

LES BREFS

Tome 1

Abrégés de culture et de sagesse

François Delivré (auteur)

1 - Résumé

2 - Extrait

3 - Sommaire

1 - Résumé

Il (elle) hait les dogmatismes et entend garder son esprit critique.

Il (elle) est avide de sagesse, de développement personnel et de savoir, est attentif à l'art et à l'irrationnel.

Il ou elle sont les sages de notre temps.

Des abrégés de culture générale et de sagesse peuvent l'aider à le rester.

De 2009 à 2017, François Delivré a publié mensuellement de tels abrégés appelés « BREFS ». Plus encore que rafraîchir la culture générale des lecteurs, ils proposent des repères pour mieux mener sa vie.

Les BREFS sont maintenant publiés. Ce premier tome rassemble 95 textes sur la sagesse, les croyances, les attitudes intérieures, le Développement Personnel, l'art et ce qui se passe à notre époque.

Type : **abrégés**

Format : A5 (14,8x21 cm)

Nombre de pages : 393

Éditions du **Craoque**

Disponible sur www.thebookedition.com

Parution : **octobre 2023**

Prix **livre papier : 16,50 € TTC** (jusqu'au 26 novembre 2023)

PDF en téléchargement sur www.thebookedition.com : **7 €**

2 - Extrait

Où se situe l'extrait dans le livre ?

Dans l'une des 7 parties, celle qui résume quelques « méthodes »

Extrait de LA METHODE SRS

La méthode SRS - Structure, Reconnaissance, Stimulation -consiste, pour l'animateur d'un groupe, à utiliser ces trois consonnes comme « feuille de route ». Elles correspondent aux trois besoins fondamentaux d'un groupe qui se réunit pour écouter, apprendre, réagir, donner son avis etc.

Le SRS sert de repère pour suivre en temps réel ce qui se passe (*processus de groupe*) puis pour intervenir. L'animateur dispose à cet effet d'un pouvoir considérable : la parole et la distribution de la parole.

Au début

Lorsqu'un participant entre une réunion, ses trois besoins en SRS surgissent immédiatement.

Structure : chacun veut connaître le sujet de la réunion et ce qu'on attend de lui (objectif de groupe) : rappeler cela au tout début. Il veut savoir combien de temps cela va durer et les points qui seront abordés : indiquer durée, programme, heure de clôture. Il veut enfin savoir comment l'on va fonctionner : indiquer les règles du jeu.

La « structure » doit être validée auprès du groupe par une question simple du genre : « *Voilà comment je vous propose de fonctionner, avez-vous des remarques ?* »

Reconnaissance : Un participant a besoin d'être accueilli : *mots de bienvenue*. Il apprécie aussi qu'on reconnaisse la raison de sa présence : demander les attentes.

Côté *stimulation*, un groupe ou une assemblée sont comme des enfants : ils ont besoin que « ça vive ». La stimulation est apportée par l'animateur s'il en a le talent (*anecdotes, blagues*), ou par les participants qui apportent de l'imprévu (rebondir sur l'inattendu).

3 - Sommaire du tome 1

Présentation.....9

Série 1 : Sagesses..... 15

001 - Sagesse parfaite	17
002 – Sagesse et philosophie	20
003 - Sagesse et performance	23
004 - Sagesse des âges	27
Hors-série : Le tour des trois ponts	30

Série 2 : Croyances 33

005 - Les croyances	35
006 - Les processus	39
007 - Élaboration des croyances	43
008 - Renforcement des croyances	46
009 - Croyances et autonomie.....	49
010 - Changement de croyances	52
Hors-série : La jeune fille et le crapaud	56

Série 3 : Attitudes intérieures 59

011 - États d'âme.....	60
012 - Se connaître ? Oui mais comment ?.....	64
013 - Le génie personnel.....	68
014 - Les mots de l'identité	71
015 - Soyez vous-même !.....	75
016 - Les deux postures	78
017 - Les chevaux du temps	82
018 - Parler de soi ? Se montrer ?	85
019 - Éros, Thanatos et Agapè.....	88
020 - La solitude (1)	91
021 - La solitude (2)	95
022- Sagesse de Noël.....	99
023 - Faire plaisir.....	103
024 - Quatre mots pour vivre ensemble.....	106
025 - Amis et ennemis	109
Hors-série La boîte noire.....	113
026 - Principes de vie	115
027- La patience, force ou faiblesse ?	118
028 - La part la plus vivante	121
029 - Naïveté (le clip Flamby)	124
030 - L'éloge du « loup ».....	128
031 - Étoiles filantes.....	132
032 - Apprendre à vieillir ?	135
033 - Passages de la vie adulte.....	138
034 - Soumissions.....	142
035 - Égalités	145
036 - Compétitions.....	148
037 - Face au suicide	151

038 - Gratitudes.....	155
039 - Méchanceté	158
040 - Pardon !.....	161
041 - Intuitions	164
042 - Le monde sans Si.....	168
043 - Ici et maintenant.....	173
044 - Le courage d'être heureux.....	176
Série 4 « Développement personnel »	181
045 - Bien et mal de notre temps.....	182
046 - Une histoire du développement personnel.....	186
047 - Manifeste (1 / 2).....	189
048 - Manifeste (fiction 2/2)	193
049 - Voulez-vous gagner 462 000 € ?.....	196
050 - Le cantique du quantique.....	200
051 - Je dois faire quoi ? (DP et thérapie)	204
052 - Haro sur le DP.....	208
053 - Esprit, es-tu là ?	212
054 - Le DP des dirigeants	216
055 - La fin du DP	220
Hors-série : Le loup chez le psy	224
Série 5 : Méthodes	227
Hors-série : D'abord prendre de l'eau	229
056 - Procrastination.....	231
057 - Les convaincre ?.....	235
058 - la méthode S-R-S (animer un groupe)	239
059 - « L'économie » de reconnaissance.....	242
060 - Choisir	246
061 - Préparer un « topo »	250
062 - Le BA b.a. du négociateur.....	253
063 - Mener sa journée	256
064 - Passages (très) difficiles	259
065 - Mémoriser un conte ou une histoire.....	263
066 - Écrire un livre professionnel	266
067 - Concevoir une formation.....	269
068 - Zut, j'ai encore oublié que j'étais distrait !	272
069 - Interpréter ses rêves	275
Série 6 : Notre époque	279
Hors-série : horoscopes	280
070 - Drôle de crise !.....	283
071- Nous ne sommes pas en crise.....	286
072 - L'accélération du temps	290
073 - Court-termisme.....	293
074 - Élites et personnes d'élite	297
075 - Pour quel « monde » votez-vous ?	301
076 - La fin de la croissance	304
077 - Est-ce qu'on est « trop » ?.....	308
078 - Nous ou nos enfants ?.....	312
079- Philadelphie ou Marrakech ?.....	316
080 - L'Europe de Jean Monnet	320
081- Idéologies génétiques	324

082 - Neurosciences.....	327
Hors-série : hymne au temps.....	331
Série 7 : L'art.....	333
083 - Conversations avec Picasso	334
084 - les codes	338
085 - Enfance et création.....	342
086 - Les cinq phases de la création	346
087 - Les critères du beau.....	350
088 - Valeur d'une œuvre d'art.....	354
089 - La visite.....	358
090 - L'art Contemporain.....	362
091 - Le troisième camp	366
092 - Le musée imaginaire	370
093 - L'art et le commerçant	373
094 - Le système de l'art contemporain.....	377
095 - L'éducation artistique	381
Hors-série : Le roi et le gueux.....	385
 Annexe : histoire des Brefs	 387