

# ● Psychologie

## ANDRÉ Christophe



### **Imparfaits, libres et heureux, Ed. Odile Jacob, 2006**

Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait sur les autres. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres. Ce livre va vous aider à avancer sur le chemin de l'estime de soi. A la construire, la réparer, la protéger. Il va vous aider à vous accepter et à vous aimer, même imparfait. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Pour être enfin vous-même, imparfait, mais libre et heureux...

## D'ANSEMBOURG Thomas



### **Cessez d'être gentil, soyez vrai, Les Editions de l'Homme, 2001**

Nous sommes souvent plus habiles à dire leurs quatre vérités aux autres qu'à leur exprimer simplement la vérité de ce qui se passe en nous. Nous n'avons d'ailleurs pas appris à tenter de comprendre ce qui se passe en eux. Nous avons davantage appris à être complaisants, à porter un masque, à jouer un rôle. Nous avons pris l'habitude de dissimuler ce qui se passe en nous afin d'acheter la reconnaissance, l'intégration ou un confort apparent plutôt que de nous exprimer tels que nous sommes. Nous avons appris à nous couper de soi-même pour être avec les autres. La violence au quotidien s'enclenche par cette coupure : la non-écoute de soi-même tôt ou tard à la non-écoute de l'autre, le non-respect de soi-même tôt ou tard au non-respect de l'autre. Cessez d'être gentil, soyez vrai ! est un seau d'eau lancé pour nous réveiller de notre inconscience. Il y a urgence à être davantage conscients de notre manière de penser et d'agir. En illustrant ses propos d'exemples percutants, l'auteur explique comment notre tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence et à reporter sur d'autres cette violence. Pour éviter de glisser dans une spirale d'incompréhension, il s'agit de reconnaître nos besoins et d'en prendre soin soi-même plutôt que de nous plaindre du fait que personne ne s'en occupe.

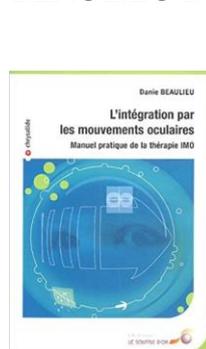
## ANTIER Edwige



### **L'Enfant de l'autre, L'art de vivre avec l'enfant de votre nouveau compagnon, de votre nouvelle compagne, Robert Laffont, 2000**

« Quelle mère, quel père ne souffrent-ils pas de voir son enfant ne pas trouver sa place dans une famille recomposée ? Maux de ventres, troubles du sommeil, ongles rongés, difficultés de concentration... Autant de signes d'une tension insupportable, inexprimable entre l'enfant et son beau-parent. « Vous êtes la nouvelle compagne de son père ? Votre responsabilité est importante, même si vous avez l'impression que les parenthèses classiques (un week-end sur deux, la moitié des vacances scolaires, etc.) comptent peu dans la vie de cet enfant. « Vous êtes le nouveau compagnon de sa mère ? Votre poids est encore plus marquant, puisqu'en général vous êtes présent au quotidien de cet enfant, classiquement gardé à quatre-vingt pour cent par la maman, donc chez vous. « Respecter l'enfant de l'autre, c'est un exercice de tous les jours qui plonge ses racines dans le fond de votre cœur. Seule une véritable compréhension de vos sentiments pour cet enfant vous permettra d'avoir avec lui des rapports positifs et chaleureux. »

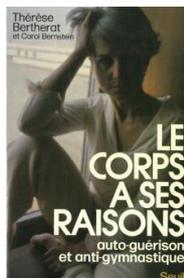
## BEAULIEU Danie



### **L'intégration par les mouvements oculaires, manuel pratique de la thérapie IMO, Ed. Le Souffle d'Or, 2005**

« La thérapie IMO est fortement ancrée dans le postulat selon lequel l'esprit est doté de puissants moyens d'auto-guérison, encore faut-il savoir leur faire confiance et en trouver les chemins d'accès. » Danie Beaulieu. L'IMO (Intégration par les Mouvements Oculaires) s'utilise pour traiter des traumatismes émotionnels, des phobies et aussi la dépression. Cette thérapie permet d'accéder aux souvenirs traumatiques et d'intégrer les dimensions multi-sensorielles associées. Elle permet, par des stimulations neuronales, une réparation des blessures psychologiques. Ce livre s'adresse prioritairement aux praticiens professionnels mais aussi à toute personne curieuse de découvrir les richesses du fonctionnement humain et de s'initier aux possibilités innombrables qu'offre cette thérapie. Une méthode spectaculaire pour traiter les souvenirs traumatisants rapidement et efficacement.

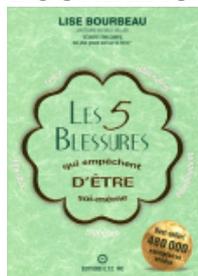
## BERTHERAT Thérèse



### ***Le corps a ses raisons, auto-guérison et anti-gymnastique, Ed. Seuil, 1976***

Votre corps n'a jamais rien oublié. Ses raideurs, ses rétractions, ses douleurs révèlent notre histoire. Thérèse Bertherat raconte son expérience personnelle et professionnelle et propose la méthode de l'anti-gymnastique. Non pas un dressage forcé du corps considéré comme une bête à discipliner, mais des mouvements « préalables » pour retrouver un corps harmonieux, équilibré et autonome. Un merveilleux moyen pour découvrir son corps.

