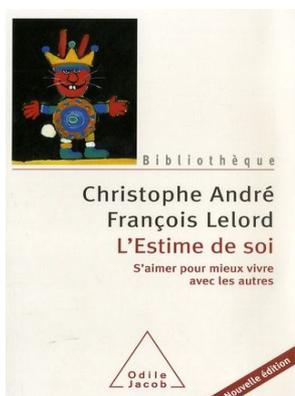


PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



ALLIX Stéphane – UN FANTÔME SUR LE DIVAN

Perceptions extra-sensorielles, expériences au seuil de la mort, contacts avec l'invisible... Des millions de personnes vivent des expériences mystérieuses et inexplicables qui nous invitent à faire évoluer notre vision de la réalité. Dans ce livre, Stéphane Allix donne la parole à 21 psy de renom : psychiatres, psychologues, psychanalystes ou psychothérapeutes, qui racontent leur confrontation, leurs questionnements, mais aussi ce qu'ils ont appris de ces phénomènes extraordinaires vécus par leurs patients...ou eux-mêmes. (Ed. Albin Michel, 310 pages)



ANDRÉ Christophe, François Lelord – L'ESTIME DE SOI

Croire en soi, s'aimer soi-même, avoir confiance en soi... Autant de facettes d'une des dimensions fondamentales de notre personnalité : l'estime de soi. Avoir des difficultés à communiquer, se sentir mal dans sa peau : bien des tracas quotidiens s'expliquent par une mauvaise estime de soi. Comment se construit-elle et se développe-t-elle ? Quels sont les grands problèmes ? Comment évaluer son estime de soi ? Et que faire ? Christophe André et François Lelord sont psychiatres et psychothérapeutes. (Ed. Odile Jacob Nulle éditions, 296 pages)



ANDRÉ Christophe & Muzo – JE GUÉRIS MES COMPLEXES ET MES DEPRIMES

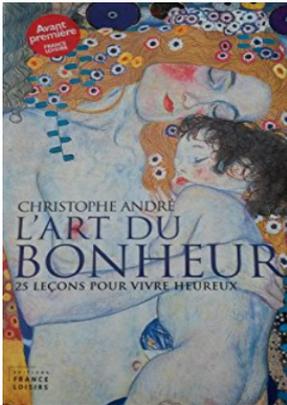
Si vos phrases préférées sont : "Si seulement j'avais osé", "Ça y est, cette fois c'est sûr, j'ai un cancer" ou encore "Le dimanche soir, j'ai toujours le cafard", ce livre est fait pour vous. Petits complexes, manque de confiance en soi, coups de blues et autres angoisses peuvent nous gâcher la vie. Les solutions proposées ici vous aideront à retrouver le moral. Ce manuel souriant de psychologie propose une approche pédagogique et dédramatisée de nos petites et grandes faiblesses. (Ed. Points, 217 pages)



ANDRÉ Christophe – LES ÉTATS D'ÂME

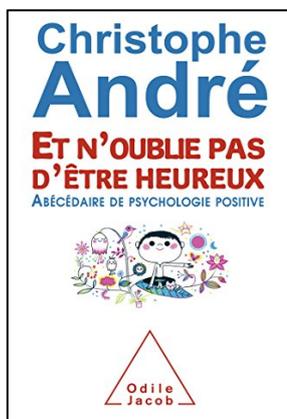
Bonne humeur, paix intérieure, confiance, sérénité... Mais aussi cafard, inquiétude, nostalgie, agacement, désespoir... Mélange subtil d'émotions et de pensées, nos états d'âme sont le cœur battant de notre lien au monde. Toujours présents, toujours influents, ils accompagnent chaque moment de notre vie. Christophe André, médecin psychiatre et psychothérapeute, va nous aider à les comprendre et à les moduler. Savoir descendre en soi, accueillir ses états d'âme et les faire évoluer peut tout changer dans notre vie. Et nous guider alors vers un petit peu plus de bonheur, de sagesse et de sérénité. (Ed. Odile Jacob, 480 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



ANDRÉ Christophe – L'ART DU BONHEUR

Le bonheur, nous le cherchons depuis toujours. Les philosophes en ont fait, voilà plus de deux mille ans, l'objet premier de la philosophie. Quant aux peintres, ils ont su représenter dans toute sa diversité cette émotion subtile et son ombre inséparable, le malheur. Et si ce paradis dont nous cherchons la route était en nous-mêmes ? Et si nous pouvions apprendre à être heureux ? Christophe André nous confie ses secrets au travers de 25 leçons, illustrées par 25 tableaux de maîtres (Bosch, Monet, Van Gogh, Delacroix, et bien d'autres), chacun incarnant une facette du bonheur. Un mélange de conseils pratiques et d'émotion dans l'écrin d'un beau livre. (Ed. France Loisirs, 174 pages)



ANDRÉ Christophe – ET N'OUBLIE PAS D'ÊTRE HEUREUX

« N'aie pas peur d'être heureux. Ne t'inquiète pas de savoir si ton bonheur cessera un jour : il cessera. Mais ne te désespère pas : il reviendra, toujours. Ne t'inquiète donc pas et savoure plutôt chaque instant de ta vie. Souris, fais de ton mieux, et surtout : n'oublie pas d'être heureux. » Dans cet ouvrage très personnel, Christophe André nous accompagne sur le chemin d'une vie plus épanouie, plus heureuse et plus sage, pour mieux traverser les hivers et les étés de notre existence. (Ed. Odile Jacob, 399 pages)



BENSAÏD Catherine – AIME-TOI, LA VIE T'AIMERA

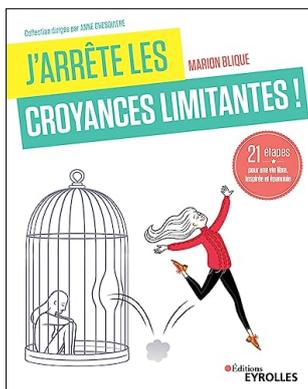
"Personne ne m'aime." "Je ne m'accepte pas tel que je suis." "J'ai la sensation de ne pas exister." "Rien ne va jamais comme je veux." Que pouvons-nous contre ces pensées négatives qui nous obsèdent et nous rendent malades ? Comment nous libérer des systèmes qui nous empêchent de vivre, sans pour autant entreprendre une psychothérapie ? Catherine Bensaïd nous propose dans ce de découvrir l'origine de notre douleur, d'apprendre à ne plus répéter les comportements qui nous font mal, à ne plus suivre les chemins tracés par les autres, bref, à être adulte, à écouter nos désirs et à nous donner, enfin, droit au bonheur. (Ed. Robert Laffont, 217 p)



BENSAÏD Catherine & Jean-Yves LELOUP – QUI AIME QUAND JE T'AIME ?

