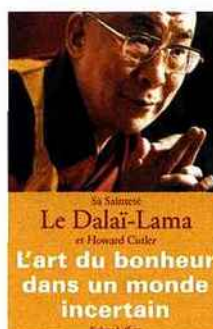
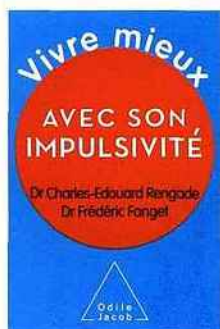
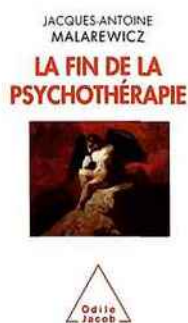


livres

Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART**, **CHRISTINE SALLÈS**,
MARIE-FRANCE VIGOR – LIRE AUSSI PP. 40 À 50.



PSYCHOLOGIE

La Fin de la psychothérapie

J.-A. Malarewicz

Dans cet ouvrage dense, le psychiatre et psychothérapeute Jacques-Antoine Malarewicz s'interroge sur le devenir de sa pratique. Face au développement des techniques psy, il cherche à retrouver le fondement de l'acte thérapeutique. Ainsi explique-t-il qu'un bon thérapeute est celui qui sait faire preuve de la sagesse dont nous parlent par exemple les mythes de l'Antiquité. D'où la nécessité aujourd'hui de relire les récits de Prométhée,

d'Épiméthée ou de Narcisse afin de donner du sens aux pratiques soignantes. Fort de ces analyses et de son expérience clinique, l'auteur rappelle avec vigueur l'importance et la primauté de la relation à l'autre.
Odile Jacob, 320 p., 23,90 €.

Vivre mieux avec son impulsivité

C.-É. Rengade et F. Fanget

L'impulsivité est souvent assimilée à une qualité positive, mais lorsqu'elle est associée à la réactivité ou à la prise de décision, elle peut devenir gênante. C'est ce qu'expliquent les psychiatres Charles-Édouard Rengade et Frédéric Fanget dans ce livre qui a pour but

de mieux la comprendre en débusquant ses manifestations (hypersensibilité, impatience, action sans réflexion préalable, fait de dire tout ce que l'on pense...). En s'appuyant sur les vies de personnes qui ne parviennent pas toujours à trouver un juste milieu entre le coup de sang et le sang-froid, les auteurs démontent les mécanismes de l'impulsivité pour mieux y faire face. Plusieurs exercices viennent étayer leurs analyses : cultiver la relaxation, différer l'action, desserrer la soupape, s'exprimer... Un véritable guide pour apprendre à maîtriser et à canaliser nos coups de tête!
Odile Jacob, 224 p., 18,90 €.

L'Homme qui se prenait pour Napoléon

L. Murat

Professeure d'études françaises à l'université de Californie, aux États-Unis, Laure Murat s'intéresse aux relations que l'histoire entretient avec la folie, et se demande quels impacts les grands événements peuvent avoir sur les troubles psychiques. Pour répondre à cette question, elle livre une enquête scrupuleuse qui l'a conduite à explorer les archives des années 1789-1871, période riche en changements politiques (Révolution, République, Commune...) et qui voit naître un chapitre important de la psychiatrie. Elle décortique les diagnostics, les motifs

d'admission, les dossiers médicaux, et se plonge dans la clinique des asiles de la région parisienne (la Salpêtrière, Bicêtre ou Sainte-Anne). Entre analyses fines, exemples de patients célèbres et pathologies spécifiques, on comprend alors pourquoi les fous ont l'habitude de se prendre pour Napoléon ! Un essai brillant. Gallimard, 384 p., 24,90 €.

