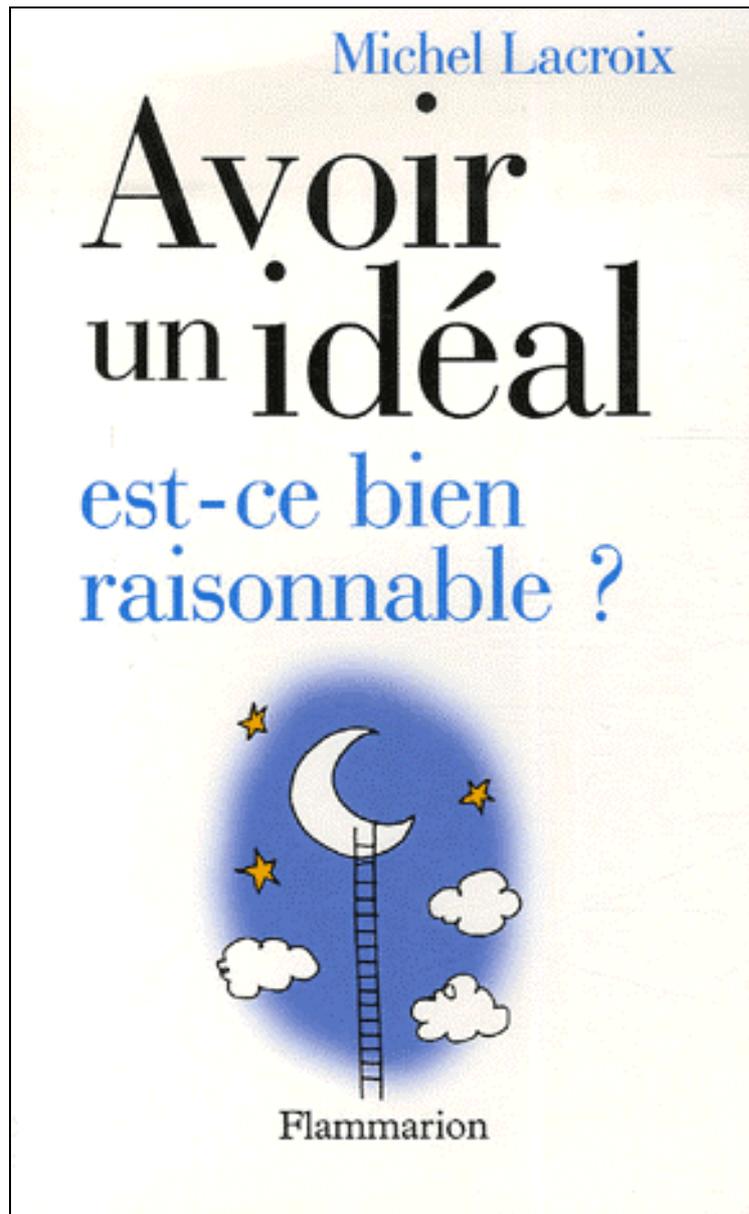


# LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## PEUT-ON ÊTRE IDEALISTE AUJOURD'HUI ?

*Sélection de documents disponibles à la médiathèque*



# LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## De la connaissance de soi à l'idéal ou

### PEUT-ON ÊTRE IDEALISTE AUJOURD'HUI ?

Le développement personnel par Michel Lacroix

Ancien normalien, agrégé de philosophie et docteur d'Etat, Michel Lacroix est Maître de conférences à l'Université d'Evry Val D'Essonne.

Il est lauréat de l'Académie française et a publié de nombreux ouvrages, dont *De la politesse* (1991), *le Développement personnel* (2000), *le Culte de l'émotion* (2001), *le Courage réinventé* (2003), et *Avoir un idéal, est-ce bien raisonnable* (2007).

Excellent orateur, il est invité régulièrement dans les médias pour apporter son point de vue sur de nombreux sujets différents.

« Acquérir un moi libre, maître en sa demeure, est un des objectifs du développement personnel. Cet idéal était déjà celui de philosophes de l'Antiquité comme Sénèque, Epictète ou Marc Aurèle. » *Michel Lacroix*

## DE LA CONNAISSANCE DE SOI ET DE LA CONFIANCE EN SOI

**ANDRE Christophe**

*Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*

Jacob, 2006

158.1 AND

secteur adultes

Etre enfin soi-même. Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait. 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 imparfaits. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Imparfaits, mais libres et heureux...

**ARENES Jacques**

*Souci de soi, oubli de soi*

Centurion, 2002

150.194 ARE

secteur adultes

En partant de sa pratique de thérapeute, Jacques Arènes interroge la quête de soi de nos contemporains. Il en explore les richesses mais aussi les paradoxes et les impasses. Il nous plonge dans la complexité fascinante de l'individu actuel aux prises avec deux tendances apparemment irréconciliables : le souci de soi et l'oubli de soi. Jacques Arènes conjugue de manière inédite, sans confusions ni raccourcis, une vision de l'homme venue de la psychanalyse et une approche issue de la foi chrétienne.

**AZEROUAL Jacob**

*L'amour de soi commence par l'amour des autres*

Alphée, 2007

155.9 AZE

secteur adultes

Dans un monde où les valeurs matérielles ont pris trop de place, il apparaît nécessaire de revenir à la source, avec le désir de partager, parce que "désirer recevoir pour pouvoir donner", là est le sens même de la vie. Cet ouvrage, au-delà de repenser l'amour et le re-définir afin qu'il soit porteur de vie et d'harmonie plutôt que de peines et de douleurs, va tenter de montrer que l'amour de l'autre et l'amour de soi, c'est la même chose. Pour aimer les autres, il faut s'aimer. Pour s'aimer, il faut aimer les autres...

**BELLENGER Lionel**

***La confiance en soi : avoir confiance pour donner confiance***

E.S.F, 2007 (Formation permanente).

158.1 BEL

secteur adultes

Cet ouvrage offre une réflexion en profondeur et apporte des réponses concrètes à quelques questions au centre de toute volonté de développement personnel : D'où nous vient la confiance en soi ? Comment en dispose-t-on dans la vie professionnelle ? Comment la faire partager aux autres ? Comment être son meilleur allié face aux opportunités et aux épreuves de la vie ? Cet ouvrage de référence est en même temps un guide pour renforcer la confiance en soi, tant pour sa progression individuelle que pour développer des relations de confiance dans son environnement social.

**BOURBEAU Lise**

***Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même :***

***rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice***

ETC, 2003

158.1 BOU

secteur adultes

Avez-vous parfois l'impression de tourner en rond dans votre cheminement ? Vous arrive-t-il de voir resurgir un problème que vous pensiez avoir résolu ? Peut-être ne cherchez-vous pas au bon endroit. Ce livre démontre que tous les problèmes d'ordre physique, émotionnel ou mental proviennent de cinq blessures importantes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Il vous propose une solution pratique pour arriver à transformer vos problèmes quotidiens en tremplin pour grandir.

**CORNEAU Guy**

***Le meilleur de soi : le rencontrer, le nourrir, l'exprimer***

Laffont, 2007 (Réponses).

158.1 COR

secteur adultes

Trop souvent, notre image de nous-même est enfouie dans un fatras de jugements négatifs et de doutes. Et pourtant, le meilleur reste à venir... Dans son nouveau livre, Guy Corneau nous invite à redécouvrir nos aspirations profondes. Mieux, il nous propose un véritable itinéraire vers l'épanouissement personnel.

**COTTRAUX Jean**

***La force avec soi : pour une psychologie positive***

Jacob, 2007

150.198 COT

secteur adultes

Jean Cottraux, membre fondateur de l'Académie de thérapies cognitives, propose une méthode originale de changement personnel qui s'appuie sur un nouvel outil scientifique : la psychologie positive. Partez à la recherche de vos forces de caractère, apprenez le coaching de soi pour vous protéger du doute, de la déprime et de l'anxiété, pour vivre enfin une vie qui vous ressemble.

**DANIELOU Laurence, SALMON Eric**

***L'ennéagramme***

InterEditions, 2007 (Découvrir).

158.1 DAN

secteur adultes

L'ennéagramme est un modèle global de la personnalité humaine. Il propose des repères essentiels pour mieux se connaître et comprendre ses proches. Il fournit des clés pour améliorer sa vie de couple, l'éducation des enfants et sa vie professionnelle.

**DECKER Jean-François**

***Mieux connaître sa personnalité***

Eyrolles, 2003

158.1 DEC

secteur adultes

Lucrèce Borgia, Arthur Rimbaud, Alexandre le Grand... De qui tenez-vous ? En s'appuyant sur les biographies d'hommes célèbres, ce livre s'attache à définir les différents types de personnalité : c'est un guide qui vous permet de vous identifier, de vaincre vos résistances et de vous réaliser pleinement.

**ESTRADE Patrick**

***Comment je me suis débarrassé de moi-même :  
les sept portes du changement***

Laffont, 2004

158.1 EST

secteur adultes

Peut-on vraiment changer ? Oui, affirme le psychologue Patrick Estrade, pour peu que nous prenions conscience des résistances et des systèmes de défense que nous mettons en place, croyant ainsi nous prémunir des risques de la vie. Dans cet ouvrage, en s'attachant à sept thèmes précis correspondant à autant de barrages, l'auteur nous donne des clés pour ouvrir les portes de notre propre identité. Pour oser nous libérer et assumer notre vie.

**FAMERY Sarah**

***Avoir confiance en soi***

Eyrolles, 2004

(Eyrolles pratique. Développement personnel).