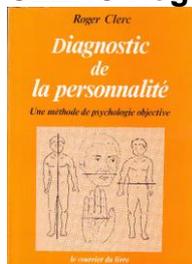
## BOURBEAU Lise



### ***Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même, Ed. E.T.C. Inc, 2000***

Ce livre démontre que tout ce que nous vivons provient principalement de cinq grandes blessures de bases. Grâce à ce livre et à une description très détaillée (physique, émotionnelle et mentale) de chacun des cinq masques que nous créons pour cacher ces blessures, vous arriverez à identifier la vraie cause (blessure) d'un problème précis dans votre vie.

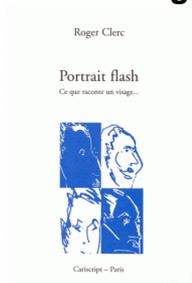
## CLERC Roger



### ***Diagnostic de la personnalité, une méthode de psychologie objective, Ed. Le Courrier du Livre, 1989***

D'après l'aspect physique, la morphologie des individus, Roger Clerc sélectionnait 24 signes comme l'envergure par rapport à la taille, la forme du visage, de l'oreille, celle des mains ainsi que leur consistance, l'aspect des lignes de la main, celui des muscles, la couleur des cheveux, celle des yeux, l'intensité du regard, l'implantation des sourcils, la forme de la respiration, profonde ou superficielle par exemple, la marche et la parole, lentes ou rapides, l'écriture etc. Au travers de ces signes, dont l'étude est basée sur les quatre tempéraments d'Hippocrate, Roger Clerc pouvait entrevoir le caractère des sujets, leur disposition à un travail plutôt qu'à un autre, observations qu'il mettait à profit dans ses cours de yoga en conseillant à ses élèves une posture plutôt qu'une autre. Il pouvait aussi conseiller les uns ou les autres sur l'opportunité de la recherche d'un travail mieux adapté. Il rassemble dans ce manuel l'essentiel de la méthode du Dr Marcel Viard, professeur à l'École de psychologie de Paris, dont il a suivi l'enseignement, pour établir le diagnostic de la personnalité.

## CLERC Roger



### ***Portrait flash, ce que raconte un visage..., Ed. Cariscript, Paris, 1999***

« L'avantage du "portrait flash" que je propose est d'observer, en peu de temps, l'ensemble de l'individu, sans se perdre dans les détails. Le nombre des éléments, limité à quatre, permet de dégager rapidement, avec certitude la formule de l'individu en disposant mentalement les quatre tempéraments dans l'ordre de leur importance », écrit Roger Clerc.

## CORNEAU Guy



### ***Père manquant, fils manqué, que sont les hommes devenus ?, Les Éditions de l'Homme, 2003***

Cet ouvrage ne traite pas seulement de l'absence physique du père ; il s'interroge sur le silence qui isole aujourd'hui le père de son fils et qui donne au fils l'impression d'avoir été mal paterné. Et si ce père manquant avait engendré un fils manqué ? Cette question cruciale a amené Guy Corneau à se demander pourquoi l'homme d'aujourd'hui est si mal dans sa peau, pourquoi il a peur de l'intimité, pourquoi il redoute à ce point l'agressivité qu'il refoule au plus profond de lui-même, pourquoi il se sent obligé de jouer le héros, l'éternel adolescent, le séducteur ou le bon garçon...

Pourquoi est-il si difficile de devenir un homme à part entière dans une société qui ne pratique plus aucun des rites initiatiques de l'adolescence ? Ce livre est important parce qu'il rompt enfin le silence. Et pour le fils manqué, sortir du mutisme est la seule manière d'en arriver à guérir le père blessé en lui.

## CYRULNIK Boris

**BORIS CYRULNIK**  
**MOURIR DE DIRE**  
LA HONTE



### ***Mourir de dire, la honte, Odile Jacob, 2010***

« Si vous voulez comprendre pourquoi je n'ai rien dit, il vous suffit de chercher ce qui m'a forcé à me taire. Je vais donc me taire pour me protéger. Le honteux aspire à parler, mais ne peut rien vous dire tant il craint votre regard. Alors il raconte l'histoire d'un autre qui, comme lui, a connu un fracas incroyable. À la honte qui me fait me taire s'ajoute, si je parle, la culpabilité de vous entraîner dans mon malheur. Chacun de nous a connu la honte, que ce soit deux heures ou vingt ans. Mais ce poison de l'existence ne crée pas un destin inexorable. » Un nouveau visage de la honte, inédit, émouvant et profond, nourri par les acquis les plus récents des neurosciences et de la psychologie. Un livre qui aide à dépasser la culpabilité et à retrouver force, fierté et liberté.

