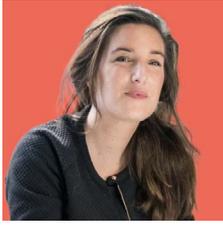


LA PETITE LIBRAIRIE  
**OSER RÊVER**  
**SA CARRIÈRE**





## 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 dissenter 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](#)**



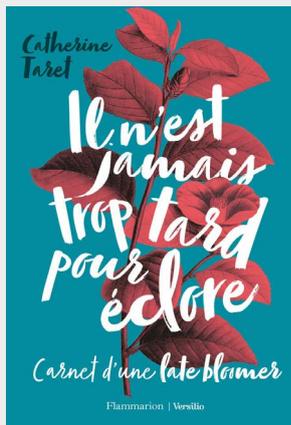
Bonne  
Lecture !



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



## CHANGEMENT DE VIE



**Il n'est jamais trop tard pour éclore**  
Catherine Taret

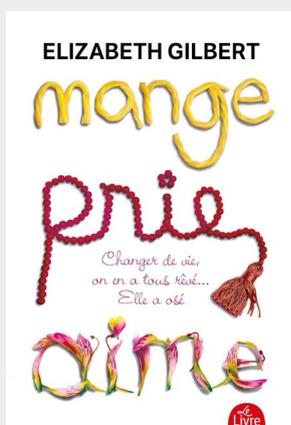
ÉCOUTEZ NOTRE INTERVIEW  
DE L'AUTEURE [ICI](#) ▶



**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

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



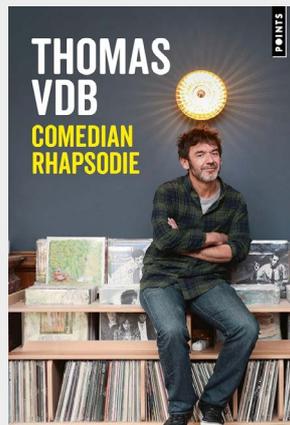
**Ta deuxième vie commence quand tu te rends compte que tu n'en as qu'une**  
Raphaëlle Giordano



## CHANGEMENT DE VIE



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

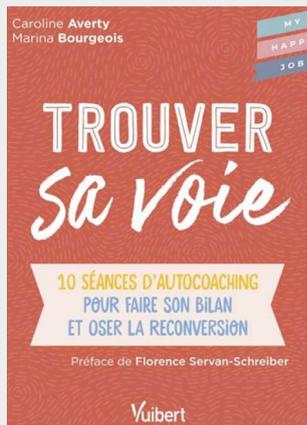


**Comedian Rhapsody**  
Thomas VDB



## RECONVERSION PROFESSIONNELLE

C'est le nôtre !



**Trouver sa voie**  
Caroline Averty  
Marina Bourgeois

**COMMANDER**

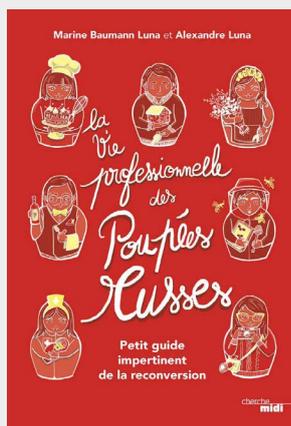


**Éloge des chenilles**  
Ilam Berdi

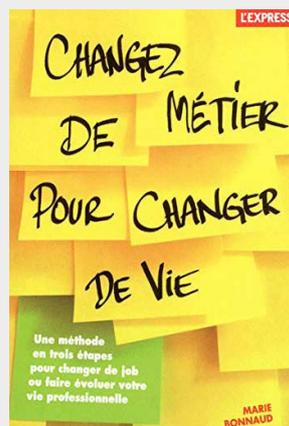


**De l'art d'envoyer valser sa carrière**  
Alexia Colson-Duparchy

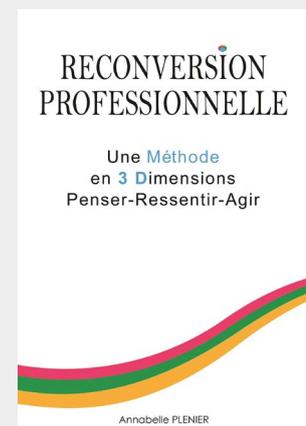
ÉCOUTEZ NOTRE INTERVIEW  
DE L'AUTEURE [ICI](#) ▶



