Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 17 novembre 2026

‘Sourire c’est maintenant’, un kit de survie mentale pour nous reconnecter à ce qui donne vraiment du sens à notre vie



Apparemment, c’est un livre de 211 pages en petit format (11 x 18cm) qu’on peut glisser dans n’importe quelle poche. Mais en fait, d’après son auteur Najim Barika, « ce n’est pas un roman, ni un discours. C’est un truc simple, qui t’aide à respirer un peu mieux quand la tête s’emballe, un guide, un repère. Parce que le sourire, c’est pas une émotion, c’est un état d’esprit. C’est ta manière de dire ‘Je reste debout, même quand ça tangue' ».

Avec sa gueule, son crâne rasé, sa barbe ciselée au millimètre et son sourire contagieux, Najim Barika est tout à la fois, musicien, auteur, photographe, vidéaste, coach, consultant en communication, pilote de drone. Et après avoir publié *Coupable d’y croire*, il récidive avec *Sourire c’est maintenant*, non pas une injonction, mais un art de vivre.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 17 novembre 2026

Lui qui cumule des milliers d'abonnés sur les réseaux sociaux, souhaite partager sa bonne humeur, son sens de la bienveillance, de la tolérance, de l'humain, son ouverture envers les autres. Cet ambassadeur du sourire écrit dans un style qui n'appartient qu'à lui, bref, positif, rythmé, avec des phrases courtes, incisives, comme un montage cut de radio dans cet opus sous-titré « Petit guide grands déclics. »

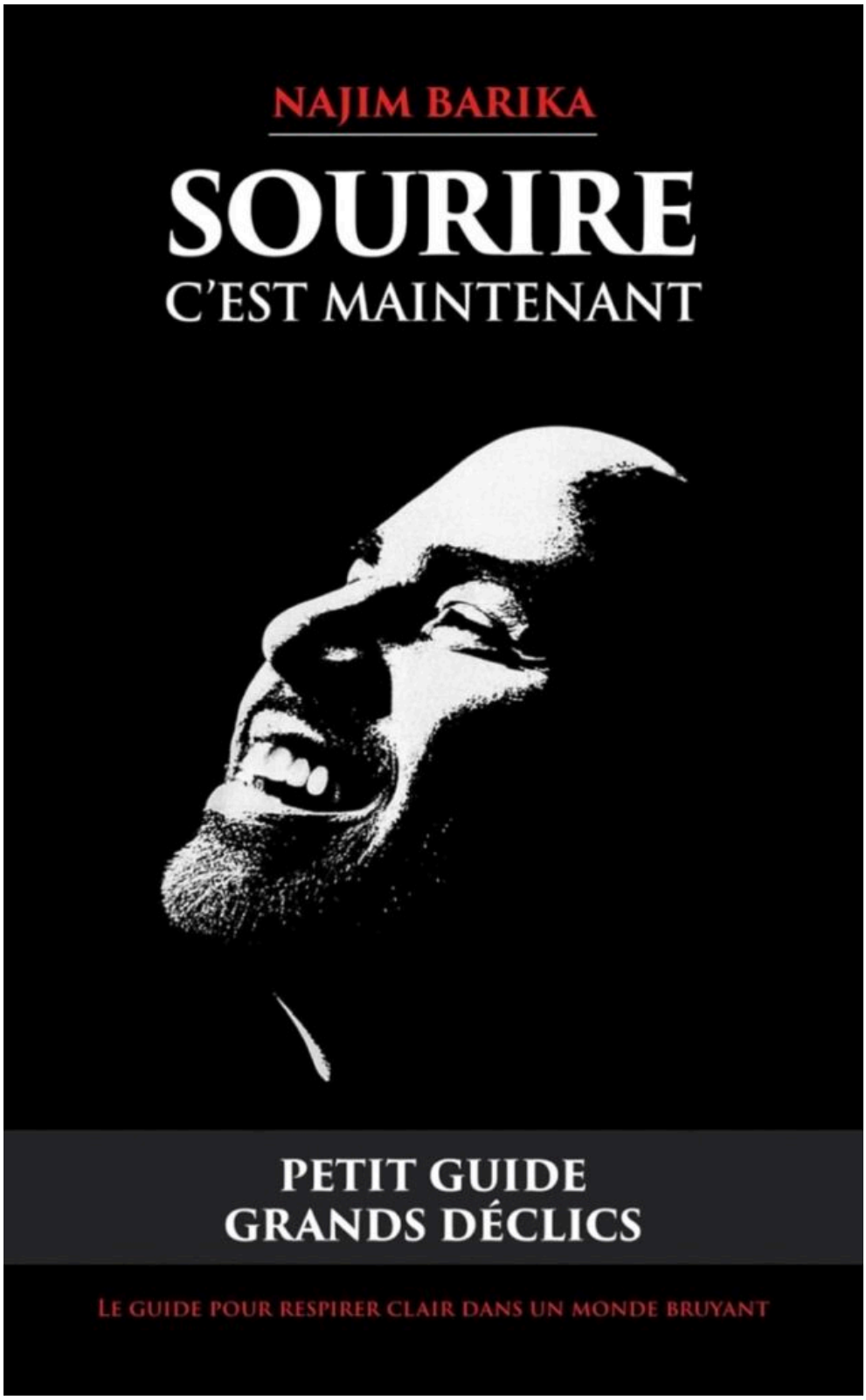
Un effet papillon pour butiner de page en page, grappiller un conseil ici, un hashtag là, du genre « #le message qui fait du bien », des QR Codes ailleurs. « Relever » les gens comme on les « révèle » dans cette anagramme. « Il suffit d'une petite étincelle pour rallumer l'espoir », dit-il. En fait, c'est comme si on recouvrait un immense frigo américain à deux portes de post-it de toutes les couleurs pour y trouver, malgré le stress, la déprime, l'angoisse, une bonne raison d'aller de l'avant, de croire en demain, #script anti-encombrement mental.