## CYRULNIK Boris

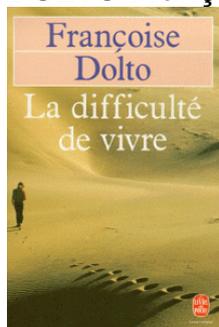
**Boris Cyrulnik**  
De chair et d'âme



### ***De Chair et d'âme, Odile Jacob, 2006***

« Le bonheur n'est jamais pur. Pourquoi faut-il que, si souvent, une bouffée de bonheur provoque l'angoisse de le perdre ? Sans souffrance, pourrait-on aimer ? Sans angoisse et sans perte affective, aurait-on besoin de sécurité ? Le monde serait fade et nous n'aurions peut-être pas le goût d'y vivre. » Après une série d'essais sur la résilience qui ont connu un immense succès, Boris Cyrulnik expose les conditions environnementales du bonheur et du succès. Il explique pourquoi, pour chacun d'entre nous, la vie est une conquête permanente, jamais fixée d'avance. Ni nos gènes ni notre milieu d'origine ne nous interdisent d'évoluer. Tout reste possible. De nouveau, l'humanité de Boris Cyrulnik nous fait prendre conscience de nos forces pour aider autrui et de nos moyens pour pallier nos faiblesses

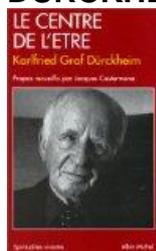
## DOLTO Françoise



### ***La difficulté de vivre, Ed. Le Livre de Poche (Vertiges du Nord, Carrere, 1986)***

Bien que je sois psychanalyste, je tiens à dire d'entrée de jeu au lecteur qu'il ne trouvera pas ici un ouvrage, à proprement parler, de psychanalyse. Il y lira plutôt nombre de réflexions qui l'éveilleront, je l'espère, à la compréhension de ce que tout un chacun peut entendre, sans préparation ni connaissance particulières. J'ai toujours pensé, pour ma part, que le rôle du psychanalyste ne se limite pas à la cure proprement dite, ni à la capitalisation égoïste d'un savoir, mais s'étend, prenant racine dans son expérience de la souffrance humaine, au-delà de son cabinet et de ses concepts, à ses activités sociales et publiques, à ses interventions quotidiennes. La parole et l'écrit du psychanalyste doivent s'adresser surtout à ceux qui sont aux prises avec la vie réelle. Ses interventions doivent éveiller les adultes, les pousser à chercher la juste attitude à prendre vis-à-vis des difficultés de leurs enfants. Cette attitude vivante, toujours en éveil, à l'écoute, prête à réagir selon la vérité, peut prévenir les troubles, canaliser les échanges vers la créativité et le développement et non pas vers des impasses. Et mieux vaut prévenir que guérir.

## DURCKHEIM Karlfried Graf

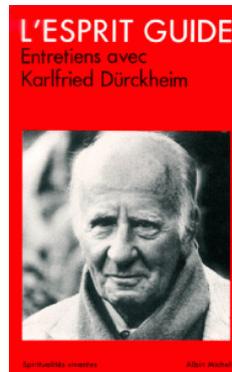


### ***Le Centre de l'être, Ed. Albin Michel, 1992***

Karlfried Graf Dürckheim a été professeur de psychologie à l'université de Kiel, et a dirigé en Forêt-Noire un centre de formation et de rencontre de psychologie essentielle. Vingt ans durant, Jacques Castermane, psychothérapeute de formation, a suivi l'enseignement de Karlfried Graf Dürckheim jusqu'à devenir son plus proche élève. Voici enfin la substance du dialogue qui s'était instauré entre le maître et le disciple. Dürckheim nous donne ici de précieuses indications sur la notion de transcendance, sur ce qu'il appelle "l'expérience religieuse au-delà des religions" et

sur l'importance de l'amour et de l'érotisme dans la quête spirituelle. Dans son introduction, Jacques Castermane évoque la période où, avant de se retirer en Forêt-Noire, Dürckheim a rencontré des personnalités de son temps : Winston Churchill, Edouard VIII, Rainer Maria Rilke, Paul Klee, Richard Wilhelm, aussi bien que les grands maîtres zen. Il nous fait mesurer la profonde humanité de cet homme qui sut par la suite, dans son enseignement, réconcilier Orient et Occident.

## DURCKHEIM Karlfried Graf



### ***L'esprit guide, entretiens avec Karlfried Dürckheim, Ed. Albin Michel, 1985 (Spiritualités vivantes)***

Ces entretiens avec Maître Karlfried Graf Dürckheim vont à la fois faire découvrir et mieux connaître un guide spirituel de notre temps, un maître d'Occident. Car, nourri des philosophies et pratiques orientales, l'auteur du célèbre ouvrage Hara, centre vital de l'homme, a su créer une voie d'approche à l'éveil absolument originale dont ce livre-ci témoigne. Les questions de Frantz Woerly ont toutes trait à notre vie moderne, elles nous concernent tous. Et les réponses de K.G. Dürckheim apportent lumière et prise de conscience, aide et énergie positive afin de mener mieux, plus richement, plus profondément, notre vie quotidienne. Ce livre est, en effet, en lui-même, un guide. Il nous ouvre les chemins d'une connaissance intime qui débouche sur l'universel : il déclenche une remise en cause et une action essentielles.