L'Art du bonheur dans un monde incertain

Le dalaï-lama et H. Cutler

En 1982, le psychiatre et neurologue américain Howard Cutler fait

la connaissance du dalaï-lama. De leurs rencontres fructueuses sont déjà issus deux livres sur l'art du bonheur (réédités chez J'ai lu en 2001 et 2005). Voici le troisième volet, qui aborde plus spécifiquement les questions sociales nuisibles à notre épanouissement : absence de sentiment de communauté, érosion de la confiance, préjugés, racisme, violence, peur... Il rappelle aussi l'importance de réaffirmer les émotions positives telles que l'empathie ou la compassion. Pour

le dalaï-lama, le bonheur est à notre portée. Il est possible de le cultiver en s'adonnant à diverses pratiques. D'où la nécessité de préparer son esprit.

Robert Laffont, 502 p., 22 €.

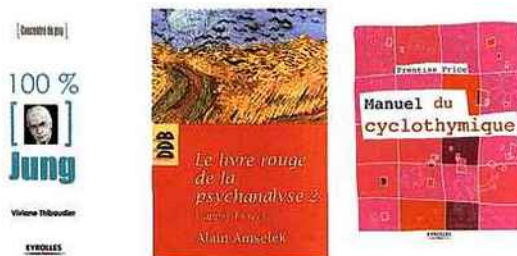
PSYCHANALYSE

Le Monde du rêve, le Monde des enfants

C. Stein

« Il y a deux façons de lire Freud : comme un psychanalyste et comme un poète [...]. Le poète est évidemment figure de l'enfant. » C'est en

ces termes que s'exprime Conrad Stein (1924-2010), psychanalyste français d'origine allemande qui a joué un grand rôle dans les années 1960 aux côtés de Serge Leclair, Wladimir Granoff et Jacques Lacan. Comme il l'explique dans ce recueil, qui rassemble plusieurs articles et conférences, Stein a continuellement cherché à révéler dans l'acte analytique l'enfant maltraité, étouffé qui est en nous. Ce retour aux premières années où se révèle l'œdipe est déjà présent dans *L'Interprétation des rêves*



(PUF, 1999), ouvrage majeur de Freud dont il offre ici une analyse originale et précieuse. Aubier, 432 p., 23 €.

100 % Jung V. Thibaudier

Le 14 février 1955, le magazine américain *Time* fait sa couverture avec une photo de Carl Gustav Jung (1875-1961). Le « vieux sage » est consacré comme l'une des personnalités les plus influentes du milieu du XX^e siècle. Aux côtés de Freud, il avait inauguré les premiers pas de la psychanalyse, avant de se démarquer de son approche théorique. Figure complexe et fascinante, c'est l'univers de cet homme hors norme que la psychanalyste Viviane Thibaudier nous invite à (re)découvrir dans ce livre très accessible. Et si l'on retrouve les grands concepts qui ont fait sa réputation, on apprend aussi qu'il fut l'un des premiers à s'intéresser à la pensée orientale et qu'il accorda une large place à la créativité. Une lecture passionnante qui nous conduit dans les profondeurs de l'âme. Eyrolles, 158 p., 14 €.

Le Livre rouge de la psychanalyse 2 A. Amselek

Dans ce deuxième tome du *Livre rouge de la psychanalyse* (vol. I paru chez Desclée de Brouwer en 2010), Alain Amselek insiste sur la pratique psychanalytique et les questions qu'elle suscite. L'ouvrage démarre par le récit poignant de Sylvie, jeune suicidaire, et son combat pour la vie, et se poursuit par le déroulement d'une cure. N'hésitant pas à faire part de sa propre expérience, l'auteur lève le voile sur « l'intime intimité » d'une analyse. Une lecture dense, sans langue de bois, qui s'adresse en priorité aux spécialistes. Desclée de Brouwer, 192 p., 21 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Manuel du cyclothymique P. Price

Vous en avez assez de vos sautes d'humeur, assez qu'on vous les reproche ? Vous voulez comprendre pourquoi ce qui vous paraît lumineux et agréable un jour vous déprime sans



raison apparente le lendemain ? Plongez sans hésitation dans ce petit manuel plein de ressources, rédigé par un psychologue américain. Il vous expliquera d'une façon claire les différents troubles liés à la cyclothymie, son origine, ses manifestations (dépression, euphorie...). Et comment la combattre efficacement dans le but de retrouver un équilibre durable. Pour tous.