158.1 FAM

secteur adultes

Pourquoi certaines personnes ont-elles confiance en elles sans raison objective particulière quand d'autres en sont privées ? D'où vient ce manque, ou plutôt cette perte de confiance ? Résolument optimiste et loin des recettes faciles, ce livre vous permet d'identifier l'origine de ce mal être, de mieux le comprendre et, ainsi, de réagir. Suivez le guide et retrouvez enfin confiance !

**GRUNFELD Nina**

***Moi : devenez votre propre coach !***

City Editions, 2007

158.1 GRU

secteur adultes

Stressé ? Impatient ? Nerveux ? Préoccupé par le quotidien ? La vie moderne fait souvent oublier l'essentiel : la nécessité de penser à soi. Il est pourtant essentiel de s'occuper de la personne que l'on est réellement et qu'il faut apprendre à connaître et à AIMER. C'est le seul moyen de développer pleinement ses capacités, donner un sens à sa vie et trouver de l'énergie pour soi et ceux que l'on aime. Ce livre aide chacun à se découvrir pas à pas à travers des petits exercices et conseils pratiques progressifs. Vous y apprendrez notamment à répondre à ces questions à la fois simples et complexes : Qui suis-je ? Qu'est-ce qui me satisfait ? Qu'est-ce qui me motive vraiment ? Qu'est-ce que j'attends de la vie ? Comment atteindre mes objectifs et réaliser pleinement mon potentiel ? Le coach personnel pour apprendre à se réaliser, à donner un sens à sa vie en atteignant ses objectifs. Un guide qui va changer votre vie !

**KRISHNAMURTI Jiddu**

***Cette lumière en nous : la vraie méditation***

Livre de poche, 2000

181.4 KRI

secteur adultes

Krishnamurti n'a cessé de souligner la nécessité de rentrer en soi-même, de se connaître soi-même, si l'on veut pouvoir comprendre les racines profondes des conflits communs à l'individu et à la société - car " nous sommes le monde", et c'est donc notre chaos personnel qui est à la source du désordre général. Les extraits de causeries inédites présentés ici illustrent la vision intensément lucide grâce à laquelle Krishnamurti a su explorer et faire découvrir à tous la source originelle de sa vraie liberté, de sa vraie sagesse, de sa vraie vertu. Une vision qui défie le temps.

**KRISHNANANDA**

***L'amour n'est pas un jeu d'enfant :***

***découvrir et guérir les blessures de son enfant intérieur***

Jouvence, 2003

158.1 KRI

secteur adultes

C'est l'histoire du chemin qui mène à la liberté. Se libérer des blessures de notre enfant intérieur, c'est oser aller vers des relations ouvertes envers autrui et ne plus craindre de tomber en co-dépendance affective, car les craintes qui empêchent de vivre de façon autonome auront été comprises et nous pourrons les maîtriser pour épanouir notre vie, C'est donc un véritable retour sur soi que propose Krishnananda, un retour dans l'ouverture et la confiance en soi.

**LASSUS René de**  
*L'ennéagramme : les 9 types de personnalités*  
Marabout, 2006

158.9 LAS  
secteur adultes

L'ennéagramme est une méthode riche et pertinente de connaissance de soi et des autres. Elle définit comment chacun de nous développe en particulier les neuf forces qui caractérisent l'être humain : la perfection, l'amour, la capacité de réussite et la capacité créative, la connaissance, la loyauté, l'optimisme, le courage, l'acceptation. L'ennéagramme nous aide à mieux comprendre la complexité de nos motivations, nos contradictions, et nous offre l'opportunité d'une évolution personnelle des plus enrichissantes.

**LIZOTTE Aline**  
*La personne humaine*  
Parole et silence, 2007

126 LIZ  
secteur adultes

La connaissance de soi est un besoin vital. Non seulement pour mener une vie réussie, mais encore parce que chacun peut entendre cette question résonner au plus profond de son cœur... et de son intelligence. Ce livre veut nous aider à savoir ce que nous sommes. Il ne s'agit pas de donner une réponse purement subjective, expérimentale ni existentielle. Savoir qui je suis réclame de savoir distinctement ce que je suis en tant que personne humaine

**MARANDOLA Marthe, LEFEBVRE Geneviève**  
*Le déclic libérateur : la prise de conscience, enquête et récits*  
Lattès, 2007 (Vivre, ça s'apprend).

158.1 MAR  
secteur adultes

Déclic libérateur, insight, révélation intuitive : c'est la prise de conscience soudaine. Quel est ce phénomène mystérieux ? Pour la première fois, des hommes et des femmes racontent cette minute où ils ont saisi une chose essentielle pour eux. Des horizons se sont ouverts. A travers ces témoignages, les auteures s'interrogent sur ce cap décisif et lèvent le voile sur ce sujet passionnant qui nous concerne tous.

**PERRY Martin**  
*Retrouvez confiance en vous en 10 étapes*  
Octopus, 2004

158.1 PER  
secteur adultes

Avez-vous l'impression que votre manque d'assurance vous empêche d'exploiter vos compétences et vos dons naturels ? Aimerez-vous ne plus avoir le trac quand vous devez faire un discours ou présenter un exposé ? Avez-vous du mal à dire "non" ? Ce livre propose des conseils simples à mettre en pratique, des tests pour évaluer votre niveau de confiance et des exercices qui vous aideront à acquérir une bonne estime de vous-même et à augmenter votre confiance en vous, aussi bien au bureau qu'en famille.

**TENENBAUM Sylvie, CAVE Françoise, LAUGERO Dominique**  
*L'Ennéagramme : connaissance de soi et développement personnel*  
Interéditions, 2006 (Techniques de développement personnel).

158.1 TEN  
secteur adultes

L'Ennéagramme est un puissant outil de connaissance de soi. Il permet de faire le " bon choix ", celui qui donne à notre vie plus de succès, de liberté et d'harmonie. Il apporte la connaissance approfondie de soi qui fait pencher la balance du bon côté. Très clair, fourmillant d'exemples, ce livre présente l'Ennéagramme d'une façon concrète et immédiatement exploitable.

## DE NOS EMOTIONS

**ANDRE Christophe, LEGERON Patrick**

***La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale***

Jacob, 2000.

158.2 AND

secteur adultes

Pourquoi avons-nous le trac ? La peur de rougir est-elle une maladie ? A partir de quand la timidité devient-elle une phobie sociale ? Vous trouverez dans ce livre la description de toutes les formes que peut revêtir l'anxiété sociale, ainsi que l'explication de ses mécanismes psychologiques, émotionnels et comportementaux. Vous apprendrez à faire la différence entre ce qui est normal et ce qui l'est moins. Vous comprendrez enfin quels efforts mettre en oeuvre pour surmonter vos appréhensions dans les situations sociales et découvrirez ce qui marche et ce qui ne marche pas pour s'en sortir.

**AVRANE Patrick**

***Les timide***

Seuil, 2007

152.4 AVR

secteur adultes

Difficulté à aborder les autres, paralysie dans l'action, trac envahissant caractérisent les timides. Chacun a rencontré, de près ou de loin, ce trouble banal dont la répétition transforme en enfer la vie quotidienne. Depuis ses débuts, la psychanalyse s'est peu intéressée aux timides. Et pourtant, dans le cabinet du psychanalyste, il n'est pas rare qu'un sujet timide exprime son désarroi. A partir de son expérience clinique, et en explorant la littérature et le cinéma, Patrick Avrane ouvre ce dossier et nous éclaire sur les ressorts de la timidité.

**BOHLER Sébastien**

***La chimie de nos émotions***

Aubanel, 2007

152.4 BOH

secteur adultes

Nous voici entraînés dans un voyage passionnant qui nous aide à comprendre les mécanismes de nos élans amoureux, de nos rancœurs ou de nos rêves secrets. Pour mettre un mot sur tout ce que nous ressentons, en apprendre un peu plus sur nous-mêmes et nos réactions. Un "reportage émotionnel" de plus de 300 clichés, réalisés spécialement pour cet ouvrage, accompagne et enrichit encore le propos de l'auteur.

**FILLIOZAT Isabelle**

***Que se passe-t-il en moi ? :***

***mieux vivre ses émotions au quotidien***

Marabout, 2006

152.4 FIL

secteur adultes

Pourquoi suis-je constamment angoissé, comment apprendre à dire non, que faire pour me réconcilier avec moi-même ? Voici un véritable guide, ponctué d'exercices simples, pour vous retrouver, vous ouvrir, vous épanouir.

**FINE Alain, dir.**

***la haine : haine de soi, haine de l'autre, haine dans la culture***

PUF, 2005 (Monographies et débats de psychanalyse)

150.195 FIN

secteur adultes

Elle traverse les cultures autant que les individus, elle marque notre vie quotidienne et les événements que nous vivons. Pourquoi une telle emprise de la haine ? Depuis et après Freud, la psychanalyse reprend la question et rencontre un apparent paradoxe : la haine est tout à la fois constructive et destructrice. Au coeur de la problématique du sujet, elle est nécessaire dans sa fonction ontologique pour la constitution du moi et aussi de l'objet. Mais par sa participation active à la destructivité, elle pèse d'un poids décisif sur le "malaise contemporain de la culture" dont les enjeux sont si dévastateurs.