**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 Plenier



## RECONVERSION PROFESSIONNELLE



**Nouveaux artisans**  
Magali Perucchini



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



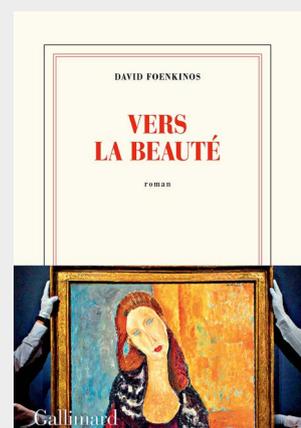
**Changer de vie professionnelle, c'est possible en milieu de carrière**  
Mireille Garolla



**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



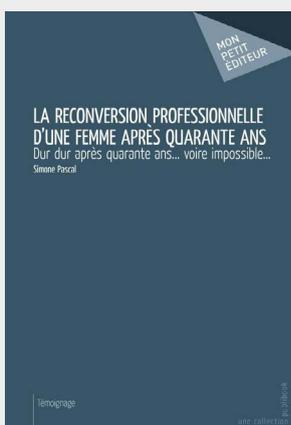
**10 étapes pour réussir sa reconversion professionnelle**  
Ana Fernandez



**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



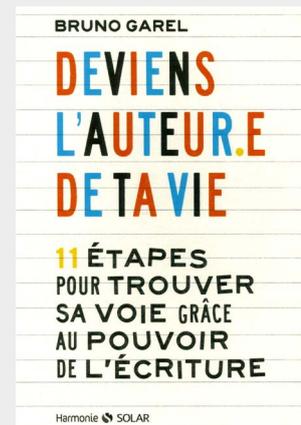
## RECONVERSION PROFESSIONNELLE



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



**Réussir sa  
reconversion**  
Yves Deloison



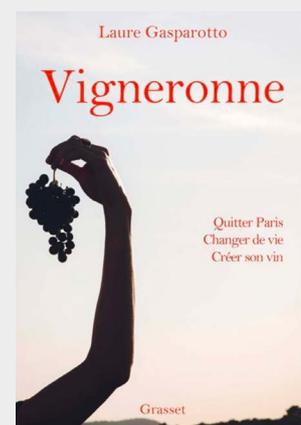
**Deviens l'auteur.e  
de ta vie : 11 étapes  
pour trouver sa voie  
grâce au pouvoir de  
l'écriture**  
Bruno Garel



**Merci mais non merci**  
Céline Alix



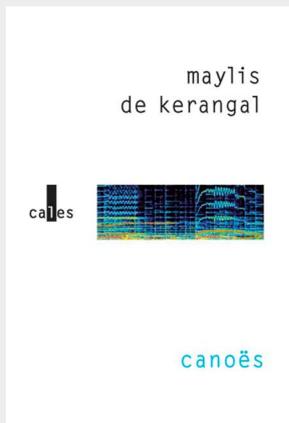
**Les chats éraflés**  
Camille Goudeau



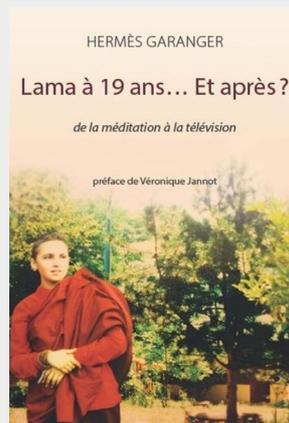
**Vigneronne**  
Laure Gasparotto



## RECONVERSION PROFESSIONNELLE



**Canoës**  
Maylis De Kerangal



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



**Dites non à une voie toute tracée**  
Anna Coutton

ÉCOUTEZ 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 Bousaguët

**COMMANDER**

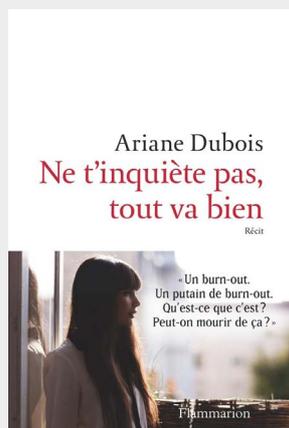


**Remèdes à la mélancolie : la consolation par les arts**

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

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



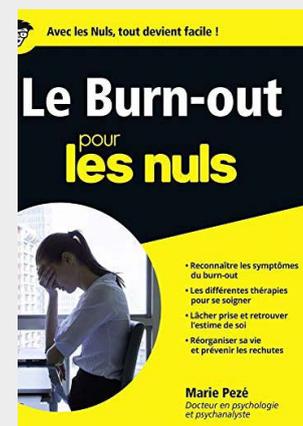
## BURN-OUT, SOUFFRANCE DE VIE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL



