

Livre

Développement  
personnel

# DOSSIER DE PRESSE

je peux...  
l'art de se réaliser



**je peux...**  
l'art de se réaliser



antoine torrent

Dossier Presse

## Caractéristique du livre



IBSN

Titre : je peux... l'art de se réaliser

Auteur : Antoine Torrent

Éditeur : Book on Demand

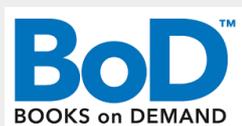
Rayon/genre : pratique - développement personnel

Nombre de pages : 203

Parution : 10 décembre 2024

Pris de l'ouvrage : 18 €

## Contact presse



BoD – Books on Demand GmbH

Julie Drouet

12-14 rond-point des Champs-Élysées

75008 Paris

Téléphone France : 01 53 53 14 89

Téléphone Allemagne : 0049 40 53 43 35 34

E-mail : [julie.drouet@bod.fr](mailto:julie.drouet@bod.fr)

Site Web presse : [www.bod.fr/presse-fr](http://www.bod.fr/presse-fr)

## L'interview

### Questions à Antoine Torrent



#### De quoi parle le livre ?

99 Le jour se lève à peine, et Jojoba est déjà dans ses rituels du matin. Il se lève, se prépare et s'apprête à partir à son job.

- Mais... Où sont-elles ?

99 C'est Lolajola, la petite blonde pétillante et pleine d'esprit. Elle est déjà impatiente de commencer leur partie de pas vu, pas pris !

Et tout de go, elle lance : "C'est moi qui compte !" en pointant du doigt chacun. "Un, deux, trois... partez !"

Tels des lapins poursuivis par un chat, les novices se dispersèrent dans tous les sens, se faulant entre les arbres, se cachant derrière les haies et grimpant même sur les branches basses. »

L'idée centrale du texte traite de méthodes pour parvenir à trouver le chemin de la réussite.

De nombreux concepts y sont développés, comme l'entièreté, la propriété émergente ou le quarval... entre autres !

Le noyau du livre est qu'il existe un espace plausible à nos désirs d'accomplissement à l'extérieur de nous-mêmes. Mais pour parvenir à réaliser nos envies, nous devons construire un espace possible en nous qui est le pendant intérieur concordant.

La lecture est facile, d'autant que de petites illustrations de scènes de la vie quotidienne viennent permettre la compréhension des abstractions développées... comme la fascine des acuités !



## Comment le livre est construit ?

L'ouvrage alterne de petites scènes de la vie avec des développements ludiques et pédagogiques..

Le fil rouge est la pensée ondulatoire, Ce mode de pensée qui marie à la fois l'universel et le naturel... cette approche a été développée par Alexander Grothendieck.

La construction s'inspire de la notion subjective du cône, le cœur du sujet démarrant avec la frustration pour arriver, in fine, au moment : "je peux".

## Comment vous est venue l'idée, l'envie de fabriquer cette œuvre ?

Le sujet est immense, donc l'idée est d'ouvrir l'esprit au fait que la réussite n'est pas au singulier, elle est plurielle...

Il s'agit de donner envie à la remise en cause et à l'accompagnement par un texte nous transportant directement au naos du sujet, soit la réussite de nos envies.

L'idée étant de diriger l'intelligence du lecteur vers les pilotes de sa trajectoire de vie qui sont derrière le rideau ou dans la pièce d'à côté.

## Qu'avez-vous réalisé ?

Je suis... et déjà tout petit, j'étais un "touche à tout" !

J'ai toujours eu de nombreuses activités comme tous les hyperactifs : paysan, entrepreneur, directeur artistique, enseignant, conférencier, passeur de savoir...

J'ai eu l'occasion de faire de la recherche dans différents domaines des sciences et j'ai développé de nombreux outils de management, dont des formations en ligne sur le développement personnel.

Il m'arrive aussi de faire de la sculpture...



## Combien de temps vous a pris l'écriture de ce livre ?

L'écriture proprement dite s'est effectuée en cinq mois, mais les éléments se sont assemblés tout au long de mes actions d'accompagnement durant ma carrière.

En somme, il s'agit d'une compilation de mes expériences de coach en management et de mes recherches en sociologie.

## Y aura-t-il une suite ?

Je n'ai pas construit ce livre pour qu'il y ait une suite... mais le retour des lecteurs pourrait bien me faire changer d'avis !

Je dispose forcément d'une somme de cours spécifique à l'accompagnement, j'ai donc de la matière pour proposer un autre ouvrage... si le public est là !  
Why not ?

[Suivre l'auteur](#)

## Qui êtes-vous ?

Un passionné de la recherche du bonheur et des méthodes proposant de parvenir à la quiétude, cette quête de tout un chacun !

Autour du "JE PEUX" j'accompagne des dirigeants ou des particuliers, des sportifs ou des sédentaires depuis plus de 30 ans.

Comme je veille toujours à ne pas dépasser les deux jours de coaching par semaine, parallèlement, j'ai de nombreuses activités...

Tout m'intéresse, notamment la sociologie, mais les autres sciences aussi.

## Programmation de dédicaces :

Contact auteur :

[jepeux.at@gmail.com](mailto:jepeux.at@gmail.com)

[www.jepeuxart.fr](http://www.jepeuxart.fr)