Comme l'écrit Najim Barika, en 4e de couverture : « Le vrai pouvoir c'est pas de tout contrôler. C'est d'être là, lucide, vivant… Et encore capable de sourire. » Entre inspiration et respiration, il ajoute : « L'action, c'est l'allumette. Le mouvement, c'est l'oxygène. Et la motivation c'est la flamme qui suit. » Respirez à pleins poumons. « Le sourire, c'est plus contagieux que le Covid. »

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

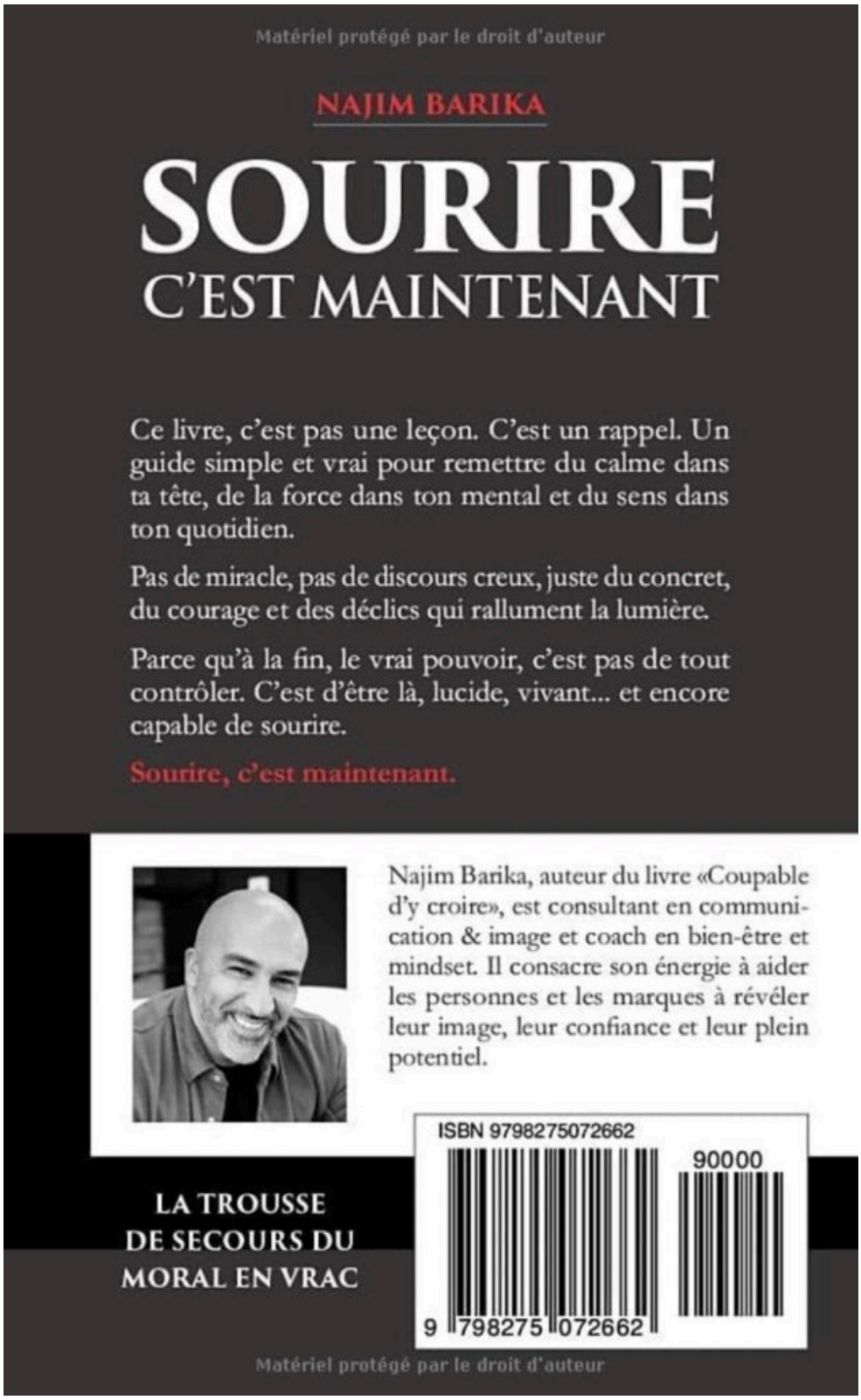
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 17 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 17 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 17 novembre 2026

©Najim Barika

Conférence, Comment être en bonne relation avec les autres ?



Le Club Mustang propose : « Incompréhension, décalage… Comment faire pour être en bonne relation avec les autres ? » Les intervenants sont Frère Baudouin Ardillier, prêtre et président d'Alterminds et Thibault Hurstel coach et fondateur du club Mustang.

Les infos pratiques
Jeudi 7 juillet. 19h30 accueil. 20h-20h30 intervention. 20h30-21h Questions-réponses. 21h-22h Échanges libres. Salle Saint-Ruf. Avignon. 27, rue Gambetta.
www.alterminds.org et www.nouvelelan.net
MH

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 17 novembre 2026