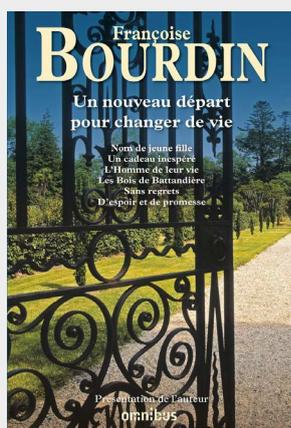
**Se reconstruire après un burn-out**  
Sabine Bataille



**J'arrête de m'épuiser**  
Marlène Schiappa,  
Cédric Bruguière



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



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



**Quand le travail vous tue**  
Aude Selly



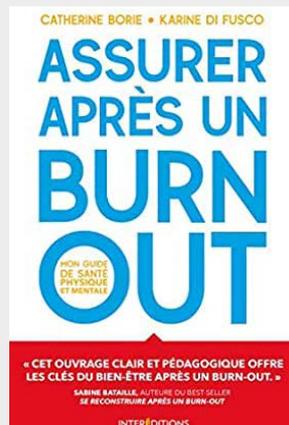
**Renaissance : il y a une vie après le burn-out**  
Aude Selly



## 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



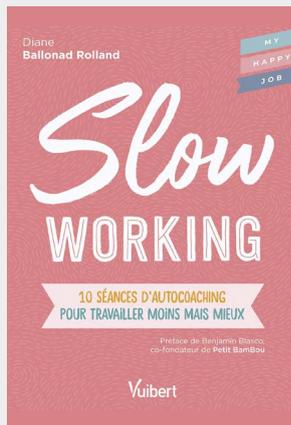
**S.O.S. charge mentale : j'allège mon quotidien**  
Diane Ballonad Rolland



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



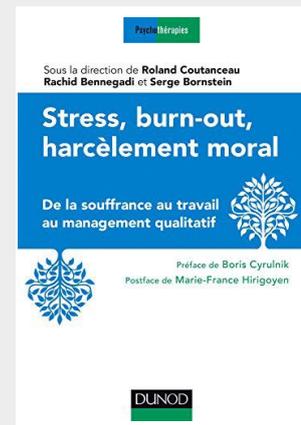
## BURN-OUT, SOUFFRANCE DE VIE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL



