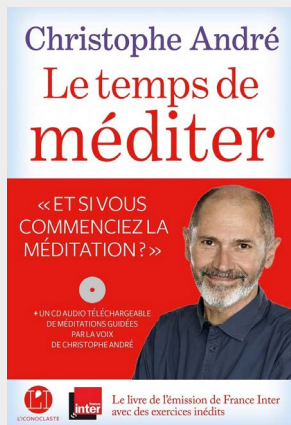
Zen et en forme
Catherine Borie



Les antisèches du bonheur
Jonathan Lehmann



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Le temps de méditer
Christophe André



Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même
Lise Bourbeau



La confiance en soi : une philosophie
Charles Pépin



Miracle morning : offrez-vous un supplément de vie !
Hal Elrod



Bloum ! Écrire pour s'épanouir et kiffer
Florence Servan-Schreiber

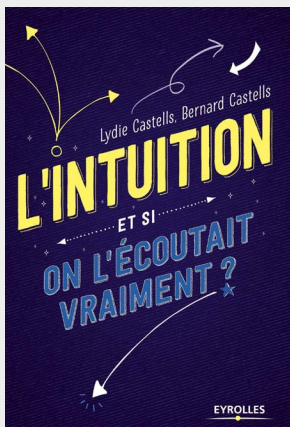
ÉCOUTEZ NOTRE INTERVIEW DE FLORENCE SERVAN-SCHREIBER



Libérez votre créativité
Julia Cameron



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



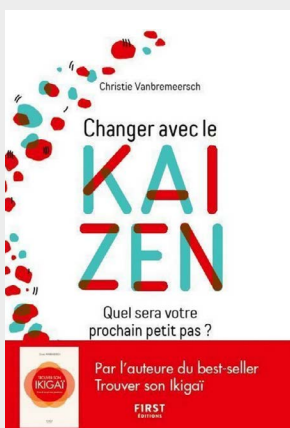
L'intuition, et si on l'écoutait vraiment ?
Lydie Castells, Bernard Castells



Le jour où je me suis aimé pour de vrai
Serge Marquis



Et maintenant, que vais-je faire ?
Stéphane Dieutre

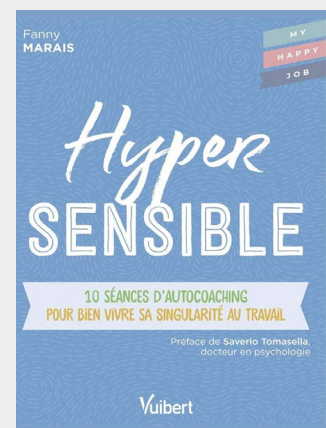


Changer avec le Kaizen
Hal Elrod, Christie Vanbremeersch



Libérer sa créativité
Carole Cesareo
Valérie Bogaert

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE VALÉRIE BOGAERT **ICI** ▶



Hypersensible
Fanny Marais

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE **ICI** ▶



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

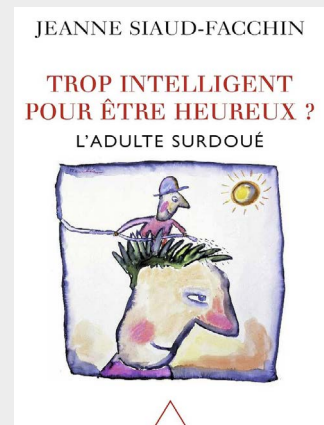


Fort comme un hypersensible
Maurice Barthélemy
Charlotte Wils



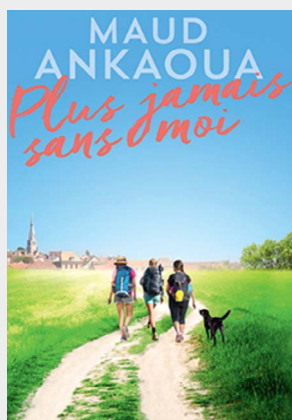
En forme !
Marie Drucker

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE **ICI** ▶



Trop intelligent pour être heureux ?
Jeanne Siaud-Facchin

ECOUTEZ NOTRE INTERVIEW
DE L'AUTEURE **ICI** ▶



Plus jamais sans moi
Maud Ankaoua



Respire !
Maud Ankaoua



Kilomètre zéro
Maud Ankaoua



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**La Méthode
CHANGE MA VIE**
Clotilde Dusoulier