**GUNN Anthony**  
*Courage ! : quand la peur devient une force*  
Payot & Rivages, 2006

152.46 GUN  
secteur adultes

Démystifier la peur, s'en faire une puissante alliée - tel est l'objectif de ce livre qui s'appuie notamment sur l'expérience d'une centaine de " professionnels de la peur " (explorateurs, policiers, pompiers, adeptes des sports extrêmes, pilotes de Formule 1, etc.). Chacun a ses propres peurs. Elles sont directement liées à l'expérience personnelle. Elles peuvent être des freins au changement ; mais si elles sont bien gérées, c'est-à-dire maîtrisées, elles peuvent vous donner la force de changer.

**HAHUSSEAU Stéphanie**  
*Tristesse, peur, colère : agir sur ses émotions*  
Jacob, 2006

152.4 HAH  
secteur adultes

Vous vous sentez hypersensible ? Vous êtes souvent submergé par vos émotions ? Miné par la colère, l'inquiétude, la tristesse ? Jusqu'à en souffrir, en avoir honte, vous sentir déséquilibré ou anormal ? Pourtant, éprouver toutes ces émotions, c'est normal, voire nécessaire. Même nos émotions négatives peuvent nous aider, à condition de savoir en faire bon usage. Ce livre va vous donner de nombreux conseils pratiques pour y parvenir. Il vous racontera les nouvelles voies de la recherche en psychothérapie, et vous aidera à comprendre, à accepter et à réguler toutes vos émotions pour vivre en paix avec vous-même.

**LACROIX Michel**  
*Le culte de l'émotion*  
Flammarion, 2001 (Essais).

152.4 LAC  
secteur adultes

Des sports de glisse aux raves, des jeux vidéos à la mise en scène de l'actualité, des thérapies nouvelles aux techniques du développement personnel, tout est bon aujourd'hui pour nous faire " vibrer ". Ainsi, à la recherche de sensations fortes, l'individu moderne s'émeut beaucoup. Mais sait-il pour autant sentir ? De plus en plus agité, et de moins en moins sensible, pourquoi a-t-il délaissé les émotions paisibles ? Comble du paradoxe : au moment où elle triomphe et fait l'objet d'un véritable culte, l'émotion aurait-elle irrémédiablement pris le chemin de la frénésie ?

**LELORD François, ANDRE Christophe**  
*La force des émotions : amour, colère, joie...*  
Jacob, 2001

158.1 LEL  
secteur adultes

Combien d'erreurs commises " sous le coup de l'émotion ", mais aussi combien d'autres évitées parce que nous avons su être attentifs ? Comment rester maître de ses émotions ? Comment mieux comprendre celles des autres ? Ce livre est à la fois un guide pour s'orienter dans la floraison des découvertes récentes sur les émotions et leurs vertus, et un traité pratique : pour chacune des grandes émotions, les auteurs y ont rassemblé les conseils qu'ils proposent à leurs patients. Pour apprendre à faire de vos émotions une force.

**LEMOINE Patrick**  
*Séduire : comment l'amour vient aux humains*  
Laffont, 2007

152.41 LEM  
secteur adultes

C'est en savant et en humaniste non dénué d'humour que Patrick Lemoine nous invite à découvrir la véritable nature de ces " atomes crochus " qui unissent mystérieusement les êtres. Mettant à contribution tous les domaines, de la littérature à la science, n'hésitant pas à payer de sa personne en organisant des expériences olfactives et visuelles, il explore pour nous le rôle des sens dans l'entreprise de séduction, composant, chemin faisant, une véritable histoire naturelle de l'amour...

**LEROY Judith**  
*J'éveille mon enfant aux émotions : laissez-les s'exprimer !*  
Plon, 2007 (Equilibre de vie).

155.4 LER  
secteur adultes

Peur, colère, tristesse, joie... Difficile de savoir ou de parler de ce que l'on ressent. Pourtant, les émotions, qui existent dès la naissance, peuvent handicaper l'évolution de nos enfants si elles sont inhibées ou mal vécues, au risque de les empêcher d'être des adultes épanouis, respectueux d'eux-mêmes et des autres. Ce livre a pour but d'aider chaque parent à accompagner son enfant vers la découverte de ses émotions.

**MARINOPOULOS Sophie**  
*Le corps bavard*  
Fayard, 2007

152 MAR  
secteur adultes

A notre insu, notre corps s'exprime. Il dit nos peurs, nos angoisses, nos désirs, notre histoire, la vraie. Derrière un corps social exposé, vit et sévit un être intime, qui souffre souvent de ne pas être entendu.

**MEYNARD Jean-Albert**  
*Le complexe de Barbe-Bleue :  
psychologie de la méchanceté et de la haine*  
Archipel, 2006 (Archipsy).

152.47 MEY  
secteur adultes

Qui peut prétendre ne s'être jamais heurté à la méchanceté des autres ? Qui peut jurer n'avoir jamais été confronté à la haine ? Les conduites humaines motivées par celle-ci - de la cruauté ordinaire au meurtre en série - sont innombrables. Le modèle de Barbe-Bleue - cruel personnage du conte de Charles Perrault permet à Jean-Albert Meynard de montrer que ces comportements suivent des schémas d'exécution stéréotypés. Ce livre décrypte l'élaboration de ce complexe de Barbe-Bleue et décrit ses différentes manifestations. Il prouve ainsi que, contrairement aux idées reçues, la violence n'est pas une fatalité. Une analyse qui débouche sur des solutions pour sortir de ce cercle vicieux et apprendre à gérer les méchants.

**POTTER-EFRON Ron**  
*Que dit votre colère ? :  
mésestime de soi, culpabilité, jalousie, besoin de contrôle...*  
Eyrolles, 2006

152.47 POT  
secteur adultes

Ne jamais se mettre en colère par peur de déplaire, perdre le contrôle total de soi et le regretter aussitôt, trouver chaque jour cent occasions de râler... sont autant de modes d'expression inadaptés de votre colère. Ils vous empêchent de vous affirmer, perturbent vos relations aux autres et entament sérieusement votre moral. Pourquoi ne pas apprendre à communiquer autrement ? Ce guide vous invite à mieux cerner votre rapport à la colère. Il vous permettra de vous énerver plus sereinement, dans le respect d'autrui et de vous-même.

**REGARD Jacques**  
*Les émotions*  
Eyrolles, 2007 (Psychologie).

152.4 REG  
secteur adultes

Positives ou négatives, les émotions occupent une place très importante dans notre vie quotidienne. Lorsqu'elles ne sont pas maîtrisées, elles nous polluent souvent l'existence. Pour nous aider à mieux vivre, ce livre propose une encyclopédie pratique des émotions : il invite à les identifier, à les traverser et à les utiliser de manière consciente. Synthétique et efficace, il met à notre disposition des moyens adaptés pour ne plus subir ce qui nous arrive. Un dictionnaire émotionnel complet. Une boîte à outils simple et variée. De nombreux exercices pratiques.

**RUBIN Gabrielle**  
*Du bon usage de la haine et du pardon*  
Payot, 2007.

152.4 RUB  
secteur adultes

Parfois, il faut savoir haïr, ne pas toujours tout pardonner. Simplement pour ne plus souffrir à la place des autres ! Gabrielle Rubin le rappelle avec force : rester passif, ne pas se révolter, c'est demeurer une victime ; or, le plus souvent, les bourreaux se portent bien, tandis que ce sont les innocents qui dorment mal, s'angoissent et prennent sur eux la culpabilité que devraient plutôt ressentir leurs agresseurs. Les choses se compliquent encore lorsque la souffrance a été involontairement causée par un proche, une personne aimée. Dès lors, comment se débarrasser de la rancœur ? Et à qui pardonner ?

**SENEQUE**  
*L'homme apaisé : colère et clémence*  
Arléa, 1990

188 SEN  
secteur adultes

Voici réunis, dans une traduction nouvelle, deux des plus célèbres traités de Sénèque. Leurs propos constituent le cœur même de la pensée du stoïcisme : nos plus grands malheurs nous viennent des maladies de l'âme que sont les passions mauvaises. Dans ce réquisitoire contre toute violence, Sénèque se propose d'aider l'homme à trouver sa route vers une vie pacifiée.

**VINCENT Jean-Didier**  
*Le cœur des autres : biologie de la compassion*  
Plon, 2003

152.4 VIN  
secteur adultes

Quel est donc ce sentiment qui fait que nous ne pouvons rester indifférents au malheur des autres ? Est-ce une prédisposition de chaque être humain ou bien le fruit d'une réaction biologique qui s'impose à nous ? C'est ce que cherche à comprendre Jean-Didier Vincent en se fondant sur des données de la biologie contemporaine, de la mythologie ou de l'art. En prenant le langage pour dénominateur commun, il détermine avec sensibilité et clarté où se situe le siège de nos émotions et analyse la complexité des rapports humains.

## DE L'EPANOUISSEMENT PERSONNEL

**ASHNER Laurie**  
*Qu'est-ce qui m'empêche de me sentir bien ? :  
pour en finir avec l'insatisfaction chronique*  
Dunod, 2005

158.1 ASH  
secteur adultes

Oui, qu'est-ce qui fait qu'au-delà des contrariétés et des déceptions de ma vie de tous les jours, au-delà surtout de mes réussites et de mes succès, je me retrouve toujours plus et encore insatisfait, malheureux, misérable...L'insatisfaction chronique a peu de rapport avec ce que l'on est ou n'est pas ni avec ce que l'on a ou n'a pas. Elle a des racines plus profondes et ce sont elles qu'il faut reconnaître et déterrer afin de pouvoir s'en débarrasser. Avec ce livre, vous serez en mesure de vous libérer du cercle vicieux dans lequel vous avez vécu jusque-là et d'atteindre le contentement et l'estime de soi nécessaires pour que chaque vie prenne son sens.