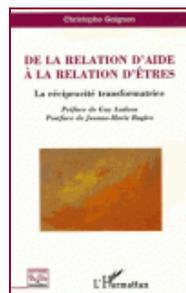
## FORWARD Susan



### ***Parents toxiques, comment échapper à leur emprise, Marabout (Stock 1991)***

Qu'est-ce qu'un parent « toxique »? Il s'agit d'un père ou d'une mère qui a été dominateur, critique, manipulateur, parfois démissionnaire ou, pire encore, violent physiquement. Des attitudes, des paroles, des gestes ont pu causer des traumatismes émotionnels avec lesquels, une fois adulte, il faut apprendre à vivre. Ces blessures ont grandi avec l'adulte, modelant sa personnalité et ayant des répercussions dans sa vie familiale, sentimentale et même professionnelle. Peut-on se libérer d'un parent « toxique »? Oui ! Il existe de nombreux moyens de s'en sortir. Susan Forward, grâce à sa longue expérience en clinique, analyse de nombreux cas d'adultes victimes de tels parents et propose les méthodes qui lui semblent avoir le mieux aidé ces adultes à se libérer de leur emprise nocive.

## GAIGNON Christophe



### ***De la relation d'aide à la relation d'êtres, la réciprocité transformatrice, Ed. L'Harmattan, 2006***

De tous mes livres de philosophie et de spiritualité, celui-ci est certainement le plus accessible, mais sans doute aussi le plus utile. Car ce n'est pas un savoir théorique que je cherche à transmettre, mais une connaissance pratique, la plus essentielle qui soit : comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres. Ce que je dis ici avec des mots simples et des exemples concrets, comme au cours d'une conversation avec un ami, est le fruit de trente années de recherches et d'expériences. Mon témoignage personnel importerait peu s'il n'était éclairé par la pensée des philosophes et des sages de l'humanité qui ont marqué ma vie : le Bouddha, Confucius, Socrate, Aristote, Épicure, Épicète, Jésus, Montaigne, Spinoza, Schopenhauer, Lévinas parmi d'autres. Exister est un fait, vivre est un art. Tout le chemin de la vie, c'est passer de l'ignorance à la connaissance, de la peur à l'amour. »

## Dr GORDON Thomas

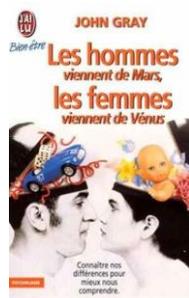


### ***Parents efficaces, les règles d'or de la communication entre parents et enfants, Ed. Pocket Marabout, 2013 (réédition 1970)***

Le best-seller mondial de la communication entre parents et enfants. Appliquez la méthode sans perdant. Pour que vos enfants soient heureux et épanouis, pratiquez les règles d'or de la communication ! Bien mieux que des principes, voici des méthodes que vous pourrez mettre directement en pratique. Un programme pratique pour résoudre tous les conflits. L'écoute active : indispensable pour que l'enfant vous

parle, le langage par lequel il se sent aimé et respecté tel qu'il est ; l'art de lui parler pour qu'il vous écoute à son tour ; le comportement qui l'aide à trouver et développer sa vraie personnalité.

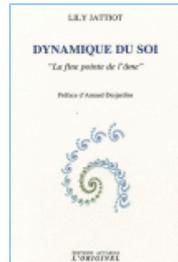
## GRAY John



### ***Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus, J'ai Lu (Michel Lafon 1997)***

Les hommes et les femmes ne se ressemblent pas. Tout le monde le sait mais peu d'entre nous mesurent à quel point cette différence complique la vie des couples. C'est comme si chacun venait d'une autre planète. Nous ne réagissons pas de la même manière au stress, aux soucis quotidiens, à l'argent, à l'amour. Il s'ensuit parfois de graves malentendus... Ce livre nous propose de découvrir la façon dont fonctionne « l'étrange » qui est en face de nous, afin de faciliter l'existence commune. Et il y a beaucoup à faire ! Analyser les attitudes, décoder les messages, adapter son langage à celui de la « planète » opposée, apprendre à demander, à offrir, à discuter avec les mots de l'Autre et même... à se disputer utilement !

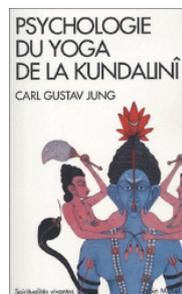
## JATTIOT Lily



### ***Dynamique du soi, la fine pointe de l'âme, Ed. Accarias, 2008***

Lily Jattiot expose ici de manière accessible et pédagogique les grandes lois du fonctionnement de l'inconscient. Elle étudie les multiples aspects de la psyché, la symbolique, les archétypes, les mythes (grecs, hébraïques, hindous...). Elle nous propose une carte de ce territoire infiniment riche et développe les étapes incontournables de l'évolution psychique, nous permettant ainsi de nous orienter. « Mère », « Père », « Enfant », chacun de ces trois termes parle d'une étape de la construction psychique. Ainsi, dépassant le dualisme freudien (ça et surmoi), l'auteur, après Jung, introduit un troisième terme, le Soi - le "vide médian" du Tao - qui permet la réconciliation des opposés par une construction qui transcende le conflit. Le psychisme, devenant matière subtile, celui-ci se rapproche du divin. Car le sujet humain porte de naissance la potentialité spirituelle.

