



## PSYCHO LIVRES



### Plaie d'argent n'est point mortelle

Après le succès retentissant de son livre « *J'ai perdu mon job et ça me plaît* », Lilou Macé nous revient avec un second, tout aussi remarquable. Avec l'énergie débordante, la lucidité et le sens de l'humour que nous lui connaissons, elle relate une expérience ô combien partagée... : le manque d'argent. De la frustration à l'acceptation, de la victimisation à la responsabilisation, Lilou parvient à transformer cette épreuve en un véritable parcours initiatique, en utilisant ses facultés spirituelles et la Loi de l'attraction.

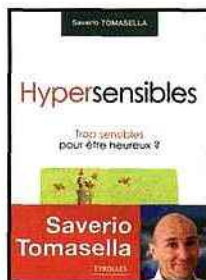
« *Je n'ai pas d'argent et ça me plaît : Vivre au cœur de l'abondance ici et maintenant* » de Lilou Macé, Guy Trédaniel Editeur, 200 pages, 17 €.



### « Anti » ou « pro » thérapie ?

Votre mépris affiché pour les docteurs « de la tête » cache une furieuse curiosité pour le processus thérapeutique. Attention, vous pourriez bien réussir avec cet ouvrage ce que vous prétendez vouloir rater.

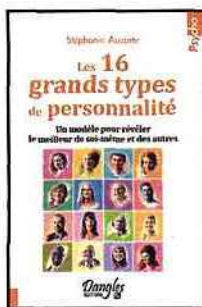
« *50 exercices pour rater sa thérapie* » d'Emilie Devienne, Editions Eyrolles, 100 pages, 9,90 €.



### Vivre à fleur de peau

Vous a-t-on déjà dit que vous étiez à vif ou « à cran », « caractériel », « prise de tête » ? S'est-on déjà moqué de vos fréquents accès de larmes, de votre impulsivité ou, au contraire, vous a-t-on reproché vos silences et votre difficulté à communiquer vos sentiments ? Il se peut que vous soyez « hypersensible ». Heureusement, sensibilité rime aussi avec humanité et créativité !

« *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?* » de Saverio Tomasella, Editions Eyrolles, 206 pages, 18 €.



### Décryptage de personnalité

Découvrez qui vous êtes vraiment, et réalisez tous vos objectifs de vie en étant en accord total avec votre personnalité : telle est l'ambition de ce livre à travers la découverte du MBTI®, indicateur typologique de Myers-Briggs, modèle de personnalité mondiale reconnu construit à partir des travaux de Carl Gustav Jung. À travers la description de cet outil passionnant, et la réalisation d'exercices concrets, vous apprendrez au fil des pages à vous connaître et à comprendre vos préférences spontanées et celles des autres types de personnalité. Loin de n'être que descriptif, ce livre vous propose un véritable cheminement de développement personnel, afin de devenir un être complet, unique et authentique, à même d'utiliser pleinement toutes ses potentialités.

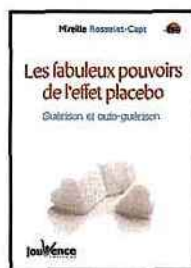
« *Les 16 grands types de personnalité* » de Stéphanie Assante, Editions Dangles, 172 pages, 18 €.



## Fille ou garçon ?

Choisir le sexe de son bébé est donc maintenant à la portée de tous les couples. Roberte en apporte la preuve grâce à sa méthode entièrement naturelle, sans régime ni médicament, qui repose uniquement sur une corrélation entre cycle menstruel et dates du calendrier. Une méthode qui, correctement appliquée, est fiable à 97 %. Vous trouverez, dans cet ouvrage, la description de cette technique avec, en annexe, le calendrier mensuel pour les « bébés filles » et pour les « bébés garçons » de janvier à décembre 2013. Vous aimeriez avoir une petite fille ou préféreriez-vous un petit garçon ? Rien de plus simple, laissez-vous guider...

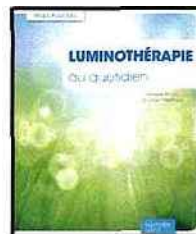
« Comment choisir le sexe de son enfant ? Calendrier 2013 » de Roberte de Crève Cœur, Editions Delville Santé, 94 pages, 10 €.