**Libérez vos talents:
Personne ne le fera à votre
place !**
Philbert Corbrejaud



**Femmes à haut potentiel
intellectuel et sensible**
Fanny Marais



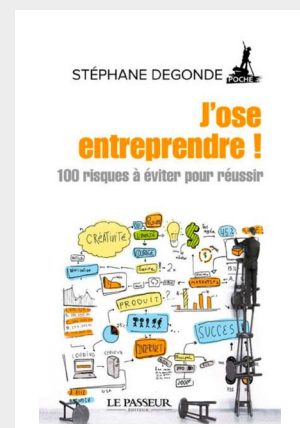
ENTREPRENEURIAT - SE LANCER



J'entreprends sans m'épuiser
Marina Bourgeois & Sonia Boussaguet



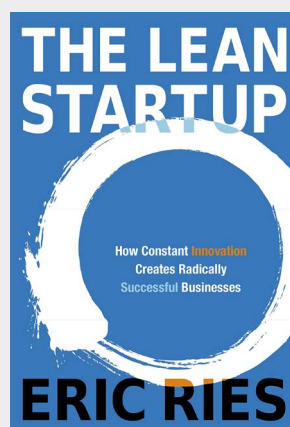
Les 10 commandements de l'entrepreneur
Bruno Vanryb



J'ose entreprendre
Stéphane Degonde



Je lance ma start-up !
Christophe Blazquez, Samir Zamoum



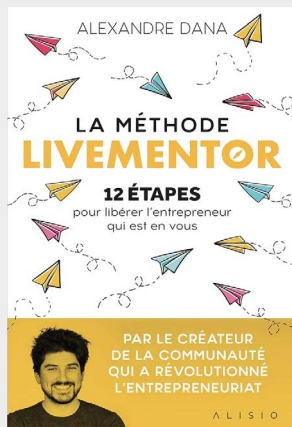
The Lean Startup
Eric Ries



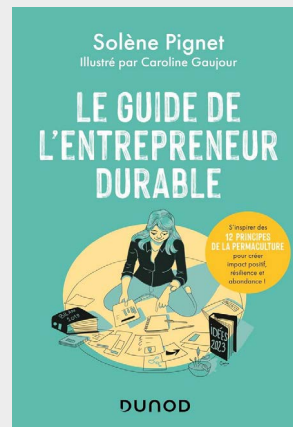
La boîte à outils de la création d'entreprise
Catherine Léger-Jarniou, Georges Kalousis



ENTREPRENEURIAT - SE LANCER



La méthode livementor
Alexandre Dana



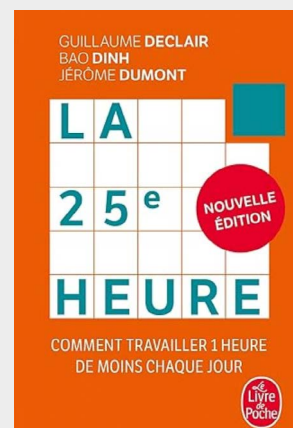
Le guide de l'entrepreneur durable
Solène Pignet



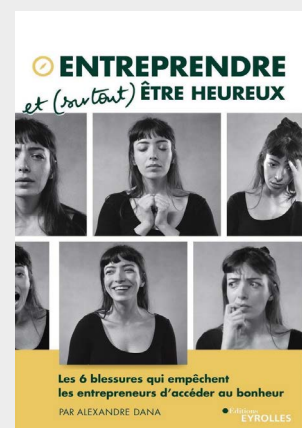
Mon challenge Au top ! Happy entrepreneur
Laury Thilleman
Pauline Laigneau



Rêver, oser, se dépasser
Justine Hutteau



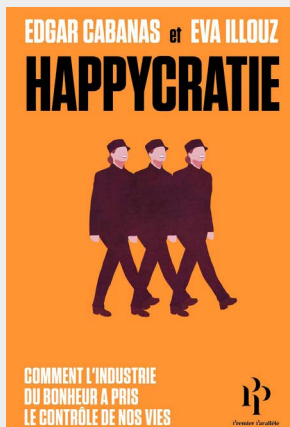
La 25e Heure
Guillaume Declair
Bao Dinh
Jérôme Dumont