## JUNG Carl Gustav



### ***Psychologie du yoa de la Kundalinî, Ed. Albin Michel, 2005***

Le yoga est une discipline spirituelle qui permet d'atteindre l'éveil en purifiant le corps. Il existe plusieurs écoles de yoga tantrique, mais celle de la Kundalinî est sans doute la plus surprenante. Elle consiste à activer les forces les plus puissantes de l'humain, décrites comme un serpent lové au bas de la colonne vertébrale, et vise ainsi à accorder les principes souvent supposés contradictoires de la sexualité et de la spiritualité, en fusionnant leurs énergies au sein du corps humain. En octobre 1932, C. G. Jung, invité au Club psychologique de Zurich, donna quatre conférences sur cette discipline exigeante et alors pratiquement inconnue. Tandis que la psychologie de l'époque était sous l'emprise grandissante de la psychanalyse, le yoga de la Kundalinî allait offrir à Jung un modèle qui manquait totalement à la psychologie occidentale : une description, à partir de l'étude symbolique des chakras, des phases développement de la conscience supérieure.

## KABAT-ZINN Jon



### ***Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, Ed. De Boeck, 2009***

Nous souffrons tous un jour ou l'autre. Cette souffrance peut être petite ou grande, personnelle ou professionnelle, générer un stress minime ou important. Certains d'entre nous y font face, d'autres n'arrivent pas à gérer. La technique de la pleine conscience nous aide à vivre le moment présent qu'il soit positif ou négatif, à l'appréhender comme un fait en nous demandant non pas comment réagir mais comment répondre. Comme l'explique Christophe André, « La vie ne commence pas qu'une fois tous nos problèmes résolus. Non, elle est déjà là, sous nos problèmes et nos insatisfactions. Prête à accueillir le bonheur et la grâce. » Cet ouvrage, basé sur le célèbre programme de réduction du stress de Jon Kabat-Zinn, nous explique ce qu'est la pleine conscience, ce qu'elle peut nous apporter et comment l'atteindre.

## LANGLOIS Doris et Lise



### ***La psychogénéalogie, transformer son héritage psychologique,* Les Editions de l'homme, 2005**

La famille est le véhicule de l'histoire. Chaque génération transporte dans l'espace et le temps son bagage de réussites, de souffrances et de ressources ainsi que ses solutions aux impasses. Cet ouvrage nous propose de retracer notre bagage transgénérationnel, qui a laissé une profonde marque aussi bien sur notre personnalité que sur nos relations interpersonnelles. La démarche consiste à découvrir comment cet héritage habite notre présent et à quelles répétitions parfois stériles il nous soumet. Elle nous amène aussi à réaliser que nous avons bel et bien le pouvoir de choisir ce que nous voulons conserver ou rejeter pour mieux vivre notre vie et les relations qui en tissent la trame.

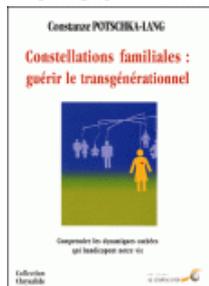
## LENOIR Frédéric



### ***Petit traité de vie intérieure,* Ed. Plon, 2010**

De tous mes livres de philosophie et de spiritualité, celui-ci est certainement le plus accessible, mais sans doute aussi le plus utile. Car ce n'est pas un savoir théorique que je cherche à transmettre, mais une connaissance pratique, la plus essentielle qui soit : comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres. Ce que je dis ici avec des mots simples et des exemples concrets, comme au cours d'une conversation avec un ami, est le fruit de trente années de recherches et d'expériences. Mon témoignage personnel importerait peu s'il n'était éclairé par la pensée des philosophes et des sages de l'humanité qui ont marqué ma vie : le Bouddha, Confucius, Socrate, Aristote, Épicure, Épictète, Jésus, Montaigne, Spinoza, Schopenhauer, Lévinas parmi d'autres. Exister est un fait, vivre est un art. Tout le chemin de la vie, c'est passer de l'ignorance à la connaissance, de la peur à l'amour. »