Eyrolles, 280 p., 22 €.

Construire du lien

A. Guittet

Consultant et formateur en communication, André Guittet part du constat que plus l'individu communique, plus il se sent seul. Pour remédier à cette incompétence relationnelle, il propose de refonder du lien et de redéfinir nos échanges avec les autres. Pour améliorer nos capacités relationnelles, il explique comment réguler nos émotions, développer l'écoute empathique, ajuster nos réactions, nous adapter, résister au stress, gérer les conflits... De quoi retrouver l'harmonie avec soi-même et avec les autres.

Armand Colin, 224 p., 22,50 €.

Mon cours de relaxation

C. Serrat

Coach, sophrologue, auteure de nombreux ouvrages sur le stress, organisatrice des soirées *cool out* (axées sur la quête de sérénité), Carole Serrat délivre ici son savoir-faire et son expérience pour nous apprendre à respirer, à nous détendre, à visualiser, à nous relaxer... Objectif : gérer notre stress, vaincre nos peurs et nos colères, retrouver confiance en nous-mêmes, mieux communiquer. Un guide pratique, riche et bien conçu dans lequel chacun pourra puiser les ressources qui lui conviennent, accompagné d'un CD de près d'une heure de sophrologie guidée.

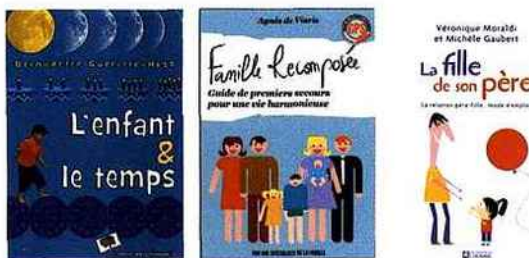
Marabout 224 p. + un CD, 15,90 €.

ÉDUCATION

Pourquoi les bébés jouent ?

L. Rameau

Il éparpille son repas sur la table, mange du sable, préfère le carton au jouet qu'il contient, crapahute à reculons : c'est normal ! Le tout-petit expérimente,



explore, découvre et, surtout, n'a pas besoin que vous lui donniez le « bon » mode d'emploi. Une puéricultrice nous fait réviser nos mauvais réflexes d'adultes : on ne « fait » pas jouer un enfant, on le laisse jouer. Mais pas tout seul : il a besoin qu'on l'accompagne et l'encourage, y compris lorsqu'il regarde un dessin animé.

Philippe Duval, 120 p., 9,50 €.

L'Enfant & le Temps

B. Guéritte-Hess

Apprendre le temps... prend du temps ! « Hier », « tout à l'heure », « demain » sont des notions bien plus compliquées que « tout de suite ». En plus, cela ne se voit pas. À l'aide d'exercices pratiques, illustrés de savoureuses et limpides réflexions enfantines, une orthophoniste et psychomotricienne égrène les stades de ce long apprentissage. Mal intégré, il engendre la « dyschronie » : les difficultés avec la logique mathématique, à se projeter dans un calendrier, à gérer les horaires contraints de nos existences... qui peuvent parfois se prolonger à l'âge adulte. Parents et enseignants puiseront

de précieux conseils, ainsi que des exercices dans ce manuel aussi instructif que pédagogique.

Le Pommier, 432 p., 25 €.

Famille recomposée

A. de Viaris

Dans la collection "Guides de premiers secours", ce mode d'emploi pratique et clair, rédigé par une psychologue, ne néglige pour autant aucun des fondamentaux de toute éducation, surtout dans ce contexte d'après-divorce. Parent et beau-parent ont à faire face aux émotions des petits, aux réflexions des grands, à des rôles respectifs à définir, aux états d'âme des ex... De nombreux témoignages et des éclairages « boîte à outils » complètent cette lecture susceptible de prévenir bien des maladroites.

Les Carnets de l'info, 286 p., 13,90 €.