**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 vraiment à se reposer ?**  
Léonard Anthony, Dr. Adrian Chaboche



**Voyage au cœur 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

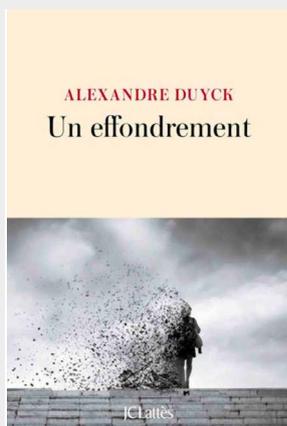


**Ce matin-là**  
Gaëlle Josse

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

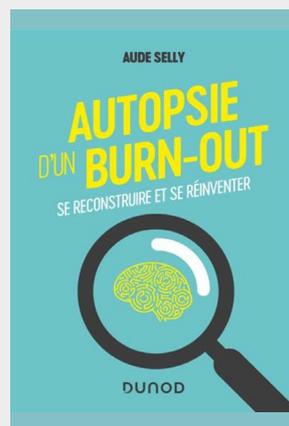


**Les victorieuses**  
Laëtitia Colombani



**un effondrement**  
Alexandra Duyck

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



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

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



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



## **BURN-OUT, SOUFFRANCE DE VIE, SOUFFRANCE AU TRAVAIL**



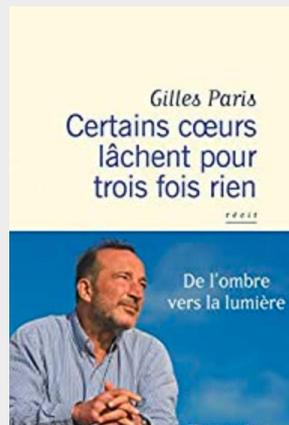
**Palais de verre**  
Mariette Navarro



## DÉPRESSION

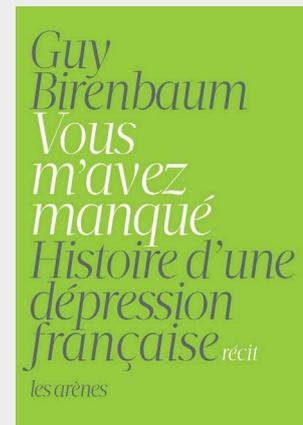


**Tomber sept fois, se relever huit**  
Philippe Labro



**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



**A la folie**  
Joy Sorman



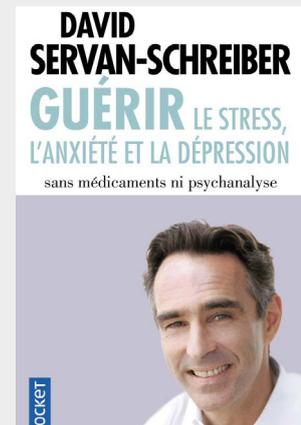
## DÉPRESSION



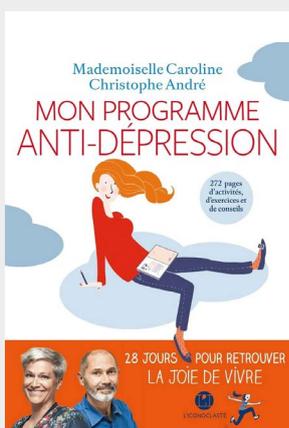
**En attendant  
Bojangles**  
Olivier Bourdeaut



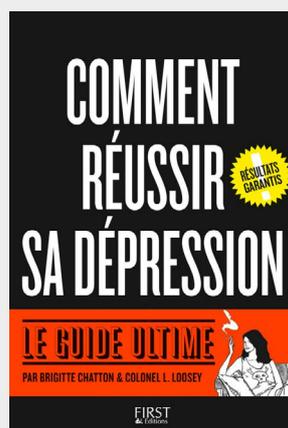
**Un quinze août à  
Paris. Histoire d'une  
dépression**  
Céline Curiol



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



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



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



**Rester en vie**  
Matt Haig



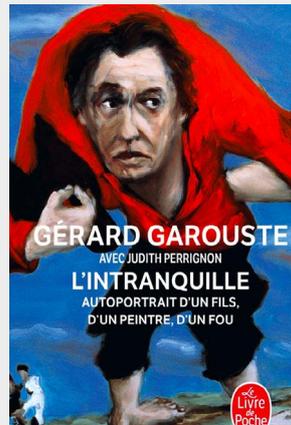
## DÉPRESSION

**William Styron**

Face aux ténèbres  
Chronique d'une folie



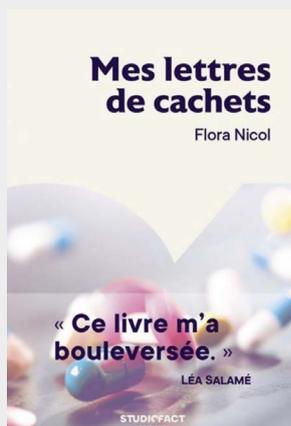
**Face aux ténèbres**  
William Styron



**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



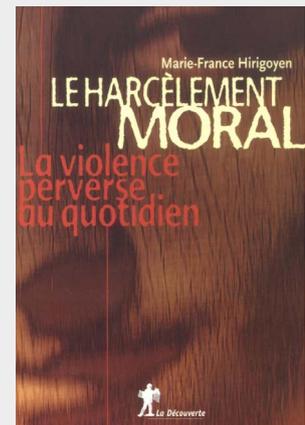
## HARCÈLEMENT MORAL



**Manuel contre le harcèlement au travail**  
Elise Fabing



**Témoignage d'un harcèlement moral**  
Alexandre Bielo



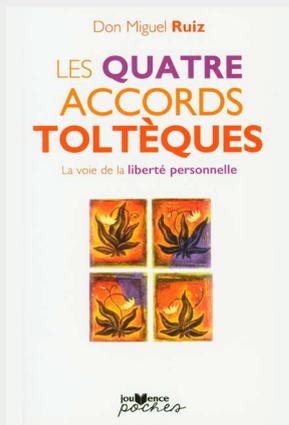
**Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien**  
Marie-France Hirigoyen