Entreprendre et (surtout) être heureux
Alexandre Dana



TRAVAIL - EMPLOI



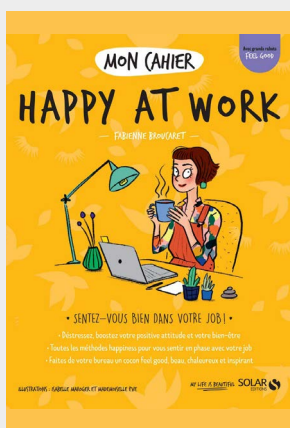
Happycratie :
comment l'industrie
du bonheur a pris le
contrôle de nos vie
Edgar Cabanas, Eva Illouz



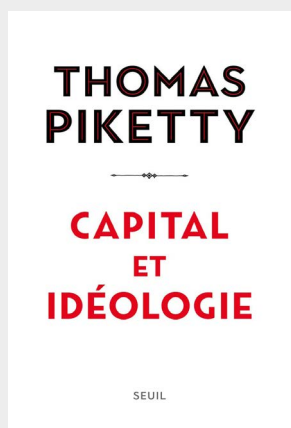
**La comédie humaine
du travail**
Danièle Linhart



Le dernier salaire
Margaux Gilquin



**Mon cahier happy at
work**
Fabienne Broucaret



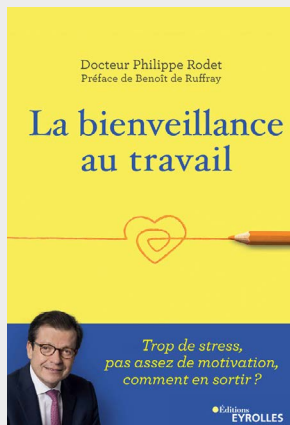
Capital et idéologie
Thomas Piketty



**Oser être soi... même
au travail**
Catherine Testa



TRAVAIL - EMPLOI



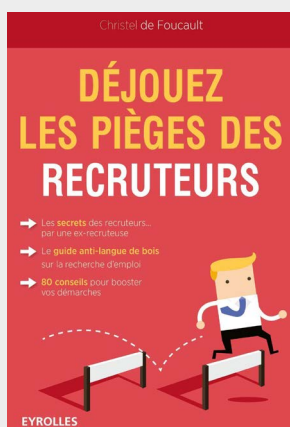
La bienveillance au travail : trop de stress, pas assez de motivation, comment en sortir ?
Dr. Philippe Rodet



Osons la joie au travail : c'est tellement plus simple que le bonheur à tout prix !
Anne-Valérie Rocourt



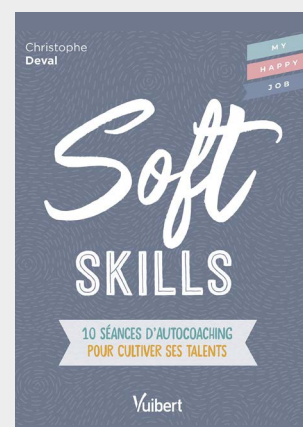
Tu n'en auras pas deux
Audrey Harel-Casanove



Déjouez les pièges des recruteurs
Christel de Foucault



Décrochez le job de vos rêves en 5 rounds
Uriel Megnassan



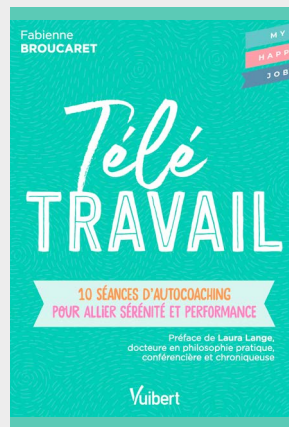
Soft skills, 10 séances d'autocoaching pour cultiver ses talents
Christophe Deval



TRAVAIL - EMPLOI



Soft skills : développez vos compétences comportementales, un enjeu pour votre carrière
Hal Elrod



Télétravail - 10 séances d'autocoaching pour allier sérénité et performance
Fabienne Broucarter



BANDES-DESSINÉES



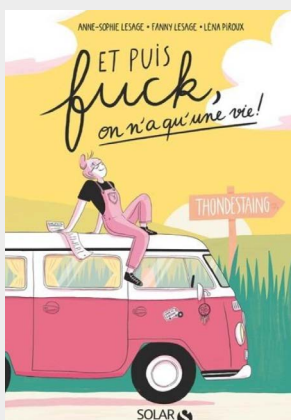
Une reconversion verte
Natalia Drouart &
Sapho Urban



