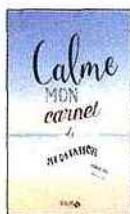




► Psycho livres

Comprendre pour agir

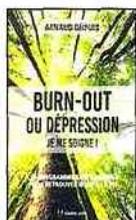


Méditation guidée en images

Accompagné par Arnaud Riou, figure de proue de la méditation occidentale, et les créations graphiques et

poétiques de Marie Bretin, osez emprunter la voie de votre sagesse personnelle. L'auteur vous accompagne en douceur et pas-à-pas à la découverte d'une méditation accessible à tous, au jour le jour. Parce que la pleine conscience peut être vécue dans les plus quotidiennes des activités, il offre un parcours fait de petits pas vers votre calme intérieur. Listographie, coloriages, écriture, méditations guidées : chaque double-page plonge le lecteur dans un espace interactif qu'il est libre de s'approprier, de personnaliser, journal intime de sa plongée au cœur de soi. Un émerveillement qui développe l'inspiration et la créativité !

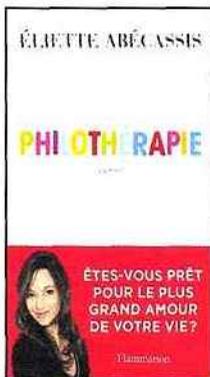
« Calme - Mon carnet de méditation » d'Arnaud Riou, Solar, 200 pages, 12,90 €.



Reprendre goût à la vie

Voici un programme de reconstruction de l'estime de soi. Des pratiques d'auto-guérison pour les personnes déprimées souhaitant sortir de la spirale infernale des pensées destructrices, de la solitude, des souffrances et des rechutes. Cette méthode met en œuvre un processus de connaissance de soi, l'acquisition de plusieurs pratiques comme la méditation et l'EEFT pour reprendre confiance, goût à la vie et retrouver son autonomie.

« Burn-out ou dépression je ne sais pas » d'Arnaud Dupuis - Ed. Jusselle Lys, 146 pages, 16,90 €.



Entre « psycho » & « philo »

« Puis-je vous demander pourquoi vous avez décidé de suivre cette philothérapie et ce que vous en attendez ? - Cela va vous paraître naïf ou idiot... Je crois que je suis malade. Professeur. - Quel genre de maladie avez-vous ? - Je suis malade de l'amour. A chaque fois, c'est la même chose. Je vis des histoires dans lesquelles je m'enivre, je me perds et je me noie. J'en ressors de plus en plus lessivée, désespérée, avec l'impression que je ne trouverai jamais l'homme de ma vie. Je voudrais guérir, me libérer de l'amour pour commencer enfin à vivre, débarrassée à tout jamais de cette illusion mensongère. » La romancière Éliette Abécassis, agrégée de philosophie, raconte l'amour à l'heure du virtuel, tout en proposant dans chaque chapitre une leçon de philo, vivante et accessible, sur les déclinaisons de l'amour : le désir, la passion, la trahison... Passionnant et enrichissant !

« Philothérapie » d'Éliette Abécassis, Flammarion, 310 pages, 19,90 €.



Quand l'Autre fait mal

Cela a commencé par un cri qui exprimait une souffrance trop longtemps retenue. Des femmes voulaient à tout prix

parler, raconter et raconter encore, avec passion, pour essayer de comprendre ce qu'elles étaient en train de vivre. Elles se sentaient prises au piège, un piège insidieux dont elles ne parvenaient pas à sortir. Jean-Claude Kaufmann lève le voile sur cet aspect peu connu du couple, analysant avec précision le mécanisme qui conduit au harcèlement intime et à l'enfermement. Il le fait de l'intérieur des récits de vie, vibrants d'émotion. Trois personnages centraux se dégagent et nous entraînent dans des rebondissements dignes d'une intrigue romanesque. Les témoignages sont forts, douloureux, surprenants. Ils nous aident à comprendre. Car ces aveux et confidences posent mille questions. Sur le couple, sur l'amour, sur l'évolution du rôle des femmes et des hommes dans la société d'aujourd'hui. Jean-Claude Kaufmann propose des explications nouvelles et parfois décapantes.

« Piégée dans son couple » de Jean-Claude Kaufmann Les Liens qui libèrent, 286 pages, 11,99 €.



Relation patient thérapeute

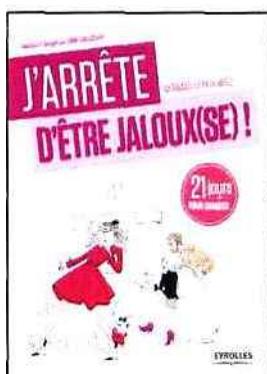
Cet ouvrage brise un certain tabou. Il entend montrer que l'amour est le principe vivifiant de la

relation thérapeutique ; un amour « désaliéné » qui procède autant d'Agapé que d'Eros. Il ne s'agit pas là d'une sorte de postulat idéaliste ni d'une manifestation d'angélisme, tissée de bons sentiments. Les auteurs cherchent au contraire à cerner, au plus près de l'expérience clinique, cette proximité émouvante que constitue le lien thérapeutique. Ils s'appuient sur cinq psychothérapies, présentées et analysées sous l'angle de la relation. Si le terme d'amour s'est imposé, en dépit de toutes les ambiguïtés et de tous les risques qu'il recèle, c'est qu'il semble le plus à même d'exprimer la qualité affective profonde de ce lien. C'est aussi parce que l'amour est au cœur du développement de la personne et de ses perturbations ; et que, de ce fait, il est le moteur du processus thérapeutique.