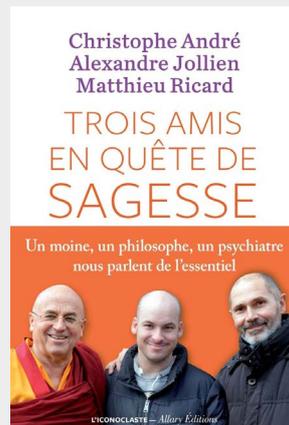
**Je suis harcelé(e) au travail : 25 questions-réponses pour agir**  
Carole About



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Les quatre accords toltèques**  
Don Miguel Ruiz



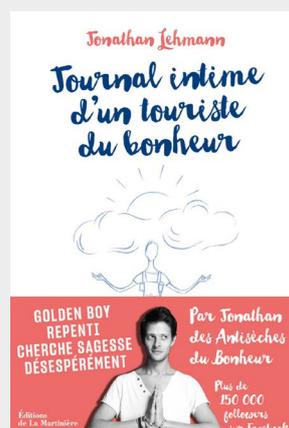
**Trois amis en quête de sagesse**  
Christophe André,  
Alexandre Jollien,  
Matthieu Ricard



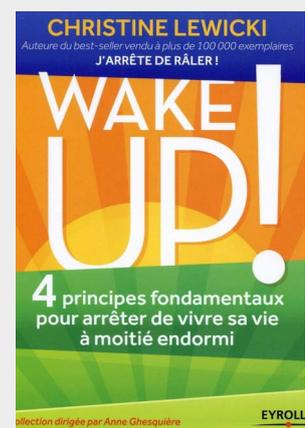
**Les dieux voyagent toujours incognito**  
Laurent Gounelle



**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



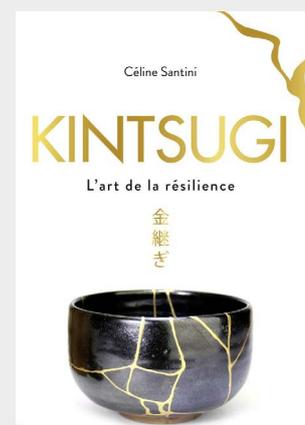
**100% bonheur**  
Raphaëlle Giordano



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



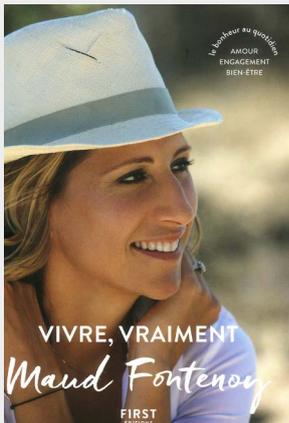
**Magical timing - au travail**  
Diane Ballonad Rolland



**Kintsugi : l'art de la résilience**  
Céline santini



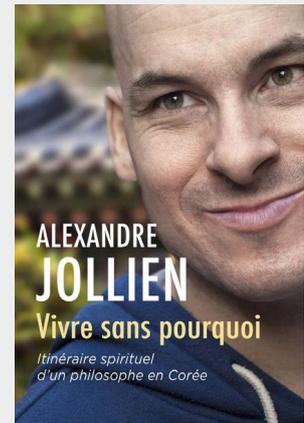
## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



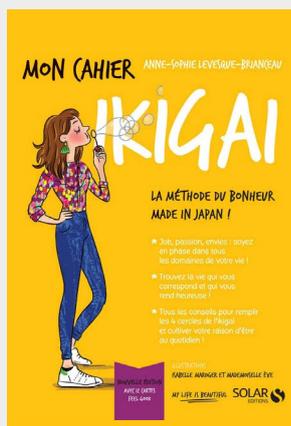
**Vivre, vraiment**  
Maud Fontenoy



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



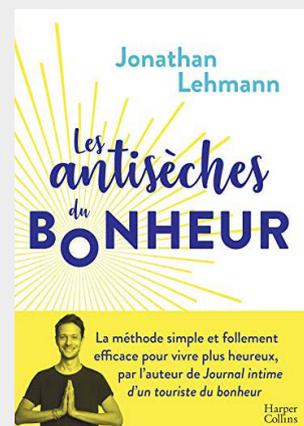
**Vivre sans pourquoi**  
Alexandre Jollien