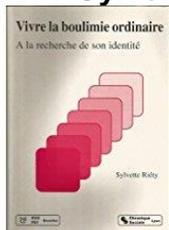
## POTSCHKA-LANG Constance



### ***Constellations familiales : guérir le transgénérationnel,* Ed. Le Souffle d'or, 2001**

Nous avons parfois la vague impression de porter ou de vivre quelque chose qui en fait ne nous correspond pas. Certaines personnes se laissent dominer par des comportements destructeurs auxquels elles ne parviennent pas à opposer de résistance. Notre vie, dans certains cas, est comme parasitée par des attitudes et comportements qui ne nous appartiennent pas. Des secrets et drames familiaux ébranlent parfois si violemment un système familial qu'un de ses membres se met à porter inconsciemment le poids d'un drame pour quelqu'un d'autre. Cela se produit fréquemment lorsqu'un membre de la famille a été oublié ou exclu en raison de la gravité de son destin. C'est ainsi qu'une personne peut rencontrer au cours de son existence des situations étrangères à son histoire personnelle, mais qui ont leurs racines dans le destin d'un autre membre de la famille. L'originalité de la méthode des « constellations familiales » développée par le psychothérapeute allemand Bert Hellinger, est qu'elle permet de projeter à l'extérieur une image de ce qui se passe à l'intérieur d'une famille. La constellation livre à la personne concernée un constat visuel de liens cachés et des intrications actives dans son système familial et lui donne les clés pour s'en libérer.

## RIETY Sylvette

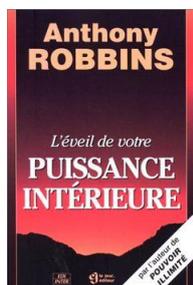


### ***Vivre la boulimie ordinaire,* Ed Chronique sociale, 1992**

« J'aurais pu vivre toute ma vie, ballottée de régime miracle en débâcle alimentaire, une vie grise à la surface de moi-même, contenant ma rage de vivre, éludant les problèmes de fond. Mon corps tentait de dire pour moi, en se manifestant violemment par des crises de boulimie qui me terrassaient. Petit à petit, j'ai entendu la souffrance enfouie, les manques à vivre, les angoisses d'abandon, le moi vidé de sa substance, la rage ravalée. S'est fait jour la notion de choix : maintenir le statu quo, continuer à "survivre" en toute sécurité ou prendre les risques du changement. » Grâce à la rencontre de différentes personnes, aux outils thérapeutiques variés, l'auteur a modifié son comportement alimentaire, réhabilité son corps, réparé les brèches intérieures, dévoilé la honte, adouci la culpabilité, calmé l'angoisse, transformé la rage impuissante en force de vie. Cette

histoire singulière parle de cette démarche de connaissance, d'acceptation de soi, longue, profonde, aux multiples facettes. Ce livre s'adresse donc à tous les boulimiques qui portent en silence, en solitaire, leur « maladie honteuse », à leur entourage, mais aussi à tous les enrégés de la vie, prêts à s'aventurer de l'autre côté du miroir aux alouettes, tous ceux qui tracent leur chemin vers « Je suis ».

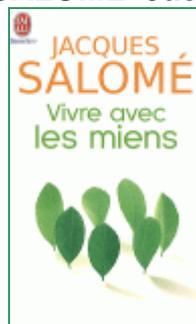
### ROBBINS Anthony



#### ***L'Eveil de votre puissance intérieure, Ed Jour éditeur, 1999***

Avec le même dynamisme qui a fait le succès de son livre *Pouvoir illimité* et de ses séminaires, Anthony Robbins propose des techniques et des stratégies qui vous donneront le pouvoir de maîtriser vos émotions, votre corps, vos relations avec les autres, vos finances et votre vie entière. Il vous entraîne dans l'univers fascinant de votre vie intérieure et vous apprend à réveiller le géant qui sommeille en vous, celui-là même qui peut tenir les commandes à votre place. Vous saurez enfin comment votre inconscient contrôle votre vie et ce que vous pouvez faire pour modifier instantanément vos habitudes.

### SALOME Jacques



#### ***Vivre avec les miens, Ed. J'ai lu, 2003***

Vivre avec les siens devrait couler de source... et pourtant ce sont les relations les plus délicates, où les blessures comme les joies sont les plus profondes. Qui d'entre nous ne s'est interrogé sur la signification de l'amour ? Qui n'a connu le désarroi provoqué par l'usure du quotidien ou par un attachement trop vif ? Et lorsque le couple devient une famille, comment accueillir l'enfant, le protéger tout en le laissant libre ? Dans cet ouvrage essentiel, Jacques Salomé nous guide à la rencontre de nos proches. Être ouvert au monde afin de faire durer l'amour. Trouver l'épanouissement au sein du couple et en famille. Goûter, tout simplement, la joie d'être entouré.

### SALOME Jacques



#### ***Parle-moi... j'ai des choses à te dire, Les Editions de l'Homme, 1982***

Malgré la tendresse, malgré l'affection et l'espérance, deux êtres qui ont fait un bout de chemin ensemble se retrouvent un jour face à face, incapables de communiquer, d'ouvrir leur cœur, de dévoiler leurs pensées, de se rendre accessibles. Pourquoi et comment en sont-ils arrivés là ? Est-il possible d'améliorer leur relation ? Jacques Salomé s'est interrogé sur la désintégration des couples. Dans son livre, il identifie quelques modalités, quelques processus qui, dans leur ponctualité, n'ont rien de grave ou de dramatique mais qui, répétés et amplifiés, ajoutés les uns aux autres vont constituer, au long des jours, une source renouvelée de pollutions relationnelles et faire obstacle à la communication entre deux partenaires. Mais l'auteur ne se borne pas à expliquer l'échec. Il ranime l'espoir en réfléchissant sur des alternatives ouvertes pour développer l'intimité, la conscience et la spontanéité, et créer un espace de négociation afin d'aller plus loin ensemble. Même alors que tout semble s'écrouler, rien n'est jamais tout à fait perdu, soutient-il.