« Un amour qui guérit : L'importance de la relation en psychothérapie » de Jenny Locatelli et Edmond Marc, Érès, 212 pages, 22,95 €.



Décrypter sa vie...



Jalousie... maladive

Si la jalousie est une émotion fréquente, elle devient parfois maladive et nous empêche alors de vivre nos relations. Bernard Geberowicz, psychiatre, thérapeute de couple, a concocté un programme en 21 jours pour vous aider à passer à l'action. La première semaine définit ce qu'est la jalousie : Quand est-elle normale, quand devient-elle pathologique ? Est-ce une preuve d'amour ? Est-elle nécessaire à la vie du couple, à sa dynamique ? Est-ce une fatalité ? Est-elle liée à l'enfance ? La deuxième vous invite à comprendre votre histoire et celle de votre couple pour enfin, en troisième semaine, donner de l'oxygène à votre couple, vous sentir plus sûr de l'autre et donc plus sûr de vous.

« J'arrête d'être jaloux(se) » de Bernard Geberowicz, Eyrolles, 224 pages, 11,90 €.



Le plein par le vide !

L'auteur vous donne ses 500 conseils et astuces simples et futés pour s'organiser, jeter, trier et désencombrer. Elle vous coache tout au long de la journée pour traquer le moindre

espace à optimiser afin de mieux vivre. D'une efficacité redoutable, ses conseils présentés sous forme de fiches courtes très claires, vous permettront non seulement de mieux organiser et ranger votre vie, mais également de ne pas retomber dans les mauvaises habitudes.

« Le plein par le vide - 500 astuces et fiches » de Danièle Simian-Lucas, 28 fiches, 4,90 €.



Guide d'éducation douce

Cet ouvrage propose ce qui constitue les 101 règles essentielles pour permettre aux parents, et plus généralement aux

adultes responsables d'enfants, de se faire écouter, respecter et obéir sur les bases d'une discipline positive. Des consignes simples, claires et efficaces, qui prennent toujours en compte l'intérêt et le bien-être de l'enfant.

« 101 règles d'or de l'éducation bienveillante » de Gilles-Maria Vatel, L'Arche, 200 pages, 6,95 €.



Le courage, un remède

Si elle n'est pas maîtrisée, la peur devient un sérieux facteur de risque pour notre santé, liée à toutes sortes de troubles, des problèmes cardiaques au diabète en passant par le cancer. Lissa Rankin nous explique non seulement pourquoi nous devons nous guérir des peurs qui mettent notre santé en danger et nous privent de notre joie de vivre, mais aussi comment la peur peut nous soigner en nous ouvrant les yeux sur tout ce qui a besoin d'être guéri dans notre vie. S'appuyant sur des études scientifiques et des témoignages éloquentes, l'auteur nous offre une compréhension capitale des effets de la peur et trace un chemin vers le bien-être et la plénitude à tous les niveaux.

« Affronter la peur » de Lissa Rankin, Guy Trédaniel éditeur, 382 pages, 22 €.

Nourriture intérieure

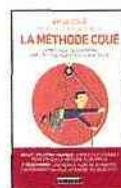


Au menu de ce petit jeu de l'été : des défis pour nourrir son corps, son cœur et son esprit ! C'est l'occasion de renouer avec la sagesse de notre corps et de nous intéresser à nos comportements alimentaires.

Ariane Roques, naturopathe, met dans nos mains toutes les cartes pour « se nourrir en conscience » en jouant avec nos cinq sens et en développant le sixième. Elle nous propose d'écouter notre petite voix intérieure et de partager de la joie autour d'une table. Une invitation à jouer, manger, pratiquer, ressentir... Chaque carte, illustrée par Ileana Fundi, est une papillote à ouvrir et à savourer pour vivre ou aimer une nouvelle expérience, méditer ou bouger en conscience.

« Se nourrir en conscience » d'Ariane Roques, La Souffle d'Or, 28 €.

Autosuggestion : a marche !



La méthode Coué (ou maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente) est une approche efficace pour renforcer la confiance en soi et aller de l'avant. Elle a gagné ses lettres de noblesse

en Allemagne et aux Etats Unis, et est de plus en plus connue en France. Elle est à la racine des courants de pensée positive et de la sophrologie. Basée sur l'autosuggestion (« tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux »), elle permet de gagner véritablement et durablement en confiance en soi, pour une vie plus épanouie.

« La Méthode Coué : La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente » d'Emmanuel Coué, Leduc, 5^e édition, 192 pages, 15 €.