**Mon cahier ikigai**  
Anne-sophie Levesque-Brianseau

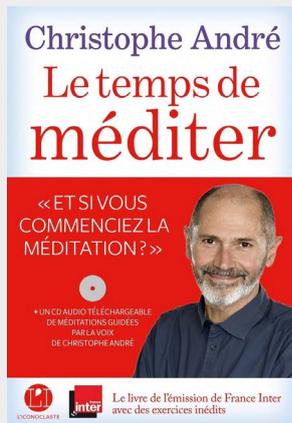


**Zen et en forme**  
Catherine Borie



**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

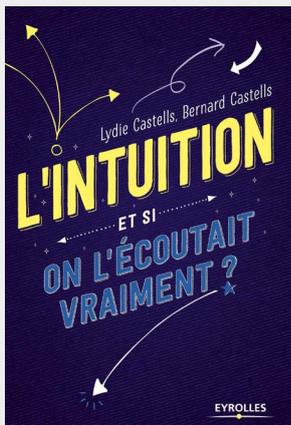
ÉCOUTEZ NOTRE INTERVIEW DE FLORENCE SERVAN-SCHREIBER



**Libérez votre créativité**  
Julia Cameron



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



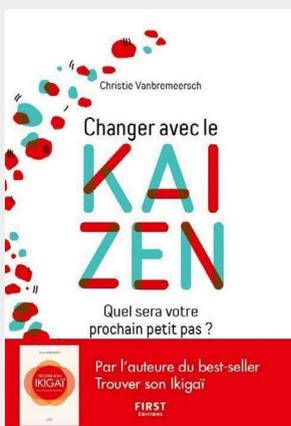
**L'intuition, et si on l'écoutait vraiment ?**  
Lydie Castells, Bernard Castells



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



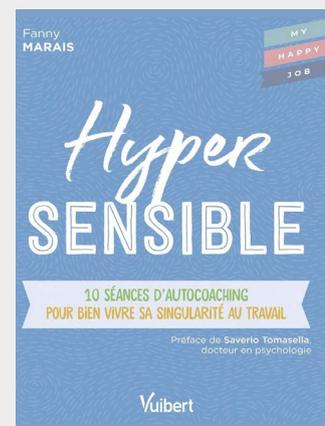
**Et maintenant, que vais-je faire ?**  
Stéphane Dieutre



**Changer avec le Kaizen**  
Hal Elrod Christie Vanbremeersch



**Libérer sa créativité**  
Carole Cesareo Valérie Bogaert



**Hypersensible**  
Fanny Marais

ÉCOUTEZ NOTRE INTERVIEW DE VALÉRIE BOGAERT [ICI](#) ▶

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



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

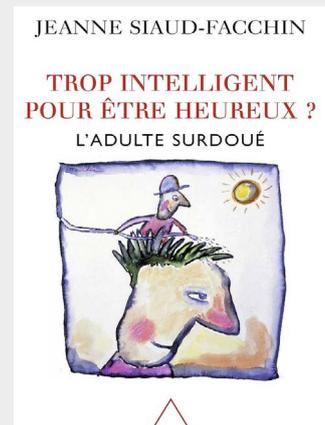


**Fort comme un hypersensible**  
Maurice Barthélemy  
Charlotte Wils



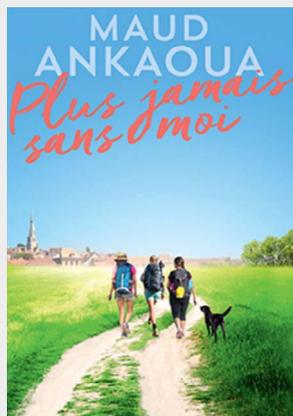
**En forme !**  
Marie Drucker

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



**Trop intelligent pour être heureux ?**  
Jeanne Siaud-Facchin

ÉCOUTEZ 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



**En équilibre**  
Sandra Le Guyader-  
Fillaudeau



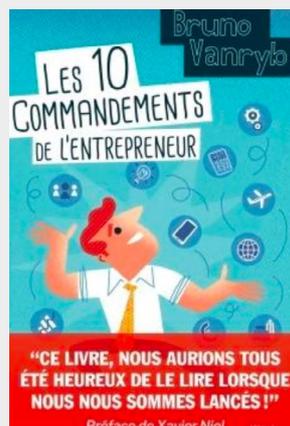
**Femmes à haut potentiel  
intellectuel et sensible**  
Fanny Marais