## L'effet placebo

Vieux comme le monde et existant parmi nos mécanismes adaptatifs les plus efficaces, l'effet placebo, présent chez l'Homme comme chez l'animal, favorise la survie. Il est intimement lié au processus de guérison, et diverses études lui attribuent une part de 30% dans les succès thérapeutiques ! Est-ce un phénomène de suggestion ? Peut-on le favoriser ? Toutes ces questions, et bien plus encore, sont au programme de ce petit livre.

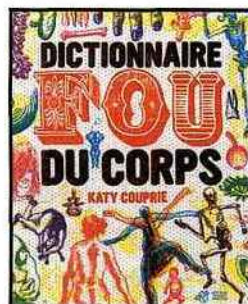
« Les fabuleux pouvoirs de l'effet placebo : Guérison et auto-guérison » de Mireille Rosselet-Capt, Jouvence Editions, 220 pages, 15,90 €.



## Vive la lumière !

Retrouvez toute votre vitalité avec ces précieux conseils pour profiter au maximum de la lumière naturelle et bien utiliser la luminothérapie ! Notre organisme est régi par une horloge biologique interne dont le synchronisateur principal est la lumière. C'est l'alternance du jour et de la nuit qui rythme nos cycles de veille et de sommeil. L'automne et l'hiver, le manque de lumière peut altérer le fonctionnement de cette horloge biologique et entraîner des troubles dépressifs saisonniers. Les lumières utilisées en luminothérapie, qui renvoient des ondes bien spécifiques, proches de celles du soleil, permettent de retrouver sa vitalité en bloquant la mélatonine, hormone du sommeil, sécrétée anormalement dans la journée.

« Luminothérapie au quotidien » d'Isabelle Bruno avec le Dr Serge Friedman, Hachette Santé Pratique, 160 pages, 10,50 €.



## A la découverte du corps

Combien sommes-nous dans notre enfance, parfois en cachette, à avoir cherché les mots de l'interdit, les mots pour les adultes, ceux qui décrivent, ceux qui nous rassurent, nous délivrent ? Voici de quoi nourrir la découverte de son corps, son imaginaire, pour se connaître et connaître les autres. Parfois drôle, parfois sérieux, on se promène dans ces quelque deux cent cinquante pages surpris par des images, par des mots, on s'enrichit, on s'amuse, on apprend. Un beau livre à offrir !

« Dictionnaire fou du corps » de Katy Couprie, Editions Thierry Magnier, 256 pages, 33 €.



## Question de sexe

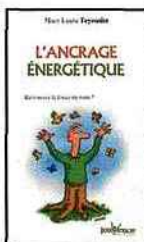
Égalité des sexes, parité, garde alternée, statut des beaux-parents, coparentalité, mariage homosexuel, homoparentalité, nouvelles technologies de la procréation, querelle des manuels scolaires... les débats actuels sur le couple, la famille, l'éducation des enfants, témoignent de la confusion des idées à propos de la différence des sexes. Le genre est-il une construction sociale ou une donnée de la nature ? Et au bout du compte, qu'est-ce qu'une femme, qu'est-ce qu'un homme, et quel est le rôle de chacun ? C'est tout l'objet de cet ouvrage du psychanalyste Serge Hefez de répondre à ces questions de fond. « *Le nouvel ordre sexuel - Pourquoi devient-on fille ou garçon ?* » de Serge Hefez, Editions Kero, 200 pages, 15,90 €.



## La vie que vous souhaitez

Soudain vous réalisez que votre vie n'est pas celle dont vous aviez rêvé ? Que vous avancez sur "pilote automatique" depuis des années. Christophe Labarde, à travers ce "petit livre jaune", novateur, pratique et drôle, vous aide à avoir le courage de vivre la vie que vous souhaitez et pas la vie qu'on attend de vous.

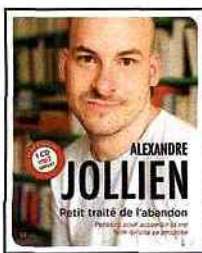
« *Je dis (enfin) oui à mon projet de vie !* » de Christophe Labarde, Editions Eyrolles, 236 pages, 11,90 €.



## Etes-vous bien ancré ?

Être ancré, c'est être connecté à la terre. Non pas physiquement, nous le sommes tous, mais être présent dans son corps, se sentir à sa place, avoir la force de l'intention, celle de l'acceptation des épreuves... pour cela, nous sommes bien moins nombreux n'est-ce pas ? Pourtant, nous avons en permanence besoin d'ancrage. L'auteur propose en une approche énergétique, avec des tests et techniques de méditations, des visualisations ainsi que des postures et exercices physiques. Les exemples, nombreux, visent à améliorer votre vie quotidienne.