On espère pouvoir dire un jour "je t'aime" à celle ou celui dont on rêve, ou on le dit déjà à la compagne, au compagnon de sa vie. Mais sait-on ce que l'on dit quand on dit "je t'aime" ? Qui est ce "je" qui dit aimer ? Et de quel amour s'agit-il ? Prenant tour à tour la parole, Catherine Bensaïd et Jean-Yves Leloup portent un double regard, psychanalytique et philosophique, sur cette quête éternelle qui nous concerne tous. Et ils nous invitent à évoluer sur une "échelle de l'amour" afin de grandir ensemble vers un amour qui ne se vit plus dans la demande et le manque, mais dans la plénitude du don. (Ed. Albin Michel, 231 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



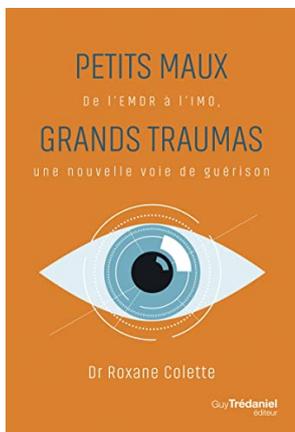
BLIQUE Marion - J'ARRÊTE LES CROYANCES LIMITANTES !

En 21 étapes et à travers un fabuleux récit, ce livre nous engage à suivre un parcours de transformation inédit pour renouer avec nous-même et redevenir créateur de notre propre vie. Une forme originale qui alterne fiction et analyse de la psy à la lumière des dernières découvertes en neurosciences. Des exercices simples et variés pour se responsabiliser et amorcer le changement pas à pas. Relever un défi qui concerne tous les habitants de cette belle planète dont l'équilibre est aujourd'hui menacé. Suivez le guide pour vous débarrasser des croyances qui freinent votre potentiel et créez de nouvelles façons de vivre ! (Ed. Eyrolles, 199 pages)



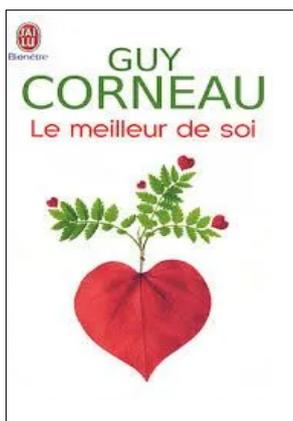
BLIQUE Marion - J'ARRÊTE LES RELATIONS TOXIQUES !

Qu'est ce qu'une relation toxique? C'est une relation qui nous laisse sur notre faim, insatisfaite voire en souffrance, épuisé avec le sentiment d'être contrôlé et manipulé. Parfois nous n'avons pas conscience de la toxicité relationnelle dans laquelle nous vivons, en couple, en famille ou au travail. Il faudra attendre une crise grave, un accident pour que nous soyons obligé d'examiner au grand jour le tissu relationnel que nous avons créé et de confronter la source de notre malaise et éventuellement appeler au secours. L'auteur nous invite à un parcours en 21 jours pour apprendre à construire une relation dans laquelle nous nous sentons écouté, compris, sécurisé, pris en compte et bien sûr créer la même chose pour l'autre. (Ed. Eyrolles, 199 p)



COLETTE Roxane (Dr) - PETITS MAUX GRANDS TRAUMAS, de l'EMDR à l'IMO

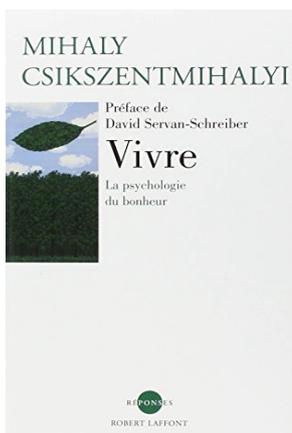
Si l'on connaît désormais les vertus de l'EMDR, l'IMO est une thérapie très rapide et encore plus efficace pour dépasser les traumatismes. L'IMO utilise le mouvement oculaire guidé pour aider le patient à accéder à toutes ses informations sensorielles, cognitives et émotives. Le principe est d'aider l'esprit à s'autoguérir en utilisant ses propres ressources internes. Le patient est actif durant les séances, afin de participer pleinement à l'amélioration de son état. Cet ouvrage nous présente tout l'éventail des protocoles pour surmonter les traumatismes, illustré par de nombreux cas concrets et le déroulé d'une séance type. (Ed. Guy Trédaniel, 119 pages)



CORNEAU Guy - LE MEILLEUR DE SOI

Guy Corneau démontre que, de la naissance à la formation de notre personnalité, nous nous éloignons trop souvent de nous-mêmes pour des raisons familiales, sociales ou amoureuses. Pourtant, de nombreuses situations nous permettent d'accéder au "meilleur de soi". Alors, laissez-vous guider sur le chemin de votre jardin intérieur ! - Imaginez et nourrissez le meilleur de vous-mêmes par la méditation, la respiration et la contemplation - Découvrez votre individualité créatrice - Libérez votre parole pour atteindre l'autonomie et la maîtrise de votre moi profond. (Ed. J'ai Lu, 379 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