**BODIAN Stephan**  
*Zen ! la méditation pour les nuls*  
First, 2005 (Pour les nuls).

158.12 BOD  
secteur adultes

Vous êtes certainement à la recherche d'un "plus" dans votre vie. Moyen d'échapper aux tensions quotidiennes ou exercice spirituel pour atteindre la sagesse, la méditation vous ouvre la voie de l'épanouissement personnel et vous rend Zen ! Que vous soyez en quête d'une plus grande capacité de concentration dans votre travail, de moins de stress et de plus de tranquillité d'esprit, ou d'une perception plus profonde de la beauté et de la richesse de la vie..., ce livre est fait pour vous.

**BRIDGES William**  
*Transitions de vie : comment s'adapter  
aux tournants de notre existence*  
Dunod, 2006

155.9 BRI  
secteur adultes

Promotion, déménagement, réorientation professionnelle, mariage, séparation, changements familiaux ou personnels ? Depuis plus de 25 ans, ce livre aide les individus à analyser les changements qu'ils traversent et à les intégrer dans une trajectoire de vie, en s'appuyant sur de nombreux témoignages et sur l'analyse de mythes fondateurs.

**CAYAT Elsa**  
*Un homme + une femme = quoi ?*  
Payot, 2007 (Petite Bibliothèque Payot)

155.63 CAY  
secteur adultes

Que se cachent les gens qui s'aiment ? La haine. Ce qui fait que très souvent, à éviter cette haine, à ne pas la penser, un couple devient un cadre formel où deux célibataires cohabitent. Deux célibataires dont l'union n'est plus intime, mais sociale. Dès lors, comment accepter d'aimer et d'être aimé, de prendre du plaisir avec son partenaire, de ne pas céder devant ce que l'on ne veut pas, de cesser de souffrir par amour, tant il est vrai que celui-ci peut aussi être synonyme de joie ?.

**CHABRILLAC Odile**

*C'est décidé, je pense à moi ! : soin de soi et souci de soi*

Plon, 2007 (Equilibre de vie).

158.1 CHA

secteur adultes

Pourquoi éprouvons-nous tant de culpabilité à aller vers ce qui nous fait vraiment plaisir ? Véritable traité d'"égosophie", ce livre donne tous les trucs pour prendre soin de soi au quotidien...sans jamais culpabiliser.

**CONTARDO-JACQUELIN Dominique**

*S'aimer mieux pour vivre mieux*

Oskar, 2007 (Psycho ma non troppo)

158.2 CON

secteur adultes

S'aimer mieux pour vivre mieux présente une trentaine de récits d'hommes et de femmes qui ne s'aiment pas. Ainsi l'histoire de Flora : écorchée vive, rongée de trouille, de rancune, de sentiments d'injustice et de haine, ainsi celle de David qui, à l'image de beaucoup d'ados, s'ennuie. Ou celle de Marthe, chez qui les carences affectives de l'enfance font rejeter toute idée de maternité... Un livre léger et profond à la fois, à lire dans l'ordre ou dans le désordre.

**CONTARDO-JACQUELIN Dominique**

*Solitudes subies, solitudes choisies*

Oskar, 2007 (Psycho ma non troppo).

155.92 CON

secteur adultes

Récits de solitude, ou plutôt de solitudes. Un livre léger et profond à la fois, qui rassure et aide à réfléchir, un livre porteur d'espoir et qui donne le goût de la vie.

**CORNEAU Guy**

*Le meilleur de soi : le rencontrer, le nourrir, l'exprimer*

Laffont, 2007 (Réponses).

158.1 COR

secteur adultes

Trop souvent, notre image de nous-même est enfouie dans un fatras de jugements négatifs et de doutes. Et pourtant, le meilleur reste à venir... Dans son nouveau livre, Guy Corneau nous invite à redécouvrir nos aspirations profondes. Mieux, il nous propose un véritable itinéraire vers l'épanouissement personnel.

**CORNEAU Guy**

*Victime des autres, bourreau de soi-même*

Laffont, 2003 (Réponses).

155.6 COR

secteur adultes

Immanquablement, presque immanquablement, vient un moment dans une vie où ça ne va plus, où ça ne va plus du tout... Nous nous sentons alors défaits, à la fois victimes des autres et bourreaux de nous-mêmes, incapables de sortir de la prison de nos peurs. Et si ce moment difficile était justement l'occasion de nous libérer, de devenir enfin les créateurs conscients de nos propres vies ? C'est à ce cheminement que Guy Corneau nous invite avec une simplicité familière et lumineuse. Pour guider les étapes de notre transformation intérieure, il nous présente les dieux fascinants de la mythologie égyptienne.

**CORNEAU Guy**

*La guérison du cœur : nos souffrances ont-elles un sens ?*

Laffont, 2000 (Réponses).

150.195 COR

secteur adultes

Ce livre débute par une impressionnante description : celle d'un homme qui se laisse progressivement glisser dans la maladie et la mort. Cet homme, c'est Guy Corneau lui-même. Ainsi nous indique-t-il clairement le chemin : ce n'est pas un maître qui s'adresse à nous, mais un homme, riche de son expérience, lourd de ses propres souffrances. Guy Corneau nous montre en quoi la maladie nous donne une extraordinaire occasion (même si elle est douloureuse) de relire notre propre histoire et d'aller plus loin que la répétition permanente de nos misères et de nos handicaps.

**CYRULNIK Boris**  
*De chair et d'âme*  
Jacob, 2006

158.1 CYR  
secteur adultes

Ce livre fonde une nouvelle biologie de l'attachement. Il explique pourquoi la vie est une conquête permanente, jamais fixée d'avance. Ni nos gènes ni notre milieu d'origine ne nous interdisent d'évoluer. Un message d'espoir, plein de tendresse et d'humanité.

**CYRULNIK Boris**  
**Un merveilleux malheur**  
Jacob, 1999

155.93 CYR  
secteur adultes

On s'est toujours émerveillé devant ces enfants qui ont su triompher d'épreuves immenses et se faire une vie malgré tout. Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Un mot permet d'organiser notre manière de comprendre le mystère de ceux qui s'en sont sortis. C'est celui de résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité. En comprenant cela, nous changerons notre regard sur le malheur et, malgré la souffrance, nous chercherons la merveille.

**CYRULNIK Boris**  
*Les vilains petits canards*  
Jacob, 2001

155.93 CYR  
secteur adultes

Maria Callas, "la divine", la voix du siècle s'il ne devait en rester qu'une, fut une petite fille dépérissant de carences affectives dans un dépôt d'enfants immigrés de New York... Barbara, meurtrie par un viol paternel et persécutée pendant la guerre, a su chanter sa vie et chacun la fredonne... Ces cas de résilience sont célèbres. Mais Boris Cyrulnik décrit ici ce que pourrait être chacun d'entre nous. Il nous montre comment ce processus se met en place dès la petite enfance, avec le tricotage des liens affectifs puis l'expression des émotions.

**CYRULNIK Boris**  
*Le murmure des fantômes*  
Jacob, 2003

155.93 CYR  
secteur adultes

L'affection est un besoin si vital que lorsqu'on en est privé, on s'attache intensément à tout événement qui fait revivre un brin de vie en nous. Ceux qui refusent de rester prisonniers d'un traumatisme doivent s'en libérer. Ils peuvent même en faire un instrument pour accéder au bonheur. Boris Cyrulnik raconte ici comment le fracas du passé murmure encore chez le grand enfant qui tisse de nouveaux liens affectifs et sociaux. Et comment l'appétence sexuelle lors de l'adolescence constitue un moment particulièrement sensible dans la réparation de soi.

**CYRULNIK Boris**  
*Parler d'amour au bord du gouffre*  
Jacob, 2004

155.93 CYR  
secteur adultes

Dans cet essai vibrant sur le bonheur, Boris Cyrulnik démontre que même ceux qui ont de graves blessures affectives peuvent les transformer en grand bonheur. Il veut montrer comment on s'engage dans le couple avec son histoire et son style affectif, ses blessures et ses victoires. Et comment on transmet aux enfants une énigme qui invite à l'étrangeté et à la créativité.

**DALAI-LAMA**  
*365 méditations quotidiennes pour éclairer votre vie*  
Presses de la Renaissance, 2003

294.3 DAL  
secteur adultes

Le Dalai-lama nous exhorte à développer le potentiel de bonté et d'amour que, dit-il sans hésiter, nous possédons tous. En faisant appel à notre expérience quotidienne, il nous montre comment devenir un bon être humain et tirer le meilleur parti de notre existence. Il met constamment l'accent sur la responsabilité universelle, la prise de conscience que chacun de nous, en tant que membre de la famille humaine, peut être un artisan de la paix et un protecteur des êtres.

**DANE Susan**

***Promesses et pièges du développement personnel :  
plaidoyer pour une spiritualité sans dogme***

Jouvence, 2006

158.1 DAN

secteur adultes

Si vous êtes las des promesses sans lendemain, si vous persévérez dans l'espoir de devenir meilleur ou "plus spirituel", et vous vous retrouvez finalement dans un "cul-de-sac", alors ce livre est pour vous ! Susan Dane fraye ici le sentier simple et serein d'une présence à soi, au monde et au spirituel, qui s'inscrit dans une pratique quotidienne et sans dogme.

