

Rencontre avec Lila Bekdache, jeune auteure de 21 ans, dont le premier ouvrage « Fragments d'esprit » explore les méandres de la pensée et du développement personnel. L'occasion de découvrir une personnalité aux multiples facettes et projets audacieux.

À seulement 21 ans, Lila Bekdache, étudiante en communication, a publié son premier ouvrage intitulé « Fragments d'esprit », aux éditions Panthéon. Loin d'être un manuel ou un guide, ce livre est une exploration personnelle des facettes du cerveau et de la pensée, présentée sous forme de fragments. Lila a écrit ces textes de manière spontanée, rassemblant ses réflexions au fil du temps, sans objectif initial d'en faire un livre. Elle a été surprise par la concrétisation de ce projet, avouant une appréhension avant la sortie officielle, consciente du caractère intime de ses écrits.

L'appel de l'aventure et de l'adrénaline

Au-delà de l'écriture, Lila Bekdache exprime une soif d'aventure et une énergie débordante, alimentées par la conviction qu'il faut vivre pleinement chaque instant. Elle rejette l'idée d'avoir tout le temps devant soi, privilégiant l'action immédiate face aux imprévus de la vie. Cette philosophie l'a conduite à explorer des sports à sensations fortes, notamment le parachutisme, qu'elle pratique assidûment. Malgré un coût financier conséquent, ces activités lui procurent une joie immense et un sentiment de progression constante, transformant sa passion en un véritable mode de vie.

Pour aller plus loin

- Découvrez son premier livre [Fragments d'esprit](#)
- Suivez les aventures de [Lila Bekdache sur Instagram](#)