### SALOME Jacques



#### ***Heureux qui communique, osons inventer la communication au quotidien entre adultes et adultes, entre adultes et enfants, Michel Levy Editeur, 1993***

Disputes, dialogues de sourds, incommunicabilité : en livrant les secrets d'une bonne « hygiène relationnelle » et de sa mise en pratique, Jacques Salomé se lance à l'assaut de ces maux quotidiens qui empêchent d'entendre et de mieux se comprendre. Dans ce guide, véritable outil de communication, l'auteur de *T'es toi quand tu parles*, et *Dis, papa, l'amour c'est quoi ?* permet à chacun - parents, enfants, enseignants - de « mieux être dans les relations proches, les relations intimes, qui sont la sève de l'existence ». Simplement, concrètement, jour après jour. Un ouvrage de référence pour sortir de l'impasse d'une communication à

sens unique et être enfin entendu.

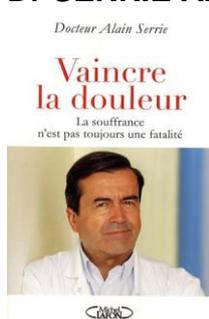
## SALVATGE Geneviève



### ***Un prénom à vivre, comment les autres le comprennent, comment le transformer en énergie positive, comment devenir ce que tu es, Ed. Pocket, 1993***

Ecoutez votre prénom. Comment l'entendez-vous ? Ce qui n'est au départ qu'un jeu devient un travail de connaissance de soi original et complet. Car votre prénom peut en cacher un autre, selon la façon dont vos proches l'entendent à leur tour. Partez à la découverte des sous-entendus de votre prénom pour comprendre et accepter le regard qu'autrui porte sur vous. Mettez au jour les atouts et les désirs qu'il révèle pour le transformer en énergie positive et le vivre sereinement.

## Dr SERRIE Alain



### ***Vaincre la douleur, la souffrance n'est pas toujours une fatalité, Ed. Michel Lafon, 2007***

Une névralgie faciale, on n'en meurt pas ; mais elle peut vous gêner la vie et vous amener à la dépression. Un cancer en phase terminale, on en meurt ; mais est-ce une raison pour finir ses jours dans des souffrances intolérables ? Directeur du service de médecine de la douleur et de médecine palliative à l'hôpital Lariboisière et fondateur de Douleurs sans frontières, le Dr Alain Serrie se bat depuis des années pour que l'on considère, enfin, ce qu'endurent des millions de personnes en proie à diverses affections - lombalgies, arthroses, migraines et autres - qui génèrent fatigue, découragement, débâcles professionnelles et familiales. Trop longtemps, la médecine a négligé cet aspect de son exercice. Or, si l'on ne peut pas supprimer toutes les douleurs, on doit les prendre en charge, et l'on peut souvent les soulager. Avec des médicaments, anciens et nouveaux, correctement dosés. Avec des techniques spécifiques voire des actes chirurgicaux et aussi, avec une approche psychologique adéquate ! D'où la nécessité d'une formation des médecins dans ce domaine, et d'un changement dans les mentalités. « Aucune douleur n'est médicalement correcte », affirme Alain Serrie. Lutter contre ce fléau, c'est rendre sa dignité à l'être humain.

## Dr SUZUKI Wendy



### ***Bouge ton cerveau ! Comment bouger nous rend plus intelligent et plus heureux, Ed. de Noyelles, 2015***

Alors qu'elle vient, une fois de plus, de recevoir un prix pour ses travaux en neurosciences, Wendy Suzuki réalise qu'elle meurt littéralement d'ennui : peu d'amis, pas d'homme dans sa vie, des kilos en trop, l'énergie d'un mollusque et le moral dans les chaussettes. Dans ce livre, elle raconte comment elle a pris sa vie en main, en utilisant ses connaissances sur le cerveau, et en se posant cette question : quand on fait du bien à son corps et qu'on cultive la joie, le cerveau en profite-t-il ? Vous connaîtrez la réponse en la suivant dans les salles de sport, les laboratoires, les sites de rencontres et les amphithéâtres... Grâce à cette enquête passionnante découvrez : - Des clés pour faire bouger votre cerveau : relations et expériences riches et épanouissantes ; pleine conscience et méditation ; exercices physiques. - Des jeux de neurones pour : affûter votre réflexion ; augmenter votre mémoire ; améliorer votre humeur ; être plus concentré dans votre travail.