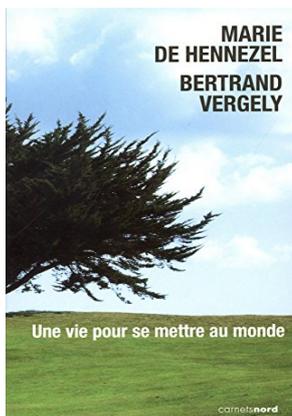
CSIKSZENTMIHALYI Mihaly – VIVRE, LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Voici l'un des grands classiques de la psychologie du XXe siècle, salué comme un ouvrage fondateur dès sa parution aux Etats-Unis. Pour la première fois, grâce à la méthode originale mise au point par Mihaly Csikszentmihalyi, la question du bonheur reçoit une réponse factuelle, dépassant les débats philosophiques. Que nous dit-il ? Pour l'essentiel, que les moments de joie et de satisfaction dans notre vie ne sont pas associés à de simples "loisirs", mais à un certain état psychologique, un sentiment de fluidité mentale. Et il nous explique comment atteindre cette "expérience optimale" et la généraliser. (Ed. Robert Laffont, 282p)



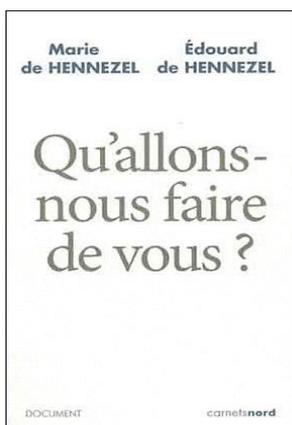
DE HENNEZEL Marie – LA CHALEUR DU CŒUR EMPÊCHE NOS CORPS DE ROUILLER

Vieillir nous fait peur. Notre société nous renvoie une image désastreuse de la vieillesse. Pourtant ce vieillissement inévitable ne nous condamne pas à la solitude, à la souffrance, à la déchéance ni même à la dépendance. Nous vieillissons tous, mais nous pouvons décider de ne pas devenir "vieux" : tel est le message que nous délivre, sans langue de bois, l'auteur de *La Mort intime*. Comment "vieillir sans être vieux" ? Grâce au cœur, à notre capacité d'aimer et de désirer. C'est le cœur qui peut nous aider à dépasser nos peurs et nous soutenir au milieu des pires épreuves de la vieillesse. (Ed. France Loisirs, 248 pages)



DE HENNEZEL Marie & Bertrand VERGELY – UNE VIE POUR SE METTRE AU MONDE

Vivre c'est se mettre au monde plusieurs fois : la première naissance est évidente, physique ; les autres passent parfois inaperçues. Une vie, avec ce qu'elle nous donne et nous inflige, suppose de chercher profondément en soi les ressources pour s'adapter, faire naître en nous, un être renouvelé, amélioré, plus dense. Une vie pour se mettre au monde c'est une vie pour apprendre avec ce qui advient, les joies et les drames ; une vie surtout pour apprendre à rester dans l'émerveillement. On sort de cette lecture extrêmement positif et joyeux, quel que soit son âge. (Ed. Carnets Nord, 222 pages)



DE HENNEZEL Marie & Édouard – QU'ALLONS NOUS FAIRE DE VOUS ?

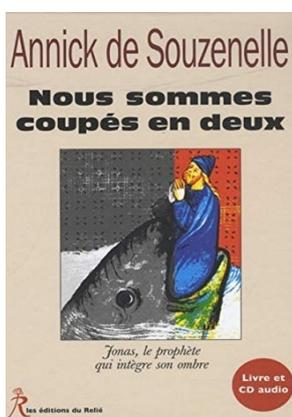
Il y a ceux pour qui l'entraide familiale est naturelle. Mais il y a aussi ceux qui pensent ne rien devoir à cette génération "bénie des dieux", qui a connu les Trente Glorieuses et Mai 68. Au-delà de ces profonds désaccords, la question se pose : comment la génération montante se prépare-t-elle à la vieillesse et à l'éventuelle dépendance de ses parents ? A travers une trentaine de témoignages touchants d'humanité, Marie de Hennezel et son fils Édouard entament une réflexion pleine de tact sur ce tabou qu'est la vulnérabilité des parents vieillissants. (Ed. Carnets Nord, 361 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



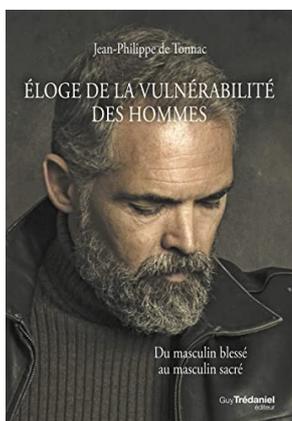
DE HENNEZEL Marie – LOIN DES DOCTRINES À L'ÉCOUTE DE L'ÂME

Un parcours initiatique, un chemin vers la connaissance de soi et du monde, voilà ce à quoi à mène la pratique d'un métier. Pour Marie de Hennezel, le travail de psychologue c'est avant tout une passion pour l'être humain et pour sa faculté à surmonter les épreuves. Loin des discours formatés, loin des doctrines, elle évoque le cœur même de son métier. Une pratique qui la mène à parler directement à l'âme humaine et à aider ses semblables. (Ed. Pocket, 90 pages)



DE SOUZENELLE Annick – NOUS SOMMES COUPÉS EN DEUX (LIVRE + CD)

Annick de Souzenelle analyse pour la première fois le mythe de Jonas dans la Bible, à sa manière habituelle, en revenant aux racines hébraïques du texte pour découvrir le sens caché des mots, et en se servant de la psychologie jungienne. Ce faisant, elle nous donne une fulgurante méditation sur nous-mêmes, sur notre temps, avec ses peurs, ses espoirs et ses dangers. Dans nos sociétés modernes, l'être se trouve de plus en plus fragmenté, déchiqueté et véritablement coupé en deux par ses besoins, ses désirs et ses obligations existentielles, face à ses aspirations spirituelles. (Ed. Du Relié, 122p)



