

"Notre époque semble présenter des caractéristiques propices à nous faire perdre le chemin de notre âme. En partant de l'idée que ce sanctuaire intérieur est accessible par trois voies différentes – **l'intelligence, le cœur et le corps** - le livre aborde tour à tour chacune de ces trois voies, d'abord afin d'établir un diagnostic précis des obstacles qui nous empêchent de les emprunter, puis afin de trouver des solutions pour les surmonter : des défis simples et concrets sont proposés au lecteur. L'enjeu dépasse très largement notre bien-être ou le simple développement de notre « intériorité », si précieuse soit-elle : notre devoir d'habiter le monde « humainement » relève d'une exigence de justice et de charité envers Dieu, envers nous-mêmes et envers nos frères humains"

Aiguiser son intelligence, écouter son cœur, entretenir son corps, c'est, à l'évidence, une question d'équilibre. Mais, au fond, il importe de comprendre que ces trois dimensions de notre être sont inextricablement liées, et que c'est précisément à leur point de convergence que se réalise l'unité que nous cherchons : notre âme, siège de notre vie spirituelle.

Or ces trois voies semblent obstruées par des écueils spécifiques à notre époque : l'omniprésence du numérique, l'éloignement du réel, le rétrécissement de la culture... Une fois ces obstacles identifiés, cet essai a pour objet de nous apprendre à les surmonter :

- Comment se réhabituer à penser ?
- Comment percevoir de nouveau la richesse de ses émotions ?
- Comment se reconnecter à son corps ?

Prendre soin de notre vie intérieure, non pas pour elle-même, mais en vue de retrouver le chemin de notre âme, n'est pas un doux rêve mais une aspiration qui dépend de toute une série de choix et d'habitudes à mettre en œuvre au quotidien, c'est possible dès aujourd'hui !

Anne-Laure Le Borgne a fait des études de Lettres et est diplômée de Sciences-Po Paris. Elle vit à Toulouse et anime des formations en communication écrite et préparation aux concours.