**DUBOIS Sonia, MACE Olivier**

***La rupture : comment l'affronter, l'accepter, s'en sortir***

Flammarion, 2007

158.2 DUB

secteur adultes

Spontanément, chacun associe la rupture au désarroi, à la fragilité ou à la douleur. De fait, les ruptures-qu'elles soient familiales, sentimentales, professionnelles ou sociales- sont rarement tranquilles. Mais il serait réducteur de les cantonner à leurs aspects négatifs. La rupture, quelle qu'elle soit, n'est pas fatale ! Toute épreuve peut s'avérer positive, à condition de savoir comment l'affronter, l'accepter et s'en sortir.

**FANGET Frédéric**

***Affirmez-vous ! : pour mieux vivre avec les autres***

Jacob, 2000 (Guide pour s'aider soi-même).

158.1 FAN

secteur adultes

Comment prendre la parole dans une soirée amicale ou dans une réunion de travail ? Comment dire non à un proche un peu envahissant ou à un collègue abusif ? Comment sortir satisfait d'une négociation avec son patron ? Comment répondre aux reproches de son conjoint ou de son supérieur hiérarchique ? Un guide clair et complet pour, enfin, trouver sa place au milieu des autres, sans excès de passivité ni regain d'agressivité !

**GENDLIN Eugene T.**

***Focusing : au centre de soi***

Homme, 2006 (Alter Ego).

158.1 GEN

secteur adultes

Le focusing est un processus qui consiste à prendre conscience de la perception globale qu'a le corps d'une expérience vécue. Dans ce livre, l'auteur explique dans des termes clairs comment accéder à ce savoir caché et lève un à un les obstacles qui vous empêchent de l'atteindre. Le focusing est étudié et utilisé dans des domaines aussi variés que la spiritualité, les affaires, la résolution de problèmes, l'écriture créative, la médecine, l'éducation et le sport.

**HAPAX John**

***Slow down : prenez le temps de vivre***

Eyrolles, 2004 (Eyrolles pratique. Développement personnel).

158.1 HAP

secteur adultes

Détendez-vous. Faites les choses lentement, doucement. Osez, même, ne rien faire... Les occasions ne manquent pas : au fil de la journée, ce sont elles que ce guide vous invite à saisir. Drôle et léger, il vous propose toute une série de conseils pratiques pour mieux profiter du temps et lutter contre la tyrannie de la vitesse et de la productivité. Slow down !

**HARDY Christine**

***Découvrez la pensée positive : éveillez vos potentiels mentaux***

Rocher, 1999 (Equilibre).

158.1 HAR

secteur adultes

Le livre de Christine Hardy nous stimule dans l'exploration de nos richesses intérieures. En visualisant les objectifs, on peut résoudre des problèmes quotidiens avec le maximum d'efficacité, tout en gagnant temps et argent. Mais la pensée agissante nous permet de viser bien au-delà. Toutes les techniques de pensée positive proposées s'insèrent dans un but global d'harmonisation de l'être et de réalisation de soi.

**HOUZIAUX Alain, dir.**  
***La solitude, pourquoi ?***  
Atelier, 2006 (Questions de vie).

155.92 SOL  
secteur adultes

La solitude fait-elle toujours souffrir ? Est-elle inhérente à la condition humaine ? Faut-il la combattre ? Le débat est d'autant plus vif que la vie en solo a pris la forme d'un fait de société majeur.

**JANSSEN Thierry**  
***Le travail d'une vie : quand psychologie et spiritualité  
donnent un sens à notre existence***  
Laffont, 2004 (Réponses).

158.1 JAN  
secteur adultes

Comment découvrir notre être intérieur ? En opérant la synthèse de ce que l'Orient et l'Occident ont de mieux à nous offrir, répond en substance Thierry Janssen. De l'approche occidentale, il nous invite à rejeter l'aspect réducteur et séparateur, pour préserver ces structures qui nous ancrent dans la réalité. De la conception orientale, il nous incite à faire nôtres l'ouverture et l'unité, tout en nous méfiant de sa tendance au détachement et à la désincarnation...

**KELEN Jacqueline**  
***L'esprit de solitude***  
Albin Michel, 2005

155.92 KEL  
secteur adultes

La solitude est généralement ressentie de façon négative : on la confond avec l'isolement, le manque, l'abandon. Pourquoi tant de philosophes, d'artistes, de saints et de mystiques furent-ils de grands solitaires ? Quelle force, quelle inspiration puisèrent-ils dans une vie d'austère apparence ? Et pourquoi notre monde lutte-t-il avec tant d'ardeur contre un état propice à la connaissance de soi ?

**KUSTENMACHER Werner Tiki**  
***Simplifiez-vous la vie :  
votre maison, votre bureau, votre argent, votre temps***  
J'ai Lu, 2007 (J'ai lu bien-être ; 8295).

158.1 KUS  
secteur adultes

Vous supportez de moins en moins ces petits tracas quotidiens qui vous empoisonnent l'existence ? Au bureau comme à la maison, une organisation médiocre influe inévitablement sur l'équilibre du couple, des finances ou sur votre bien-être. Apprenez, grâce à des suggestions judicieuses, à détecter le désordre, qu'il soit matériel ou affectif, pour y remédier rapidement... en toute simplicité ! Un guide fonctionnel et futé : s'initier à la simplicité sans complications grâce à un ouvrage bien pensé, aux suggestions classées par domaines et aux conseils expliqués point par point.

**LACROIX Michel**  
***Le développement personnel***  
Flammarion, 2004

158.1 LAC  
secteur adultes

Le développement personnel attire un nombre croissant de personnes préoccupées par le "souci de soi", désireuses de libérer leur "potentiel", d'accroître leurs facultés psychiques et de s'ouvrir à l'expérience spirituelle. Mais qu'est-ce que le développement personnel ? En quoi se distingue-t-il des psychothérapies ? Quelle est son efficacité réelle ? Ce livre répond à ces questions. Il expose la philosophie du développement personnel et en détaille les aspects les plus concrets. Il permet de s'orienter dans le maquis des techniques : PNL, pensée positive, respiration holotropique, analyse transactionnelle, etc. Il s'interroge aussi sur les dérives de pratiques qui confinent parfois au fantasme de toute-puissance.

**LECOMTE Jacques**  
***Guérir de son enfance***  
Jacob, 2004

155.93 LEC  
secteur adultes

Comment guérir de son enfance ? Comment survivre aux violences physiques ainsi qu'à la maltraitance psychologique, moins visible mais plus destructrice encore ? Comment surmonter le malheur ? Bâti autour des témoignages de ceux qui ont su transformer la souffrance en force, s'appuyant sur de multiples recherches scientifiques, ce livre nous décrit le processus de la résilience : comment, à l'aide d'un professeur, d'un parent éloigné ou même parfois d'un animal, on peut guérir les blessures.

**LEFRANCOIS David**  
*Guide pratique du Life Coaching*  
Gualino, 2004 (Espace coaching).

158.3 LEF  
secteur adultes

Cet ouvrage vous apprend comment reprendre le contrôle de votre vie et vous oriente vers les voies de la sagesse et de la réussite. Grâce à ce livre, vous saurez comment : motiver et vous auto-motiver ; développer l'énergie qui est en vous ; sortir des jeux psychologiques ; identifier où se trouvent vraiment vos problèmes ; résoudre un problème ; comprendre le changement et ses cycles ; équilibrer vie personnelle et vie professionnelle ; arrêter de temporiser et passer, enfin, à l'action.

**MARC AURELE**  
*Pensées pour moi-même ; suivies du Manuel d'Epictète*  
Flammarion, 1964 (GF ; 00016).

188 MAR  
secteur adultes

Petit traité de sagesse à l'usage de tous qui invite à accueillir les événements de la vie avec philosophie.

**MARGRON Véronique, POCHE Fred**  
*L'échec traversé*  
Desclée de Brouwer, 2003

158.1 MAR  
secteur adultes

Comment vivre, et vivre bien, par-delà les embûches de la vie ? Peut-on traverser l'échec sans céder au découragement ? Nous voici invités à mieux vivre avec nos propres échecs et à inventer une manière féconde d'être avec des personnes en grande détresse sociale, physique ou psychique ; afin de "réenchanter " ceux qui, justement vivent de façon radicale un terrible drame. A travers les déchirures de l'existence, voici qu'un avenir est offert. Celui d'une vie " réussie " où une place est donnée au consentement, à la fragilité, et à l'amour.

**MILLETRE Béatrice**  
*Petit guide à l'usage des gens intelligents  
qui ne se trouvent pas très doués*  
Payot, 2007

158.1 MIL  
secteur adultes

Parfois vous pensez que vous pouvez tout faire, mais vous ne faites rien. Souvent, vous n'avez pas avis sur les choses. Vous avez besoin des autres, mais vous aimez être seul... Bref, vous ne vous trouvez pas très doué. Et vous avez tort. Car, en réalité, vous êtes créatifs, vous avez beaucoup d'intuition, vous êtes capable de faire plusieurs choses à la fois, vous êtes efficace. Il vous suffit d'être motivé sur un sujet donné et vous déplacez des montagnes. Oui, vous avez un gros potentiel ! Ce livre va vous le montrer,...

**MUMFORD Jeni**  
*Le coaching pour les nuls*  
First, 2007 (Pour les nuls).

158.1 MUM  
secteur adulte

Préparer un changement de cap professionnel, améliorer ses relations avec les autres, apprendre à gérer son argent, prendre en main sa santé physique ou encore abandonner définitivement ses mauvais schémas de pensée... Le coaching permet tout cela grâce à des techniques comportementales précises. Une fois que vous aurez évalué vos atouts et identifié vos faiblesses, vous voilà en route pour trouver le bon équilibre et penser comme un gagnant.