DE TONNAC Jean-Philippe – ÉLOGE DE LA VULNÉRABILITÉ DES HOMMES

"Je suis entré dans ma vie d'homme à reculons. Je n'ai ressenti avec mon masculin et avec le masculin en général aucune sympathie. Les modèles autour de moi n'ont pas éveillé de vocation particulière, de ces vocations qui mettent en exergue quelques vertus masculines. J'ai préféré chercher des pères ou des frères dans le passé, des héros de la pensée, des sages, des figures qui me donnent le goût de grandir et de croître. Pour guérir ce masculin blessé, je suis parti à la rencontre d'hommes en chemin. Les hommes que j'invite dans ces pages sont souvent tombés de haut. Mais c'est le constat de la chute qu'ils ont fait, leur bravoure à se réparer, redresser, leur détermination qui forcent le respect. On n'est pas grand de le croire. On est grand d'avoir été jeté par terre, de s'être relevé et relevé encore. On ne naît pas homme, en fin de compte, on le devient." (Ed. Guy Trédaniel, 380p)



DUDOIT Éric et Eliane LHEUREUX – CES E.M.I. QUI NOUS SOIGNENT

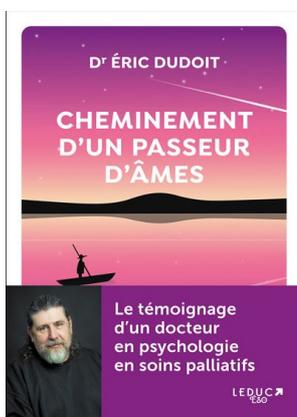
Dans le contexte de notre société où la mort est taboue, l'appréhension de la fin de vie revêt des enjeux professionnels, personnels, émotionnels et psychiques importants. L'utilisation des témoignages d'EMI comme le récit d'un mythe est un véritable potentiel thérapeutique pour les personnes en fin de vie et peut constituer un précieux « outil » pour les soignants que ce soit à l'attention des patients ou de leurs proches (en ce qui nous concerne, également à l'attention des soignants). Il ne s'agit pas de raconter une simple histoire mais bien d'opérer une profonde mutation du sujet humain. (Ed. S17 Production, 163 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



DUDOIT Éric (Dr) - LA PORTE À FRANCHIR

A une époque où notre société s'interroge enfin sur l'importance de l'accompagnement des personnes en fin de vie, ce livre est assurément un acte important. Son auteur, Eric Dudoit - responsable de l'Unité de Psycho-Oncologie du Service de Soins Palliatifs et Oncologie Médicale de l'hôpital La Timone à Marseille - y témoigne en effet de son vécu avec une authenticité et une audace rares. A sa suite, il nous entraîne de chambre en chambre au sein du quotidien qui est le sien depuis maintenant vingt ans. De là une étonnante leçon de vie et un regard différent posé sur le temps et l'espace... pour approcher l'Eternel Présent. Courageux, ce témoignage aux portes de la mort l'est également. (Ed. Le Passe Monde, 286 pages)



DUDOIT Éric (Dr) - CHEMINEMENT D'UN PASSEUR D'ÂMES

Éric Dudoit accompagne depuis plus de vingt ans les patients en soins palliatifs au centre hospitalier universitaire La Timone. Avec sensibilité et délicatesse, ce « psy mystique » dévoile les instants partagés avec les personnes au seuil du grand voyage. Ses mots parlent à l'âme de chacun au moment où elle va poursuivre son chemin et quitter son enveloppe de chair. Se dessine alors sous nos yeux un monde d'espérance empreint d'humanité, où le temps et l'espace s'effacent pour laisser place à l'éternel présent. Ce livre est une invitation à quitter notre mental pour descendre dans l'énergie du cœur, là où se nichent notre humanité et ce qui nous relie de façon universelle. (Ed. Leduc, 232 pages)



FAURÉ Christophe- MAINTENANT OU JAMAIS !

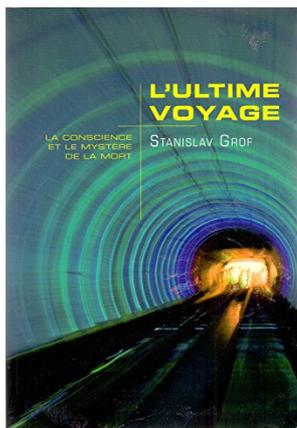
On parle beaucoup de crise de la quarantaine, de la cinquantaine, du milieu de vie. En réalité, il s'agit le plus souvent d'une transition qui n'est pas nécessairement critique. Afin de l'envisager sereinement et de mieux la vivre, il est important de bien comprendre ce qui se passe entre 45 et 55 ans. Or, pudeur, doutes, peurs... rendent difficile le partage du vécu intime de cette étape si bien que les idées fausses sont multiples, et souvent caricaturales. Avec la sensibilité qui caractérise tous ses livres le Dr Christophe Fauré, psychiatre, aborde les différents aspects de la vie concernés par cette période charnière. (Ed. Albin Michel, 215 pages)



GERCAULT Martine - UNE PSY PARLE AUX ESPRITS

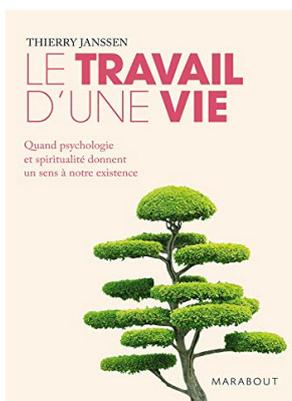
Psychanalyste transpersonnelle formée à des approches thérapeutiques holistiques aux États-Unis, Martine Gercault repousse les limites de la psychanalyse académique et la position traditionnelle de l'analyste. Prenant en compte d'autres modes d'accès à l'inconscient, elle ouvre la profession à de nouvelles pratiques. Cette professionnelle chevronnée nous invite à la suivre dans sa quête, qui est celle de toute une vie, et nous entraîne avec élégance dans un voyage initiatique aux quatre coins du monde. Une psy parle aux esprits se lit comme un roman et fait apparaître des possibilités nouvelles d'exploration existentielle et spirituelle. (Ed. Mama, 361 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