**Moi vivant, vous n'aurez
jamais de pause**
Leslie Plée



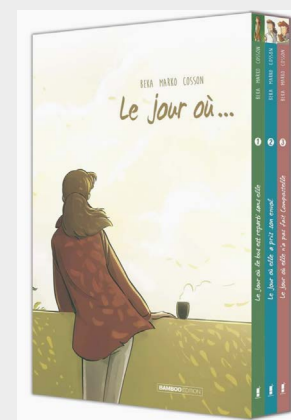
**Les Rescapés du
burn-out**
Jean-François Marmion
Philippe Zawieja
Mademoiselle Caroline



**Et puis fuck, on n'a
qu'une vie !**
Fanny Lesage,
Anne-Sophie Lesage



**Ta deuxième vie commence
quand tu comprends que
tu n'en
as qu'une**
Lylian



Le jour où...
Béka (Scénariste), Marko
(Dessinateur)

VOUS ÊTES UN PARTICULIER ?

Oser Rêver Sa Carrière vous accompagne pour vous aider à trouver votre voie, construire la carrière qui vous ressemble et/ou retourner à l'emploi après un épuisement professionnel.

NOS ACCOMPAGNEMENTS

TRANSITION PROFESSIONNELLE

- Outplacement >>
- Bilan de compétences Premium >>
- Bilan de compétences >>
- Bilan pré-retraite >>

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Bilan de compétences post burn-out. Pour rebondir & se reconstruire
- Coaching surchauffe et accompagnement à la reprise >>
- Coaching burn-out >>
- Accompagnement à la reprise >>

NOS ATELIERS

ATELIERS

- Trouver son ikigai >>
- Se connaître & définir ses projets grâce à l'arbre de vie >>
- Construire son projet de vie idéale >>
- Reprendre après un burn-out >>

ENVIE D'ACCOMPAGNER
LES TRANSITIONS & ÉVOLUTIONS
PROFESSIONNELLES ?

FORMEZ-VOUS AVEC NOUS !



NOUS CONTACTER : contact@orsc.email

POUR VOUS INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER,
C'EST PAR [ICI](#) !



LA PETITE LIBRAIRIE OSER RÊVER SA CARRIÈRE

Nos petits +

Une expertise pédagogique alliée à une philosophie humaniste

Les 15 années passées dans l'enseignement supérieur de la fondatrice d'Oser Rêver Sa Carrière nous ont permis de mettre en œuvre, en termes d'ingénierie pédagogique, des programmes, ateliers et défis accessibles et ambitieux. Nous avons à cœur de faire de nos accompagnements une expérience structurante, bienveillante, aidante et ludique.

Des consultantes expérimentées rompues à la reconversion professionnelle

Les consultantes Oser Rêver Sa Carrière sont toutes d'heureuses reconverties issues de grandes structures, maîtrisant parfaitement bien les enjeux de l'entreprise. Spécialisées en accompagnement à la transition professionnelle et la souffrance au travail, elles vous accompagnent dans des problématiques qu'elles ont elles-mêmes expérimentées.

L'équipe



Marina Bourgeois
Fondatrice et
Présidente



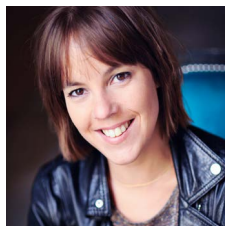
Caroline Averty
Directrice
Générale



Valérie Pouliquen



Aude Saliner



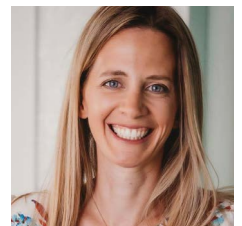
Anne Robinet



Caroline Depierre

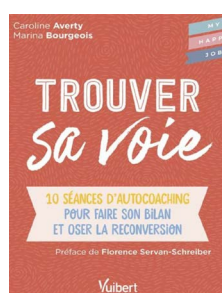


Joana Nezis



Caroline Cousin

Nos livres



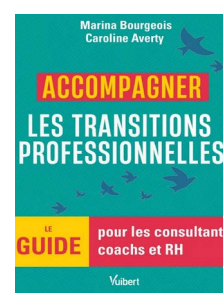
Découvrir



Découvrir



Découvrir



Découvrir