## VIGNE Jacques

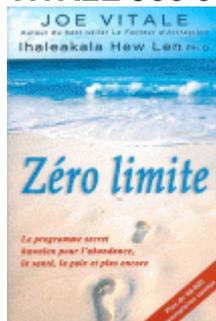


### ***La faim du vide, réflexions sur l'anorexie, le jeûne et la spiritualité, Ed. Le Relié, 2012***

Aujourd'hui, l'augmentation des anorexies, surtout chez les jeunes, devient un réel problème. Le rapport de l'être humain avec sa propre faim est complexe : dans le passé, beaucoup de gens ont jeûné pour des raisons valables, et beaucoup d'autres pour des causes pathologiques. Dans l'histoire des religions, le jeûne a

été au cœur de nombreuses initiations, à commencer par les expériences chamaniques et mystiques. On a souvent relié le mode de pensée des anorexiques avec un état de conscience qui se situerait loin de leur corps. Pendant toute la phase de début, la perspective de maîtrise de l'instrument du corps par l'esprit leur donne en effet une excitation et une fascination. Ceci dit, une telle maîtrise, sans compréhension ni tendresse, est une forme de dictature. On pourrait considérer que l'anorexique comme le hatha yoga veut faire plier le corps, le premier au sens figuré, le second au sens propre. C'est justement parce qu'il y a chevauchement des domaines que le hatha yoga et une pratique de la méditation bien comprise peuvent représenter une porte de sortie de l'anorexie - par le haut si l'on peut dire. On peut donc aspirer à un équilibre harmonieux du corps et de l'esprit grâce à des méthodes à la fois corporelles et spirituelles qui permettent de rééquilibrer les diverses aspirations des candidats à l'anorexie.

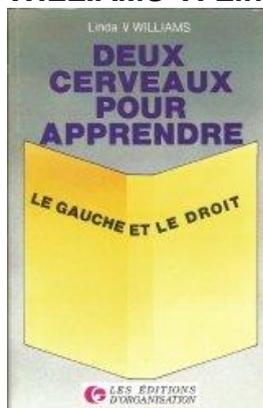
### VITALE Joe et Ihaleakala Hew Len Ph. D



#### ***Zéro limite, le programme secret hawaïen pour l'abondance, la santé, la paix et plus encore,, Ed. Le Dauphin blanc, 2008***

S'il semble que vous travaillez fort sans jamais atteindre vos objectifs, alors peut-être que le problème se trouve en vous. Peut-être que les limitations qui vous tiennent en retrait sont en vous et non à l'extérieur de vous. Zéro limite présente une méthode éprouvée pour briser ces barrières et accomplir bien plus dans la vie que vous n'auriez pu l'imaginer. Cette méthode est une actualisation de l'ancien système hawaïen Ho'oponopono. Ho'oponopono est une méthodologie personnelle qui enlève les obstacles mentaux afin de libérer votre esprit qui pourra ensuite trouver des façons nouvelles et inattendues d'obtenir ce que vous souhaitez manifester dans votre vie. En collaboration avec le Dr. Ihaleakala Hew Len, maître-formateur du système moderne, Joe Vitale explique comment vous pouvez acquérir la richesse, la santé, la paix et la joie. Le Dr Vitale et le Dr Hew Len expliquent les concepts du système pour vous aider à nettoyer votre esprit des blocages subconscients afin que vous puissiez enfin obtenir ce que vous désirez vraiment de la vie. Ce livre est une clé qui ouvre votre vie vers un univers de nouvelles possibilités et d'accomplissement, un univers où il y a zéro limite.

### WILLIAMS V. Linda



#### ***Deux cerveaux pour apprendre, le gauche et le droit, Ed. d'organisation, 1986***

Les récentes recherches en neurologie ont révolutionné nos conceptions des mécanismes mentaux. Nous savons maintenant que les deux hémisphères du cerveau fonctionnent de façon radicalement différente. L'hémisphère gauche gère la pensée linéaire, analytique ; l'hémisphère droit préside à la structuration de la pensée spatiale et intégrative. Mais quelles sont les implications pédagogiques de cette distinction entre le cerveau droit ou gauche ? Dans ce livre l'auteur explore les applications des recherches sur les hémisphères cérébraux. Après avoir fait le point sur la recherche actuelle, l'auteur passe en revue les problèmes de l'apprentissage et propose des techniques pédagogiques qui s'adressent à l'hémisphère que nous avons tendance à négliger : le droit. Cette approche pédagogique a d'autant plus d'importance qu'il est essentiel d'équilibrer les capacités intellectuelles pour éveiller toute la gamme des aptitudes cognitives et créatrices chez l'apprenant. Les techniques qui s'adressent au cerveau droit sont efficaces pour aider les enfants en échec scolaire mais elles sont également importantes pour les élèves et apprenants d'un niveau moyen ou très bon. Elles comportent un entraînement à la visualisation, au voyage imaginaire, à la métaphore, à l'apprentissage multisensoriel, à la musique, etc. Ces techniques s'adressent à toutes les disciplines et à tous les niveaux d'enseignement, depuis les classes élémentaires jusqu'aux niveaux supérieurs. Enseignant, formateur, futur responsable, ce livre est pour vous : il vous aidera à établir une passerelle entre les besoins de l'apprentissage et les dernières découvertes des neurosciences.