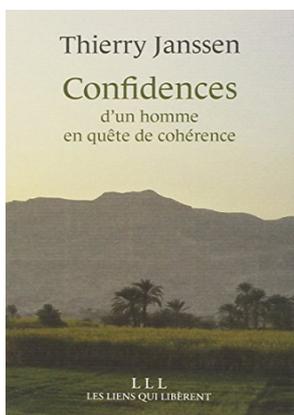
GROF Stanislav – L'ULTIME VOYAGE

Le docteur Stanislav Grof, renommé pour ses contributions pionnières concernant les aspects psychologiques et spirituels du processus de la naissance, apporte désormais des aperçus précieux, issus de plus de cinquante années de recherches ainsi que de découvertes personnelles, concernant l'expérience de la mort et de son processus. L'Ultime Voyage décrit les rituels anciens et aborigènes ainsi que les pratiques spirituelles qui nous aident à comprendre l'expérience de la mort, qui la facilitent et qui nous aident à l'accepter comme formant partie intégrante de la vie. (Ed. Guy Trédaniel, 478 pages)



JANSSEN Thierry – LE TRAVAIL D'UNE VIE

Il nous arrive à tous de nous dire que nous vivons à la superficie de nous-mêmes, comme des automates, conditionnés par l'idée préconçue de qui nous sommes. Au-delà des apparences, Thierry Janssen nous invite à découvrir ce qui constitue l'essence de notre humanité. Inspiré par la pensée de la Chine et de l'Inde, influencé par les acquis de la psychologie humaniste de l'Occident, il nous propose d'appivoiser les différents "personnages" qui vivent en nous. Nous apprenons alors à laisser tomber nos masques pour transformer nos peurs et abandonner nos défenses. (Ed. Marabout poche, 312 pages)



JANSSEN Thierry – CONFIDENCES

« Cet ouvrage est un témoignage. J'y raconte le combat entre mon Ego apeuré et une partie plus apaisée de moi que j'appelle mon Essence. Je l'ai écrit avec le maximum d'authenticité pour faire un cadeau à ceux qui le liront. Car, à ce niveau de partage, nous découvrons que nous sommes tous les mêmes. Dépasser nos peurs et abandonner nos défenses pour mettre notre cohérence au service de notre essence – l'essentiel de nous-même –, ce n'est pas facile. Néanmoins c'est le gage de notre accomplissement. La voie d'un bonheur profond et durable. » (Ed. L.L.L., 179 pages)



JUNG C.G. – MA VIE, SOUVENIRS, RÊVES ET PENSÉES

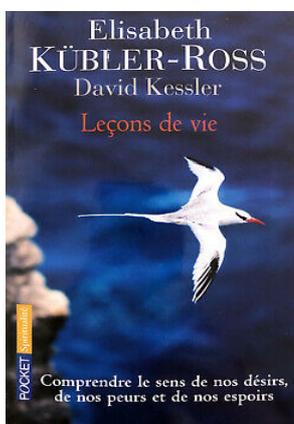
C'est au printemps 1957, quatre ans avant sa mort, que Carl Gustav Jung éprouva le besoin de raconter à sa collaboratrice, Mme Aniela Jaffé, ce qu'il considérait comme l'essentiel de son existence et, rédigeant lui-même les passages les plus importants, la chargea de coordonner le tout. Un des grands fondateurs de la psychanalyse se fait le témoin de lui-même. "Ma vie" est l'histoire d'un inconscient qui a accompli sa propre réalisation". Souvenirs, rêves et pensées est l'auto-analyse d'un des grands rêveurs de l'humanité qui s'explique en même temps sur l'au-delà, les mythes, les symboles, l'inconscient collectif et, jamais plus clairement qu'ici, sur la religion. (Folio, 710 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



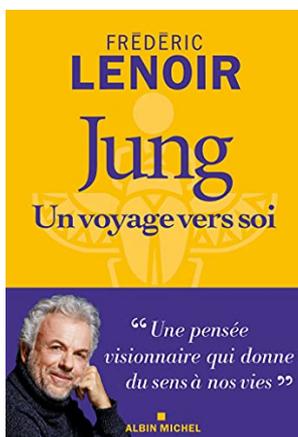
KERDELLANT Christine & Éric MEYER – LES RESSUSCITÉS

Victimes d'accidents ou de maladies graves, ils ont frôlé la mort. Face à l'épreuve, ils ont gagné, mais la médecine n'explique pas tout. Des personnalités et des anonymes lèvent le voile sur le mystère de leur guérison : Lance Armstrong, Mireille Darc, Jean-François Deniau, Guy Roux, Hermann Maier, Patrick Segal... Leurs témoignages montrent à quel point le tempérament, les raisons de vivre, l'entourage, la capacité à faire le deuil du passé, la foi, ont joué un rôle dans leur retour à la vie. Ils nous offrent une vraie leçon de bonheur, de sagesse et d'espoir. (J'ai Lu, 349 pages)



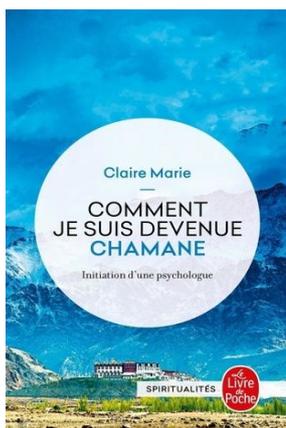
KÜBLER-ROSS Elisabeth – LEÇONS DE VIE

À l'occasion d'un dialogue avec son disciple et successeur David Kessler, Elisabeth Kübler-Ross approfondit quelques thèmes essentiels qui lui sont chers. Au cours de cet échange, les auteurs confient tour à tour leurs expériences scientifiques, personnelles et spirituelles, et révèlent ainsi le sens de nos désirs, de nos peurs et de nos espoirs. L'occasion d'énoncer autant de leçons de vie à assimiler au cours de l'existence sur l'authenticité, l'amour, le deuil, le pouvoir, la culpabilité, la peur, le pardon ou encore le bonheur. Cet ouvrage lumineux ne parle que de la vie, car «la vie est un accomplissement et la mort le terme de cet accomplissement». (Ed. Pocket, 249 pages)