« *L'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous !* » de Mary Laure Teyssedre, Jouvence Editions, 92 pages, 4,95 €.



## Vers plus de lumière

Alexandre Jollien poursuit sa quête philosophique d'une sagesse qui nous apporte la paix intérieure. Si la joie est le but, la voie royale pour la vivre, thème directeur de ces Pensées, est l'abandon ou, en termes bouddhistes, la « non-fixation ». Ne pas « fixer », c'est se débarrasser des représentations, étiquettes qui figent les autres, le monde en des identités immuables, et par là même laisser la vie être ce qu'elle est, ne rien vouloir changer, ne pas s'obstiner contre, être ouvert au changement. Chacune des 20 pensées réunies dans ce livre est à la fois un remède et une méditation vivante sur les obstacles qui nous écartent de la joie, et les chemins qui nous y conduisent.

« *Petit traité de l'abandon : Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose* » d'Alexandre Jollien, Le Seuil, 117 pages, 14,50 €.



## Fin d'un monde pour un nouveau départ

Aujourd'hui, ce n'est pas la fin du monde que nous connaissons, mais la fin d'un monde, celui fondé sur la prééminence du cerveau rationnel et logique par rapport au cerveau émotionnel et intuitif, sur l'exploitation mercantile de la nature, sur la domination du masculin sur le féminin. Frédéric Lenoir montre ici que la guérison est possible. Illustrant les impasses de la fuite en avant (le progrès à tout-va) comme celles du retour en arrière, il exprime sa conviction que l'humanité peut dépasser cette crise planétaire par une profonde transformation de nos modes de vie et de pensée.

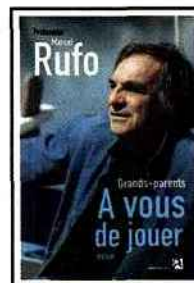
« La guérison du monde » de Frédéric Lenoir, Editions Fayard, 322 pages, 19,90 €.



## Mémoires de résilience

Le célèbre neurologue, éthologue et psychiatre publie ses "Mémoires", essentiellement d'enfance et de jeunesse. Mais, chez Boris Cyrulnik, le mot "mémoire" n'a pas qu'un sens littéraire. Il désigne aussi notre faculté à collecter des souvenirs. Comment la mémoire fonctionne, comment elle sélectionne, comment elle se trompe, comment elle restitue l'histoire, pourquoi elle est capitale dans la construction de notre personnalité, surtout quand, au départ de la vie, elle a enregistré l'insoutenable, un trauma, une violente et fondatrice émotion...

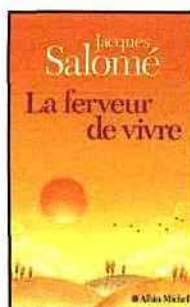
« Sauve-toi la vie t'appelle » de Boris Cyrulnik, Editions Odile Jacob, 291 pages, 22,90 €.



## Dans l'intimité de Rufo

Clinicien avant tout, dans ses livres Marcel Rufo s'appuie sur ses rencontres avec ses patients et leur famille pour éclairer et faire le lien avec la théorie psychiatrique ou psychanalytique. Dans ce nouveau livre, il a choisi de réfléchir à partir d'une expérience personnelle : les relations qu'il a eues, petit, avec son unique grand-mère, une femme extravagante, autoritaire, d'origine italienne. Replongeant dans cette histoire, il développe ce que le pédopsychiatre qu'il est devenu peut maintenant en comprendre et en déduire pour tous les grands-parents.

« Grands-Parents : à vous de jouer » du Pr Marcel Rufo, Editions Anne Carrière, 200 pages, 17 €.



## Sagesse de vie

C'est le retour d'un Jacques Salomé apaisé, qui porte sur la vie le regard d'un homme d'expérience, en mêlant celle-ci à la sagesse apportée par l'âge. En cela, ce livre se révèle fondamentalement novateur et original. En une cinquantaine de courts chapitres, il revisite des thèmes qui nous concernent tous : le fait que nos vies soient traversées en permanence par des crises à résoudre, qu'il faut savoir dire oui ou non, construire la confiance en soi et lutter contre les autosabotages à répétition ! Une grande méditation sur différents aspects de l'existence avec un regard serein et créatif qui prouve qu'une bonne vie se mérite et se construit.

« La ferveur de vivre » de Jacques Salomé, Editions Albin Michel, 310 pages, 19,50 €.