**NAIK Anita**  
*Les Paresseuses changent de vie*  
Marabout, 2007 (Petits guides des paresseuses).

158.1 NAI  
secteur adultes

Encore un livre de développement personnel qui promet des miracles ? Non ! Cet ouvrage vous propose des plans d'action détaillés, jour par jour, sur 4 semaines pour améliorer vos finances, votre carrière, votre silhouette et vos amours. Chaque chapitre va vous aider à identifier les habitudes qui vous pourrissent la vie. Et si vous essayiez ?

**ODOUL Michel**

*Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi :  
les cris du corps sont des messages de l'âme :  
éléments de psychoénergétique*

Albin Michel, 2002

616.08 ODO  
secteur adultes

Pour la médecine orientale, la maladie témoigne d'un obstacle à la réalisation du Chemin de Vie. La conscience exprime ainsi par des troubles énergétiques générateurs de maladie les entraves à son plein épanouissement. Il paraît donc logique de comprendre les mécanismes psychoénergétiques qui sous-tendent la maladie afin de retrouver l'état de santé. A ce titre, ce livre représente un parfait manuel pratique à l'usage de tous ceux qui cherchent les clés afin de décoder le langage du corps. A sa lecture, peut-être apprendrons-nous alors à ne plus voir la maladie comme le fait du hasard ou de la fatalité, mais comme un message de notre conscience, de notre être intérieur.

**PROD'HOMME Gilles**

*Métro, boulot...Philo ! :  
pratiquer la philosophie au quotidien pour vivre mieux*

InterEditions, 2004 (Développement personnel).

107 PRO  
secteur adultes

La philosophie ne vaudrait pas une heure de peine si elle ne servait pas à la conduite de la vie, aurait dit Descartes. Ce livre s'adresse à tous ceux qui, soumis aux contraintes et aux urgences de la vie quotidienne, sont pris dans le rythme métro, boulot... Il les invite à s'arrêter un instant pour ajouter à leur vie une nouvelle dimension : la philo ! La pratique de la philosophie permet d'apprendre à vivre avec soi-même et avec les autres. Vous trouverez dans ce livre des outils et concepts décrits avec rigueur, des exercices de réflexion et des zooms sur des maîtres de vie et de pensée. Un livre pour cheminer à son rythme vers la sagesse et l'équilibre.

**REUTER Liliane**

*L'alchimie du chemin personnel :  
vivre est un art que nous avons le devoir d'apprendre*

Laffont, 2003 (Réponses).

158.1 REU  
secteur adultes

Comment vivre pleinement au quotidien, en harmonie avec nous-mêmes et ce qui nous entoure ? Comment rester en résonance, en connexion avec notre être essentiel, notre intuition, notre créativité ? Pourquoi sabotons-nous si souvent notre vie ? Pourquoi la rendons-nous si compliquée, triste, morne et limitée ? C'est en médecin et en humaniste que Liliane Reuter nous livre sa réflexion sur ce qu'elle nomme "le savoir-faire intégral du savoir-vivre".

**ROCHE Loïck**

*Chacun est libre de réussir sa vie :  
optimiser son potentiel grâce au développement personnel*

Village Mondial, 2004.

158.1ROC  
secteur adultes

Pour optimiser nos potentialités, utiliser au mieux notre environnement, notre histoire, le hasard des rencontres et nous donner ainsi les chances d'un véritable épanouissement personnel, nous devons mieux comprendre qui nous sommes et, surtout, savoir ce que nous voulons faire de notre vie. Loïck Roche nous propose de comprendre comment nous fonctionnons pour faire mieux avec ce que nous sommes. Et il nous y invite en nous entraînant sur les pas des grands héros littéraires (en particulier Les frères Karamasov de Dostoïevski) et en croisant leurs intuitions avec celles de la psychanalyse.

**ROSENFELD Frédéric**

*Méditer, c'est se soigner*

Arènes, 2007

158.12 ROS  
secteur adultes

Dans les traditions orientales, méditer est une médecine du corps et de l'esprit. Aujourd'hui, les scientifiques nous apportent la preuve que la méditation agit bien sur le cerveau et qu'elle met en oeuvre des mécanismes réparateurs ou préventifs. Ce livre accessible à tous, nous donne des clés pour une méditation laïque, adaptée à chacun, qu'il s'agisse de yoga, de zen, de taï chi ou d'autres pratiques. Méditer, c'est se soigner. A nous de devenir les acteurs de notre bien-être.

**SABOURAUD-SEGUIN Aurore**

*Revivre après un choc :*

*comment surmonter le traumatisme psychologique*

Jacob, 2006 (Guide pour s'aider soi-même).

155.93 SAB

secteur adultes

Vous avez été victime d'un accident de la route, d'une agression, d'une catastrophe naturelle ou d'un viol. Depuis ce jour-là, rien n'est comme avant. L'oubli est impossible, l'angoisse vous tenaille, et personne ne peut comprendre votre blessure morale. Aurore Sabouraud-Séguin nous livre témoignages, explications, conseils et exercices pratiques pour apprendre à revivre normalement

**SALOME Jacques, GIANADDA Jef**

*Je mourrai avec mes blessures*

*entretiens avec Jef Gianadda*

Jouvence, 2001 (Etre(s) en conscience).

158.2 SAL

secteur adultes

"Je ne devrais pas être là où je suis. Je devrais être manoeuvre, ouvrier ou délinquant, coincé dans un quartier pauvre, dans la survie sociale..." Cette confidence de Jacques Salomé nous offre un message d'espoir. Directe, elle illustre parfaitement l'esprit et le contenu de ce livre. En toute transparence. Que ses observations nous aident à y voir plus clair dans notre propre cheminement ! Qu'elles permettent à chacun de trouver le recul nécessaire pour se réaliser pleinement !

**SALOME Jacques**

*Et si nous inventions notre vie ? : mille façons de se respecter*

Relié, 2006

158.1 SAL

secteur adultes

En phase avec les brûlantes interrogations actuelles, Jacques Salomé répond, avec son expérience de la vie, aux attentes et questions de ses lectrices et lecteurs sur tous les problèmes existentiels qu'ils se posent aujourd'hui. Un livre de réflexions utiles pour notre évolution intérieure et pour un mieux être.

**SALOME Jacques**

*Pensées tendres à respirer au quotidien*

Albin Michel, 2006

841.914 SAL

secteur adultes

Ce recueil propose quelques pensées illustrées par les calligraphies de Lassaâd Metoui, autour du thème de l'amour, de l'abandon, de la confiance, de l'innocence...

**SALOME Jacques**

*Vivre avec les autres : chaque jour...la vie*

Homme, 2002

158.2 SAL

secteur adultes

Vivre avec les autres est un florilège d'histoires saisies au quotidien et traitant de la vie en société. Dans ces pages, des femmes, des hommes et des enfants se côtoient, rient et s'aiment, mais aussi se disputent, voire se font violence quand la vie se durcit, à l'école ou au travail, à la maison ou dans la cité. Nulle complaisance dans ce livre qui ne nous épargne pas les travers de cette société moderne dans laquelle nous vivons, mais qui sait aussi en voir le potentiel en nous invitant à la regarder avec autant de lucidité que de tendresse et de joie.

...et tous les autres titres de Jacques Salomé (18 titres à la médiathèque)...

**WOLINSKY Stephen**

*Ni ange ni démon : le double visage de l'enfant intérieur*

Jour, 1995

155.6 WOL

secteur adultes

Ce livre audacieux révèle le côté obscur et dysfonctionnel de notre enfant intérieur. Parce que nous le traitons comme un roi, celui-ci est peut-être en train de mettre un frein à notre croissance personnelle en nous empêchant de devenir l'adulte que nous devrions être. L'auteur fait ici la lumière sur l'état de transe dans lequel nous nous complaisons chaque fois que nous mettons la faute sur les événements perturbants qui ont marqué notre enfance. Un défi passionnant attend donc tous ceux qui veulent enfin sortir de la transe de leur enfant intérieur pour vivre le moment présent de façon pleinement consciente.

## DE LA COMMUNICATION ET DE LA RELATION INTERPERSONNELLE

**ATTALI Jacques**

*Amours : histoires des relations entre les hommes et les femmes*

Fayard, 2007

306.7 ATT

secteur adultes

Depuis plus de quatre milliards d'années, l'histoire de la vie suit une seule route, celle de sa propre pérennité. Elle n'emploie qu'une seule stratégie, celle de la diversité. Elle ne fait surgir qu'une seule valeur, l'amour. Ce livre est un voyage à travers cette histoire, merveilleuse et menacée. On y découvre les incroyables formes que prennent les relations entre les hommes et les femmes, sexuelles et/ou sentimentales, instinctives et/ou réfléchies, sauvages et/ou ritualisées, contraintes et/ou volontaires, religieuses et/ou laïques, durables et/ou éphémères, hétéro- et/ou homosexuelles.

**BANDLER Richard**

*Un cerveau pour changer :*

*la Programmation Neuro-Linguistique*

Dunod, 2002 (Développement personnel).