La Fille de son père

V. Moraldi et M. Gaubert

Les petits garçons ne se projettent guère dans la fonction paternelle ; les grands, pas beaucoup plus, sauf à se sentir les rois du monde lorsqu'un enfant s'annonce. C'est une fille ? Donc pas de compétition-



rivalité à prévoir. Mais quelle relation, alors ? Fusionnelle, conflictuelle, détachée ou dictée par la mère, elle aura toujours une incidence sur les rapports avec les hommes de la fille devenue femme. Sur un ton très alerte, une psychothérapeute et une spécialiste de la communication relationnelle font le tour des cas de figures paternels, en premier lieu pour éclairer les filles de pères à problèmes, et accessoirement, pour que ces derniers comprennent pourquoi ils en posent.

Les Éditions de l'Homme,
272 p., 22 €.

SPIRITUALITÉ

Le Petit Livre de la vie

N.D. Walsch

Publié aux États-Unis en 1999, ce livre n'avait jamais été traduit en français. Dans cette retranscription des conférences publiques qu'il avait données après le succès de ses *Conversations avec Dieu* (J'ai lu, "Aventure secrète", 2009), Neale Donald Walsch donne des clés indispensables pour comprendre les messages profonds – parfois cachés –

de ses textes, tout en délivrant des conseils pour développer son potentiel, vivre en accord avec soi, cultiver des relations harmonieuses et durables.

Guy Trédaniel Éditeur,
310 p., 19,90 €.

Petit Traité de la prière silencieuse

J.-M. Gueullette

Tradition chrétienne très ancienne qui consiste, entre autres, à répéter le nom de Dieu, la prière silencieuse – dite parfois « monologiste » – a été ignorée, si ce n'est rejetée, par l'Église catholique. Voici une présentation pratique d'une manière chrétienne de prier en silence pour se recentrer sur la présence de Dieu. Cette démarche est si simple qu'elle peut être pratiquée par tous, et en toutes circonstances.

Albin Michel, 192 p., 12 €.

SANTÉ

La Méthode Kousmine

Collectif

Médecin suisse d'origine russe, Catherine Kousmine (1904-1992) a travaillé toute sa vie pour démontrer qu'il existe une relation étroite entre notre état de

HENRY DELMAR
JEAN-FRANÇOIS MATTÉI
**PHILOSOPHIE
DE LA CHIRURGIE
ESTHÉTIQUE**
UNE CHIRURGIE NOMMÉE DÉSIRS



ALEXANDRE JOLLIEN

*Éloge
de la
faiblesse*

MARABOUT

santé et notre alimentation.

Ce qui semble une évidence aujourd'hui l'était beaucoup moins il y a cinquante ou même vingt ans, quand les erreurs alimentaires étaient proprement négligées par le corps médical. À force d'études et d'enquêtes, cette chercheuse a mis au point sa méthode, fondée sur le retour à une alimentation saine, l'apport de vitamines et de minéraux, une diététique équilibrée en fonction des saisons... Sept médecins se sont associés à Catherine Kousmine pour rendre de façon claire et accessible les grands principes de son approche. Cette réédition en poche revue et corrigée était indispensable.

Jouvence, "Poches", 288 p.,
12,50 €.

PHILOSOPHIE

Philosophie de la chirurgie esthétique

H. Delmar et J.-F. Mattéi

La beauté a toujours été une grande question qui concerne aussi bien la philosophie que la médecine. Aussi n'est-il pas étonnant de voir dans ce livre plein de sagesse la pensée du philosophe

Jean-François Mattéi s'associer à l'expérience du chirurgien plasticien Henry Delmar. Tous deux réfléchissent sur les dimensions éthiques et psychologiques de l'acte chirurgical et rappellent que le déficit de la beauté entraîne souvent une perte de l'estime de soi. Pour y remédier, ils mettent en place la méthode « Désirs », nécessaire avant toute intervention : demande du patient, émotions liées aux complexes, situation clinique à évaluer, imaginaire d'un idéal de soi, réflexions sur le sens de la démarche et solution satisfaisante afin d'atteindre l'*imago* – l'image optimale de soi. Illustrée de nombreux cas et agrémentée de tests, cette lecture nous démontre que, bien souvent, l'être et le paraître se confondent.