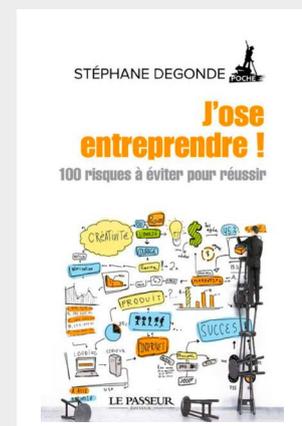
## ENTREPRENEURIAT - SE LANCER



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



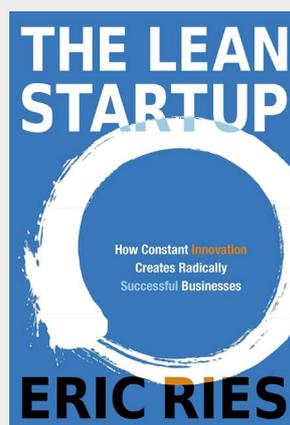
**Les 10 commandements de l'entrepreneur**  
Bruno Vanryb



**J'ose entreprendre**  
Stéphane Degondeb



**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

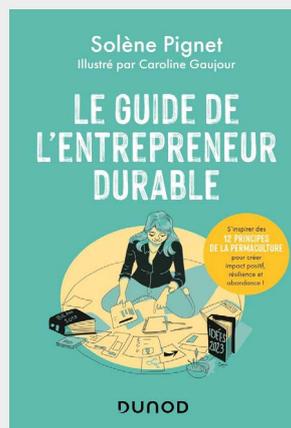


# LA PETITE LIBRAIRIE OSER RÊVER SA CARRIÈRE

## ENTREPRENEURIAT - SE LANCER



**La méthode livementor**  
Alexandre Dana



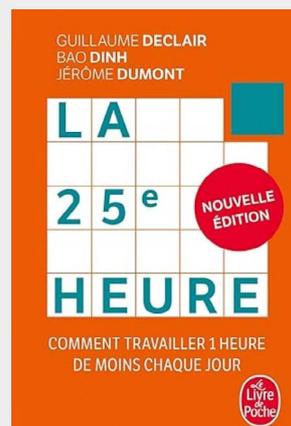
**Le guide de l'entrepreneur durable**  
Solène Pignet



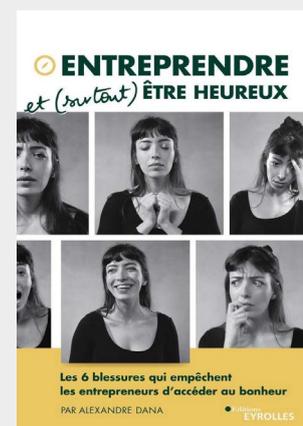
**Mon challenge Au top ! Happy entrepreneur**  
Laury Thilleman  
Pauline Laigneau



**Rêver, oser, se dépasser**  
Justine Hutteau



**La 25e Heure**  
Guillaume Declair  
Bao Dinh  
Jérôme Dumont

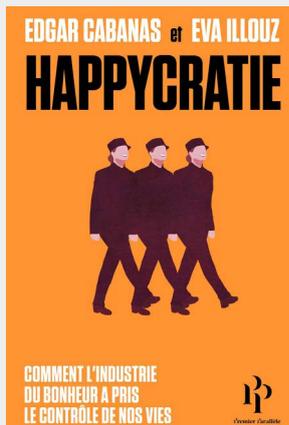


**Entreprendre et (surtout) être heureux**  
Alexandre Dana



# LA PETITE LIBRAIRIE OSER RÊVER SA CARRIÈRE

## TRAVAIL - EMPLOI



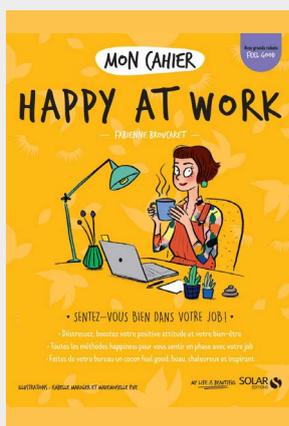
**Happycratie :**  
comment l'industrie  
du bonheur a pris le  
contrôle de nos vie  
Edgar Cabanas, Eva Illouz