LENOIR Frédéric – JUNG, UN VOYAGE VERS SOI

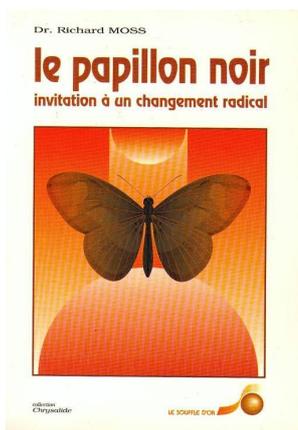
Il est avec Spinoza l'un des auteurs qui m'ont le plus marqué et il a eu un impact décisif sur ma vision du monde et de moi-même. Voilà pourquoi j'ai eu à cœur de rendre accessible à un large public sa pensée visionnaire, qui fait le pont entre psychologie et physique quantique, qui montre combien l'être humain a besoin de sens et d'une vie symbolique ou spirituelle pour s'épanouir profondément. Cette conviction l'éloignera de Freud et le conduira à expérimenter et à élaborer son «processus d'individuation»: un extraordinaire voyage intérieur, où chacun d'entre nous apprend à faire dialoguer son conscient et son inconscient pour devenir pleinement soi et accéder à un sentiment d'unité et de joie profonde. (Ed. Albin Michel, 334 pages)



MARIE Claire – COMMENT JE SUIS DEVENUE CHAMANE

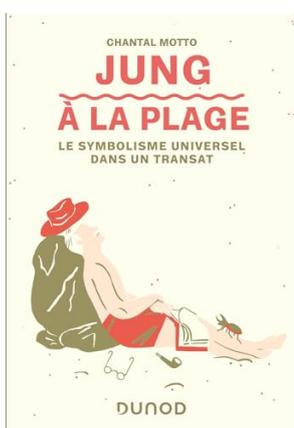
Claire Marie travaille dans un hôpital en Angleterre. Il y a quelques années, elle a été initiée à la médecine traditionnelle aztèque, qui a transformé sa vie et sa pratique de thérapeute. Elle retrace son cheminement sans jamais se départir du regard de la psychologue. Pour aider ses patients à guérir, elle essaie de comprendre comment exploiter ces énergies inconnues qu'elle capte malgré elle. Elle nous raconte comment quelques soins chamaniques peuvent dénouer ce que des années de psychothérapie ne parvenaient à traiter. Depuis quelque temps, les scientifiques, prennent les transes au sérieux en étudiant ce qui se passe dans le cerveau. L'auteur décrit les siennes, souvent avec humour, et invite le lecteur à se plonger dans le monde des Esprits. (Ed. Le Livre de Poche, 275 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



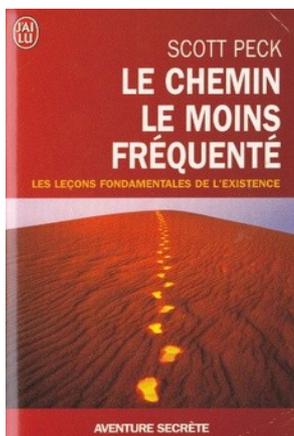
MOSS Richard (Dr) – LE PAPILLON NOIR

Le livre s'ouvre sur l'histoire de Laura, une femme atteinte d'un cancer du foie en phase terminale. A l'occasion d'un séminaire, Laura se met à chanter et il lui semble alors ne faire plus qu'un avec le chant. Le lendemain de cette expérience bouleversante, son cancer a disparu. Le Dr Richard Moss s'interroge. Est-il possible d'accéder à un état de conscience qui rende à notre corps et à notre conscience toute sa vitalité ? Qu'est-ce que la conscience ? A quoi accède-t-on en s'éveillant ? A Dieu ? Le papillon noir, un livre majeur de la spiritualité, traite des processus de ce changement intérieur. (Ed. Le Souffle d'Or, 408 pages)



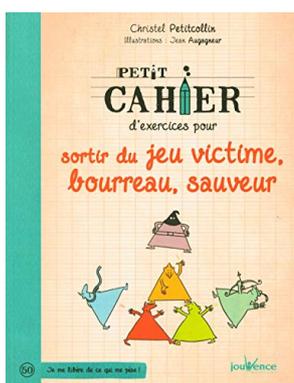
MOTTO Chantal – JUNG À LA PLAGE

Carl Gustav Jung (1875-1961), médecin suisse et pionnier de la psychanalyse avec Freud, est un grand penseur du XXe siècle. Pragmatique, empirique, avant-gardiste et cultivé, il explora l'âme humaine. Précurseur d'une psychologie contemporaine et universaliste, il introduisit des concepts clés comme les synchronicités et les archétypes, largement utilisés dans le développement personnel. Sa voie thérapeutique, orientée vers l'épanouissement par l'individuation, invite à rencontrer son ombre pour atteindre la lumière de l'être. Positive, elle se distingue d'une psychanalyse longue et douloureuse. La richesse de son œuvre, immense, mérite d'être découverte. (Ed. Dunod, 161 pages)