158.9 BAN

secteur adultes

S'il nous est impossible de changer un événement qui ne dépend pas de nous, il nous appartient, à travers l'usage que nous faisons de notre cerveau, de vivre cet événement avec plus ou moins de bonheur. Tout comme la pratique d'un sport nous permet de mieux y exceller, la pratique d'exercices de PNL et la connaissance du fonctionnement de notre cerveau nous offrent de conduire notre vie avec plus de facilité et de succès vers ce qui nous convient. Avec son langage direct et clair, son enthousiasme communicatif, Richard Bandler nous montre dans cet ouvrage quels sont les techniques et les outils qui nous permettront d'atteindre nos objectifs.

**BIDOT Nelly**

*S'entraîner à la PNL au quotidien :*

*80 jours pour maîtriser les outils de base de la PNL*

Dunod, 2006 (Techniques de développement personnel).

158.9 BID

secteur adultes

La pratique au quotidien des outils de la PNL facilite et enrichit notre vie de tous les jours. Pour bien les maîtriser et les utiliser avec profit, ce livre vous donne la possibilité de vous entraîner. Il vous invite à un tour de la PNL en 80 jours à la fin duquel vous vous serez familiarisé avec les outils d'observation, de connaissance de soi et de communication de la PNL, qui vous permettront d'agir et de communiquer avec aisance et efficacité.

**CARRE Christophe**

*Sortir des conflits avec les autres*

Eyrolles, 2004 (Eyrolles pratique. Développement personnel).

158.2 CAR

secteur adultes

Au quotidien, nous éprouvons des difficultés relationnelles : incompréhensions, désaccords, querelles sans conséquence ou hostilités violentes... Souvent, nous avons peur et les comportements que nous adoptons ne font qu'envenimer les choses. Pourquoi entrons-nous en conflit ? Comment communiquer sans violence ? Quels outils de dialogue privilégier et quelle attitude adopter ? Cet ouvrage répond à toutes ces questions pour vous aider à résoudre les différentes formes de conflits et à en sortir grandis !

**DILTS Robert**

*Changer les systèmes de croyances avec la PNL*

InterEditions (Techniques de développement personnel).

158.9 DIL

secteur adultes

Agir sur les croyances est déterminant. Leur pouvoir est grand ; leur impact considérable : qui se croit inguérissable ne peut guérir. D'où l'importance de maîtriser les techniques de la Programmation neuro-linguistique (PNL) qui propose un modèle de l'esprit et un ensemble d'outils comportementaux puissants, capables de débloquent les mécanismes cachés de nos systèmes de croyances.

**DOUAT Gérard**  
***La PNL, Programmation Neuro-Linguistique***  
De Vecchi (De Vecchi poche).

158.9 DOU  
secteur adultes

" La PNL est une éducation du cerveau " a pu dire Richard Bandler, l'un des formateurs, avec John Grindler, de cette technique très performante, aujourd'hui présente dans tous les métiers de communication : les métiers d'aide ou d'assistance, ceux du commerce ou de l'éducation, et plus largement dans le monde de l'entreprise. Dans cet ouvrage didactique, l'auteur vous présente : les principes de la PNL ; la technique proprement dite, pour améliorer nos perceptions, réaliser nos aspirations sans altérer notre personnalité ; enfin, des éléments de caractérologie permettant de déceler les aptitudes ou les traits de caractère de chacun.

**ECKERT Henri, éd.**  
***Les jeunes et l'agencement des sexes***  
La Dispute, 2007 (Genre du monde).

155.53 JEU  
secteur adultes

Des drames touchant l'intégrité et le respect des jeunes femmes font régulièrement la une des médias. Face aux meurtres de jeunes filles, aux viols, aux violences conjugales, l'indignation collective est largement répercutée, mais elle se focalise sur la violence et tend à désigner des coupables. Que sait-on des modes de coexistence des adolescents ? Comment les stéréotypes de sexe se perpétuent-ils au sein des nouvelles générations ? en 2007 les rapports hommes-femmes, contribuent à renouveler la compréhension des sociétés. Comment se recomposent des héritages symboliques comme la croyance à l'infériorité des femmes ou l'assignation des filles aux espaces privés et à la pro-création, et celle des garçons à la vie publique, à la virilité et à la force ? Une telle réflexion débouche nécessairement sur la question politique, c'est-à-dire sur notre responsabilité collective et sur celle des pouvoirs publics en matière de lutte contre les préjugés sexistes, contre l'actualisation de la domination masculine.

**GUEGUEN Nicolas**  
***100 petites expériences de psychologie de la séduction***  
***pour mieux comprendre tous nos comportements amoureux***  
Dunod, 2007 (100 petites expériences).

155.3 GUE  
secteur adultes

Le nouveau livre de Nicolas Guéguen restitue clairement et avec humour les expériences menées par les chercheurs sur le terrain ou en laboratoire pour tenter de percer le mystère de la séduction. Psychologie des comportements, mécanismes physiologiques, mais aussi chimie, sont tour à tour convoqués pour dire ce qu'il en est réellement de la séduction.

**JOSIEN Michel**  
***Techniques de communication interpersonnelle***  
***analyse transactionnelle, Ecole de Palo Alto, PNL***  
Organisation, 2004 (Livres outils. efficacité professionnelle).

158.9 JOS  
secteur adultes

Ce livre réunit trois approches complémentaires qui permettent de comprendre les attitudes en matière de communication et d'utiliser les techniques précises qui conduisent à les améliorer dans le cadre de la vie professionnelle ou de la vie quotidienne. Limpide et précis, agrémenté parfois d'un grain de poésie, ce livre s'adresse aux managers, aux responsables d'équipe et aux personnes qui sont amenées à travailler en groupe. Il concerne aussi les étudiants qui suivent des enseignements de techniques d'expression et de communication et ceux qui souhaitent améliorer leurs prestations à l'oral et acquérir plus d'aisance.

**PICARD Dominique**  
***Petit traité des conflits ordinaires***  
Seuil, 2006

158.2 PIC  
secteur adultes

La communication est autant source d'entente, de partage et de plaisir que de malaise, d'incompréhension et de conflits. Mais qu'est-ce qui fait dériver la relation dans un sens ou dans l'autre ? A quel moment s'installe le malentendu ? Pourquoi est-il alors si difficile de renouer le dialogue ? C'est à ces questions que le présent ouvrage s'efforce de répondre. Il le fait en s'appuyant sur de nombreux exemples, tirés de la vie quotidienne, où chacun peut se reconnaître et retrouver un peu de son histoire.

**READY Romilla, BURTON Kate**  
*La PNL pour les nuls*  
First, 2006 (Pour les nuls).

158.9 REA  
secteur adultes

Grâce à La PNL pour les Nuls, dites stop à vos mauvaises habitudes de communication et « déprogrammez » vos schémas de pensée négatifs. Pas à pas, cet ouvrage vous aide à vous débarrasser de l'anxiété et des croyances qui vous brident ; il vous accompagne pour vous libérer de vos émotions négatives, et « recoder » vos « programmes » pour assurer votre développement personnel.

**SPERANDIO Sylvie**  
*La communication efficace au travail :  
les règles de base de la parole et de l'écrit*  
Québecor, 2005 (Affaires ; 2001)

658.45 SPE  
secteur adultes

On le sait, une bonne communication au travail est une des clés de la réussite et ceux qui maîtrisent cet art ont entre les mains un atout majeur. Or, cet art s'apprend. Voici un guide d'initiation à la psychologie sociale de la communication où la théorie et la méthodologie sont étroitement liées. Par des exemples concrets, il vous livre une foule de trucs pratiques pour mieux maîtriser votre communication orale et écrite. Cet outil précieux répond à de nombreuses questions importantes, et les judicieux conseils qu'il recèle vous seront utiles tout au long de votre vie professionnelle.

**TENENBAUM Sylvie**  
*L'art de s'aimer sans mots*  
Albin Michel, 2003

155.6 TEN  
secteur adultes

Contrairement à ce que nous pensons, la communication n'est pas faite que de mots. Elle est aussi constituée de signes, de gestes, de changements du rythme ou du ton de la voix, bref, de tout ce qui compose le " langage du corps " : la communication non verbale. Sylvie Tenenbaum, psychothérapeute et spécialiste en programmation neuro-linguistique, nous montre l'importance de cette communication tout au long de notre vie : dans les relations familiales, amicales, professionnelles, amoureuses.

**TURNER Jane, HEVIN Bernard**  
*Le nouveau Dico-PNL :  
comprendre les mots et les concepts de la PNL*  
Dunod, 2006 (Techniques de développement personnel).

158.9 TUR  
secteur adultes

Présente dans de nombreux domaines : vente, management, communication, coaching, thérapie, développement personnel, éducation, etc., la Programmation Neuro-Linguistique, plus connue sous son abréviation de PNL, ne cesse de s'enrichir et d'élargir ses applications. Ce dictionnaire vient combler un manque en clarifiant son vocabulaire et en donnant une version actualisée de ses concepts.

## **DE LA REUSSITE PROFESSIONNELLE**

**BLANCH Ricardo Horacio**  
*Le meilleur coach du monde, c'est vous ! :  
réussir votre vie personnelle et professionnelle*  
Querido, 2007 (Easy-Memo).

158.1 BLA  
secteur adultes

Qu'attendez-vous d'une Méthode de Développement Personnel ? Qu'elle vous aide à améliorer vos relations avec vous-même et votre entourage, maîtriser le stress, réussir professionnellement ou diminuer vos consommations excessives ? La méthode exposée dans ce livre répond à ces questions et vous donne les moyens de devenir ce que vous voulez être.

