Géo Reflet

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

MAÎTRE QUE DE SOI



PARUTION LE 03 AOÛT 2026

"Et si le plus grand imposteur de votre vie, c'était vous ?

Olivier Malabiau signe avec Maître que de Soi un essai aussi désopilant que lucide — un antidote jubilatoire au développement personnel convenu.

Collection #Le Plein de Soi · ISBN : 978-2-38641-057-4
152 pages / **15**,00€

RÉSUMÉ

Ne vous inquiétez pas, nous en sommes tous là. Dès l'enfance, nous avons été programmés par nos parents, la société, la télé- réalité et les influenceurs Instagram.

Résultat ? À l'âge adulte, on se retrouve coincé dans un costume trop grand à jouer des rôles qui changent toutes les cinq minutes : collègue modèle à 9h, râleur professionnel à 11h, et zombie scrollant sur son écran à 17h.

Dans ce petit traité vitaminé, Olivier Malabiau nous invite à poser un regard chirurgical (mais extrêmement tendre) sur nos aimables impostures quotidiennes. Avec un sens aigu de l'autodérision, il décortique les postures de notre ego et nous montre comment nous sacrifions notre authenticité sur l'autel du paraître.
Inspiré par la Quatrième Voie de Gurdjieff, ce livre n'est ni un manuel scolaire barbant, ni un énième guide de développement personnel qui vous promet la lévitation en mangeant des graines de chia. C'est une boîte à outils pragmatique et désopilante pour apprendre à :

- Désamorcer vos automatismes (comme vider un paquet de chips émotionnels à 23h).
- Traquer vos petits mensonges intérieurs (le fameux "ce soir, je me couche tôt").
- Développer une compassion XXL sans vous transformer en paillasson cosmique.

Une pilule d'honnêteté facile à avaler pour arrêter de roupiller les yeux ouverts, récupérer les clés de votre véhicule intérieur Marc Torfinn - **https://marctorfinn.com** et devenir, enfin, Maître que de Soi.


ACCOMPAGNATRICE DE TALENTS
ATTACHÉE DE PRESSE INDÉPENDANTE
Martine Seigneur

N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER
POUR PLUS D'INFORMATIONS
T. 06 60 51 61 72 • martine@seigneur.org

SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ ET PARUTIONS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les communiqués, visuels, couvertures et dates de parution sont susceptibles d'être modifiés. Merci de me contacter pour valider la reproduction de ces informations.

Géo Reflet

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

À LA RENCONTRE D'OLIVIER MALABIAU



FORMATEUR ET EXPLORATEUR DES CHEMINS DE CONSCIENCE,

Olivier Malabiau consacre son travail à une question essentielle : comment retrouver sa liberté intérieure dans un monde complexe et imprévisible ? Passionné par les sciences humaines, la psychologie et la philosophie, il rend accessibles ses réflexions en les incarnant dans des récits et des expériences de vie concrètes.

Après avoir exploré les thèmes de la joie, de l'inattendu, de la résilience et du réenchantement dans plusieurs ouvrages remarqués, il poursuit avec Maître que de Soi une réflexion profonde sur l'éveil à soi-même. Son écriture se distingue par sa capacité à relier l'intime à l'universel, le quotidien à l'extraordinaire.

Dans un contexte de saturation des discours d'optimisation de soi, Maître que de Soi propose la lucidité avec légèreté.

Il s'adresse aux frileux du développement personnel qui ont besoin d'un regard neuf, honnête, et qui fait rire.





ACCOMPAGNATRICE DE TALENTS
ATTACHÉE DE PRESSE INDÉPENDANTE
Martine Seigneur

N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER
POUR PLUS D'INFORMATIONS
T. 06 60 51 61 72 • martine@seigneur.org

SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ ET PARUTIONS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les communiqués, visuels, couvertures et dates de parution sont susceptibles d'être modifiés. Merci de me contacter pour valider la reproduction de ces informations.