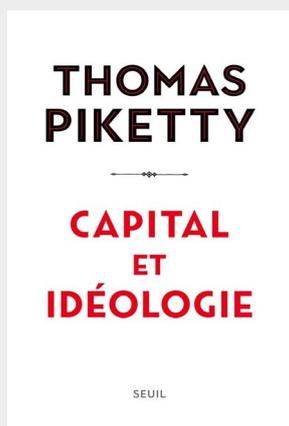
**La comédie humaine  
du travail**  
Danièle Linhart



**Le dernier salaire**  
Margaux Gilquin



**Mon cahier happy at  
work**  
Fabienne Broucaret



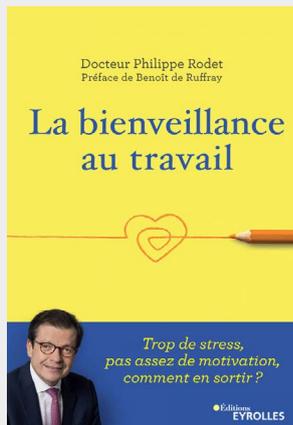
**Capital et idéologie**  
Thomas Piketty



**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



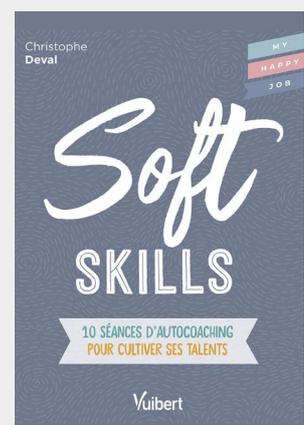
**Tu n'en auras pas deux**  
Audrey Harel-Casanove



**Déjouez les pièges des recruteurs**  
Christel de Foucault



**Décrochez le job de vos rêves en 5 rounds**  
Uriel Megnassan



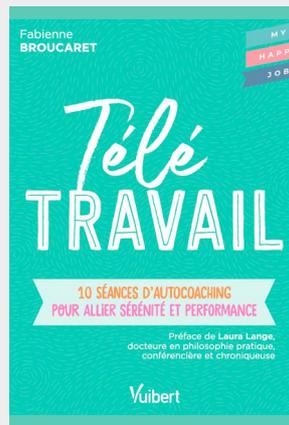
**Soft skills, 10 séances d'auto-coaching pour cultiver ses talents**  
Christophe Deval



## 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 Broucayet



## BANDES-DESSINÉES



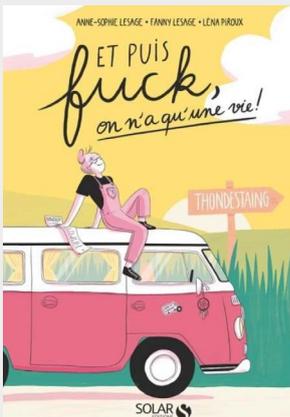
**Une reconversion verte**  
Natalia Drouart &  
Sapho Urban



**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

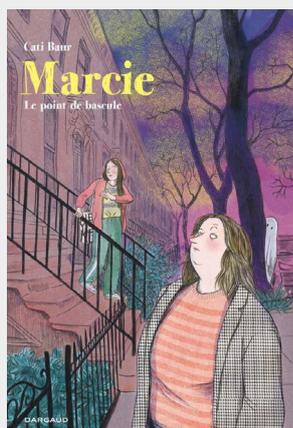


**Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une**  
Lylian



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

## BANDES-DESSINÉES



**Marcie**  
Cati Baur

## 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](mailto: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 allée 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**

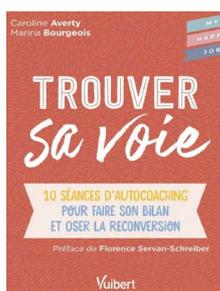


**Joana Nezis**



**Caroline Cousin**

## Nos livres



Découvrir



Découvrir



Découvrir



Découvrir