Odile Jacob, 322 p., 21,50 €.

Éloge de la faiblesse

A. Jollien

Édité pour la première fois il y a plus de dix ans, ce petit livre fut le premier d'Alexandre Jollien. On y retrouve des thèmes chers au philosophe : son parcours de vie dans une institution pour personnes

handicapées, sa découverte de la philosophie, le « dur métier » que d'être homme, ou encore la transformation de la faiblesse en force. Pour introduire cette riche réflexion, l'auteur imagine un dialogue avec Socrate. De cette conversation atypique, tout en finesse et pleine d'humilité, ressort un véritable éloge de la vie. À mettre entre toutes les mains !
Marabout, 96 p., 3,90 €.

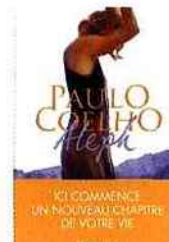
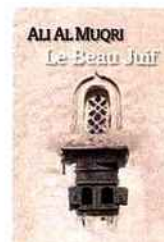
ROMANS

Les Fantômes de Belfast

S. Neville

Suivre les pas de Gerry Fegan, ex-tueur de l'IRA, après sa sortie de prison,

est une aventure aussi haletante que harassante qui vous laissera un goût amer. Fantômes et vivants peinent à cohabiter en ces temps d'accords de paix, signés en 1998 (« Seulement ? » sommes-nous tentés de dire...), après trente années de guerre en Irlande du Nord. Chaque protagoniste semble y jouer un double jeu : extrémistes armés d'hier devenus politiciens, agent infiltré ou prêtre à la mission bien peu catholique. Ce thriller autorise une réflexion grinçante sur les différences entre culpabilité et responsabilité, et dépeint avec talent un pays qui peine à sortir de la guerre civile.
Rivages, 414 p., 22 €.



Le Beau Juif

A. Al Muqri

Certaines histoires, vieilles de plusieurs siècles, résonnent parfois d'un écho d'une modernité inquiétante à nos oreilles. Ainsi celle rapportée par le Yéménite Ali Al Muqri, qui met en scène Fatima, fille de mufti, et Salem, le jeune juif qu'elle va initier au Coran et avec qui elle aura un enfant. Un nourrisson dont personne ne voudra s'occuper après la mort de sa mère, car il n'est ni juif ni musulman au regard des siens... Ce récit, qui se déroule au XVII^e siècle, interpelle sur la permanence de l'obscurantisme religieux. L'écriture souvent poétique apporte un éclairage bienveillant à ces bien tristes destinées.
Liana Levi, 144 p., 14 €.

Le Poil et la Plume

A. Duperey

« À période lourde, livre léger », tel est le mot d'ordre revendiqué par Anny Duperey pour partager cette histoire de... poules ! Un livre pour tout savoir sur la maternité avicole et sourire aux premiers pas de notre comédienne dans son envie de poulailler et de

pondeuses. L'auteure n'est avare ni d'humour, ni de chaleur pour parler de « sa » Creuse, de ses hollandaises huppées, de son ami Robert, ni de ses « pourquoi elles ne font plus de poussins, les poules ? » et autres interrogations amusées. Un antidote à la morosité qui devrait inciter même le plus coriace des citadins à s'intéresser à ces gallinacés.
Seuil, 180 p., 19,90 €.

Aleph

P. Coelho

Depuis *L'Alchimiste* (J'ai lu, 2007), Paulo Coelho poursuit sa quête incessante sur les chemins de la connaissance personnelle et de la spiritualité. Narrateur, auteur et écrivain se mêlent donc à nouveau pour ce voyage, notamment à bord du Transsibérien. Dans ce roman initiatique, lorsque les personnages ne tentent pas de trouver un sens à leur présence sur terre, ils se poursuivent à travers les âges et les lieux. Malgré ses passages simplistes, ce nouveau texte de Coelho respire la sincérité et ravira à coup sûr les amateurs du genre.
Flammarion, 312 p., 19 €.