PECK Scott – LE CHEMIN LE MOINS FRÉQUENTÉ

"La vie est difficile." C'est par cette affirmation que Scott Peck, psychiatre mondialement connu commence son livre. Si nous souffrons autant, le problème n'est pas lié à la difficulté de la vie mais au fait que nous croyons qu'elle devrait être facile. Cette attitude, en partie due à notre éducation et aux idées fausses que la société transmet, entraîne dépression, maladies, échecs et névroses. Scott Peck nous invite à ne plus fuir ce qui fait mal en utilisant des subterfuges ou des excuses. A travers les récits de ses patients et des exemples issus de sa propre vie, il nous enseigne des leçons fondamentales pour grandir, aimer, s'engager et être plus fort. (Ed. J'ai Lu, 376 pages)



PETITCOLLIN Christel – PETIT CAHIER D'EXERCICES POUR SORTIR DU JEU VICTIME, BOURREAU, SAUVEUR

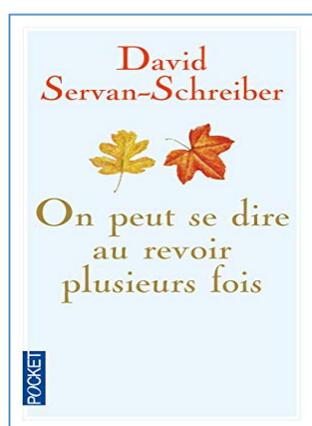
Dans le concept du triangle dramatique développé par Stephen Karpman, psychologue, trois grands rôles se détachent dans les jeux psychologiques: la victime, le bourreau et le sauveur. Se trouver dans l'une de ces positions, parfois sans en avoir conscience, entraîne des relations négatives, usantes et toxiques. Ce petit cahier d'exercices permet de connaître, de comprendre, de désamorcer les jeux psychologiques basés sur ces trois rôles afin d'éviter d'en provoquer et donc d'assainir durablement les relations. (Ed. Jouissance, 62 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



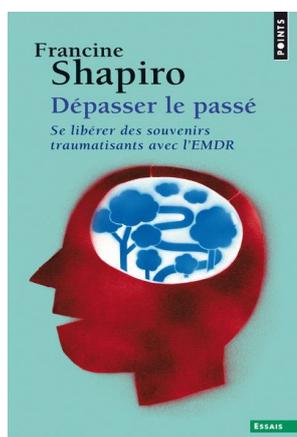
SAMAMA LEVY Martine – ET SI C'ÉTAIT POSSIBLE ?

Et si vous découvriez ce qu'une véritable psychothérapie peut vous apporter ? Et si vous posiez sur le monde un regard neuf, avec le cœur plutôt qu'avec les yeux ? Alors, prêt à embarquer pour l'univers des possibles ? Nous survolerons l'usine à peurs, le désert du doute, le marécage de la culpabilité, ainsi que la forêt des croyances limitantes et des pensées toxiques. Ces quelques turbulences seront vite oubliées une fois arrivés à destination où une chaude vibration de sérénité, de plénitude et de joie viendra vous envelopper au son de la douce mélodie nommée bonheur. (Ed. Publishroom, 225 pages)



SERVAN-SCHREIBER David – ON PEUT SE DIRE AU REVOIR PLUSIEURS FOIS

« Tôt ou tard, il allait revenir. Je connaissais les pronostics de mon cancer. Je pouvais retarder l'échéance, gagner des années, presque l'oublier, mais cette fois c'était "the Big One", comme disent les Californiens qui redoutent un tremblement de terre dévastateur. Cette rechute m'a amené à me poser les questions les plus graves, peut-être les plus importantes, de ma vie : si je suis rattrapé par la maladie alors que je pense, mange, bouge, respire et vis anticancer, alors que reste-t-il d'Anticancer ? C'est pour répondre à cette question que j'écris aujourd'hui. » (Ed. Pocket, 122 pages)



SHAPIRO Francine – DÉPASSER LE PASSÉ

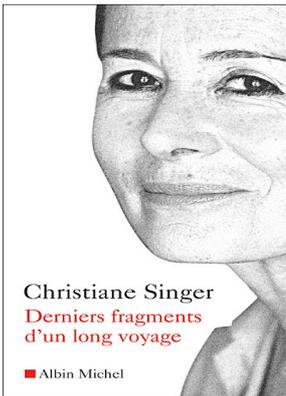
Que l'on ait connu de légers revers ou, au contraire, des traumatismes majeurs, notre vie est influencée par des souvenirs et par des expériences oubliées ou mal comprises qui nous font agir comme à notre insu. Dans ce nouvel ouvrage, Francine Shapiro explique en termes clairs et accessibles comment l'EMDR, une technique de psychothérapie reconnue pour son efficacité dans la guérison des souvenirs traumatiques, peut être étendue à ces expériences. À partir du récit de nombreux cas résolus par l'EMDR, elle propose des exercices simples qui permettront au lecteur de mieux comprendre certaines de ses réactions et de modifier en profondeur son comportement pour prendre sa vie en main. (Ed. Le Point, 375 pages)



SINGER Christiane – OÙ COURS-TU ? NE SAIS-TU PAS QUE LE CIEL EST EN TOI ?

Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? « Il est difficile au milieu du brouhaha de notre civilisation qui a le vide et le silence en horreur d'entendre la petite phrase qui, à elle seule, peut faire basculer une vie : "Où cours-tu ?" Il y a des fuites qui sauvent la vie : devant un serpent, un tigre, un meurtrier. Il en est qui la coûtent : la fuite devant soi-même. Et la fuite de ce siècle devant lui-même est celle de chacun de nous. "Où cours-tu ?" Si au contraire nous faisons halte - ou volte-face alors se révélerait l'inattendu : ce que depuis toujours nous recherchons dehors veut naître en nous. » (Ed. Albin Michel, 173 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



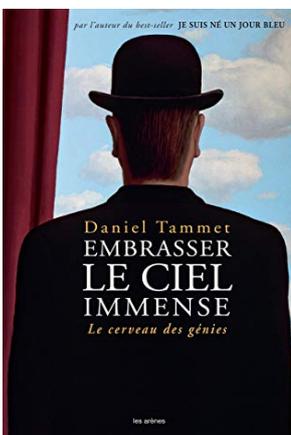
SINGER Christiane – DERNIERS FRAGMENTS D'UN LONG VOYAGE

Le 1^{er} septembre, un jeune médecin annonce à Christiane Singer qu'elle a encore six mois au plus devant elle. Le 1^{er} mars, Christiane Singer clôt le carnet de bord de ce long voyage. « *Le voyage - ce voyage-là du moins - est pour moi terminé. À partir de demain, mieux : à partir de cet instant, tout est neuf. Je poursuis mon chemin. Demain, comme tous les jours d'ici ou d'ailleurs, sur ce versant ou sur l'autre, est désormais mon jour de naissance.* » « La démarche de Christiane Singer, son courage, sa générosité sont sublimes, elle le sait, le dit et c'est sans doute ce qui lui donne cette force magnifique. (Ed. Albin Michel, 135 pages)



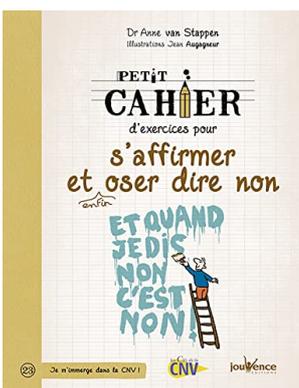
TAMMET Daniel – JE SUIS NÉ UN JOUR BLEU

Daniel Tammet est un autiste savant aux capacités hors du commun, un génie des nombres. Il a ainsi mémorisé les 22 514 premières décimales de pi, parle sept langues et a appris l'islandais en quatre jours. Pour lui, les nombres sont des formes et des couleurs. Dans ce témoignage plein d'espoir, il explique comment il a mis toute son énergie pour sortir de ces ténèbres qui l'ont longtemps coupé du monde et comment il a réussi à se socialiser. Un voyage en couleur qui entrouvre la prison de l'autisme. (Ed. J'ai Lu, 283 pages)



TAMMET Daniel – EMBRASSER LE CIEL IMMENSE

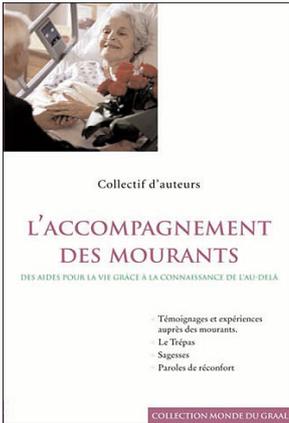
Daniel Tammet est un autiste Asperger, génie des nombres et des langues. Aujourd'hui, il a vaincu la prison de l'autisme : c'est un écrivain à part entière, un savant plein d'humanité et doté d'une sensibilité bouleversante. Les plus grands neuroscientifiques du monde se sont penchés sur son cas et ont dialogué avec lui. Il a appris sur la façon dont son cerveau (et celui des autres) fonctionne, qu'il a voulu nous raconter ses découvertes. Apprendre, raisonner, calculer, mémoriser, créer... Les capacités de l'esprit humain sont infinies. (Ed. Les Arènes, 331 pages)



VAN STAPPEN Anne (Dr) – S'AFFIRMER ET OSER DIRE NON

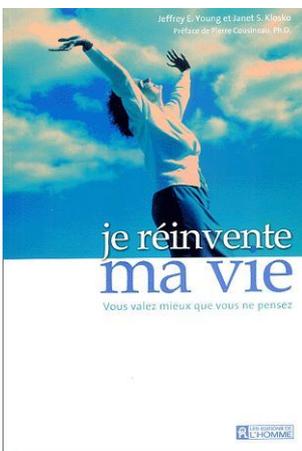
Pour certains d'entre nous, prononcer le mot NON, s'affirmer, être authentique, n'est pas chose aisée, nous préférons souvent aller dans le sens de notre interlocuteur et renoncer à nos convictions. Cependant, nous effacer face à l'autre engendre de la négativité et de la lassitude, ce qui nuit à notre bien-être et ne préserve pas forcément les relations que l'on souhaite épargner en évitant de dire NON. Si vous en avez assez de démissionner de vous-même, ce petit cahier vous concerne. Une multitude d'exercices vous permettra d'expérimenter au quotidien le fait qu'oser dire NON renforce votre audace à relever des défis, votre joie de vivre et surtout votre estime personnelle ! (Ed. Jouvence, 63 pages)

PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPEUTES (Livres réservés aux adhérents)



VASEY Christophe – L'ACCOMPAGNEMENT DES MOURANTS

Quel est le vécu d'un homme peu de temps avant sa mort ? Quelle aide pouvons-nous apporter à une personne qui va quitter ce monde ? Qu'est-ce qui nous attend après la mort ? Ce livre témoigne d'expériences faites dans le cadre de l'accompagnement aux mourants et du vécu hors du commun des bénévoles tout au long de leur activité dans les hôpitaux ou dans les centres de soins palliatifs. Cet ouvrage traite également de la question de la vie après la mort, et propose sur ce sujet une réponse pertinente. (Ed. du Graal, 113 pages)



YOUNG Jeffrey E. & Janet S. Klosko – JE RÉINVENTE MA VIE

Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne vous aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent pas autant que vous le souhaiteriez ? Eprenez-vous un sentiment d'imperfection ? Croyez-vous qu'on ne peut vous aimer et vous accepter tel que vous êtes si on connaissait vraiment ? Dans ce cas, vous êtes sous l'emprise d'un schéma qui vous fait adopter des conditions d'échec. Un schéma a son origine dans votre enfance influence toute votre vie. Dans cet ouvrage, les auteurs font appel aux ressources innovatrices de la thérapie cognitive dans le but de aider à identifier et à modifier vos pensées, vos sentiments et vos comportements inefficaces. Ils décrivent onze schémas fondamentaux, élaborent pour chacun un test diagnostique et proposent des méthodes progressives pour vous aider à surmonter vos anciennes blessures, vos croyances nocives et vos comportements négatifs. (Ed. de L'Homme, 361 pages)