**BONNET Yannik**  
*Etre heureux au travail*  
Presses de la Renaissance, 2006

158.1 BON  
secteur adultes

Nous passons tous le plus clair de notre temps au travail. S'y épanouir est donc primordial. Partant de l'hypothèse qu'il existe un lien certain entre l'inquiétante crise du " sens " que subit notre société et le mal-être au travail, Yannik Bonnet apporte les réponses aux questions que se pose tout homme (ou femme) sur le sens et la manière de voir sa vie professionnelle.

**DELACOURT Frédéric**  
*Votre réussite professionnelle*  
De Vecchi, 2005

331.11 DEL  
secteur adultes

Décrocher un emploi, s'épanouir dans un cadre professionnel, travailler dans les meilleures conditions, trouver le juste équilibre entre la vie professionnelle et la vie sociale et familiale, autant de difficultés auxquelles cet ouvrage apporte des solutions sous la forme de 200 conseils pratiques.

**GARDNER Howard**  
*Faire évoluer les esprits : en politique, dans l'entreprise,  
et dans la vie privée*  
Jacob, 2007 (Sciences).

158 GAR  
secteur adultes

Les travaux d'Howard Gardner ont révolutionné la vision de l'intelligence et de la créativité ; il analyse ici les mécanismes psychologiques qui produisent du changement en politique, dans le domaine intellectuel, dans les relations personnelles et le comportement. De Margaret Thatcher à Bill Clinton, de Darwin à Freud, en passant par Monsieur et Madame Tout-le-monde en famille, à l'école, au travail : des idées et des réflexions stimulantes illustrées d'exemples riches d'enseignements pratiques.

**GOLEMAN Daniel**  
*L'intelligence émotionnelle. 02 :  
accepter ses émotions pour s'épanouir dans son travail*  
J'ai Lu, 2007 (Bien-être ; 7202).

158.1 GOL  
secteur adultes

Daniel Goleman se penche sur les vraies raisons de la réussite professionnelle. Il nous aide à améliorer nos compétences personnelles - le self-control, la motivation, l'intégrité - et nos compétences sociales - la capacité de communiquer, d'évoluer, de stimuler les autres - en nous apprenant à gérer nos émotions dans le cadre du travail. Pour nous permettre de nous épanouir pleinement dans notre vie professionnelle.

**JONGEWARD Dorothy, SCOOT Dr.**  
*Gagner au féminin : les outils de l'Analyse Transactionnelles  
pour se sentir libre d'oser et de réussir*  
InterEditions, 2007 (Epanouissement personnel et professionnel).

150.198 JON  
secteur adultes

Il a fallu des siècles pour que les femmes se voient reconnaître la liberté de voter, exercer le métier de leur choix, disposer librement de leur argent, sortir du territoire sans demander de permission. Dans un pays où coexistent des disparités de salaires à compétence égale, où la parité fait débat, le poids d'interdits et de croyances piège encore les hommes et les femmes inconsciemment. L'analyse transactionnelle (AT) propose des clés pour s'en libérer. Ce livre souhaite tout simplement aider les femmes à mieux saisir la réalité de leur existence, à comprendre ce qu'elles désirent pour elles-mêmes et mener leur vie en toute liberté d'action et d'esprit.

## DU BONHEUR

**ALAIN**

*Propos sur le bonheur*

Gallimard, 1997(Folio essais ; 00021).

194 ALA

secteur adultes

Qu'est-ce que le bonheur ? Comment le cultiver ? Quelles sont les raisons qui nous empêchent d'être heureux ? Pourquoi l'homme est-il toujours pessimiste ? Quatre-vingt des essais brefs, ou propos, d'Alain sur le bonheur. Il ne s'agit pas ici de définir un système, mais de proposer une philosophie du quotidien. Voilà pourquoi Alain n'hésite pas à faire appel à la fantaisie, à l'imprévu : dans le vice du joueur de baccarat, il reconnaît ainsi la passion de triompher comme la plus commune des passions humaines.

**ANDRE Christophe**

*De l'art du bonheur : 25 leçons pour être heureux*

Iconoclaste, 2006

753 AND

secteur adultes

Christophe André a choisi 25 tableaux pour illustrer l'apprentissage du bonheur par l'image. Avec l'aide de Bosch, Monet, Van Gogh, Delacroix, Chassac et bien d'autres, il nous livre 25 leçons pour être heureux. Chaque tableau incarne une forme de bonheur et propose des conseils pratiques pour atteindre, développer ou retrouver un sentiment de bien être.

**BOIRON Christian**

*La source du bonheur est dans notre cerveau*

Albin Michel, 1999

158 BOI

secteur adultes

Propre à l'espèce humaine, le bonheur n'est pas le fruit de la chance ou du hasard. Il résulte en fait de la mise en cohérence des trois composantes de notre cerveau : celle qui recèle notre pensée personnelle intelligente, celle qui gère nos automatismes et nos croyances, celle qui déclenche nos " états d'urgence " (agressivité, anxiété, déprime..) Le bonheur dépend de chacun de nous, de notre faculté à comprendre et à exprimer notre personnalité profonde. On peut ainsi trouver ou retrouver le bonheur intérieur - le seul vrai bonheur, bien différent du plaisir qui est régi par d'autres mécanismes. Le plaisir permet à l'homme et à l'humanité de survivre, le bonheur leur permet de s'accomplir.

**BRUCKNER PASCAL**

*L'euphorie perpétuelle : essai sur le devoir de bonheur*

Grasset, 2000

171.4 BRU

secteur adultes

Un nouveau stupéfiant collectif envahit les sociétés occidentales : le culte du bonheur. Soyez heureux ! Terrible commandement auquel il est d'autant plus difficile de se soustraire qu'il prétend faire notre bien. Comment savoir si l'on est heureux ? Et que répondre à ceux qui avouent piteusement : je n'y arrive pas ? Faut-il les renvoyer à ces thérapies du bien-être, tels le bouddhisme, le consumérisme et autres techniques de la félicité ? Qu'en est-il de notre rapport à la douleur dans un monde où le sexe et la santé sont devenus nos despotes ? J'appelle devoir de bonheur cette idéologie qui pousse à tout évaluer sous l'angle du plaisir et du désagrément, cette assignation à l'euphorie qui rejette dans l'opprobre ou le malaise ceux qui n'y souscrivent pas. Perversion de la plus belle idée qui soit : la possibilité accordée à chacun de maîtriser son destin et d'améliorer son existence. C'est alors le malheur et la souffrance qui sont mis hors la loi, au risque, à force d'être passés sous silence, de resurgir où on ne les attendait pas. Notre époque raconte une étrange fable : celle d'une société vouée à l'hédonisme, à laquelle tout devient irritation et supplice. Comment la croyance subversive des Lumières, qui offrent aux hommes ce droit au bonheur jusqu'alors réservé au paradis des chrétiens, a-t-elle pu se transformer en dogme ? Telle est l'aventure que nous retraçons ici. " P. B.

**CHARBONNIER André**

*Se libérer de la souffrance et construire son bonheur*

Alphée, 2007

158.1 CHA

secteur adultes

Voici enfin les moyens de comprendre ce qui nous éloigne au quotidien de notre bonheur. Notre comportement est induit par le mental qui tourne en mode survie. En véritable dictateur, celui-ci prend des décisions qui sont à l'opposé de notre bonheur..

La première partie élucide comment et pourquoi nous nous rendons malheureux. La suite expose une série de solutions pour reprendre les commandes sur ce mental tyrannique.

**COMTE-SPONVILLE André**

***La plus belle histoire du bonheur***

Seuil, 2004 (Point. P 1427).

171.5 COM

secteur adultes

La vie ne vaudrait d'être vécue, dit-on, que si elle apporte le bonheur. Mais que signifie être heureux ? Y a-t-il des recettes au bien-être ? Où se niche le bonheur ? Dans l'argent ? La réussite personnelle ? La santé ? Les plaisirs ? L'espérance d'un jour meilleur ? Est-il dans ce que nous avons ou dans ce que nous sommes ? De la pensée antique à nos frustrations modernes, en passant par l'invention du paradis, on verra avec les regards croisés du philosophe, du croyant et de l'historien, comment l'idée du bonheur a évolué au fil du temps, et combien son histoire mouvementée peut nous aider à mieux vivre aujourd'hui.

**COMTE-SPONVILLE André**

***Le bonheur désespérément***

Pleins Feux, 2000 (Lundis Philo).

194 COM

secteur adultes

" Qu'est-ce que je serais heureux si j'étais heureux ! " Cette formule de Woody Allen dit peut-être l'essentiel : que nous sommes séparés du bonheur par l'espérance même qui le poursuit. La sagesse serait au contraire de vivre pour de bon, au lieu d'espérer vivre. C'est où l'on rencontre les leçons d'Épicure, des stoïciens, de Spinoza, ou, en Orient, du Bouddha. Nous n'aurons de bonheur qu'à proportion du désespoir que nous serons capables de traverser. La sagesse est cela même : le bonheur, désespérément. André Comte-Sponville.

**JALENQUES Etienne**

***La thérapie du bon***

Marabout, 2006

158.1 JAL

secteur adulte

Objectif : bonheur ! Culpabilité, peurs, remises en question, mal-vivre, névroses... Et si nous passions à autre chose ? Dans ce livre, pas de recettes miracles, mais un guide pour découvrir ce " quelque chose " qui anime chacun de nous et qui nous permet de dépasser nos blocages et nos inhibitions : l'utilisation de nos émotions, la gestion de nos peurs, la remise en question d'un comportement hérité de vieux traumatismes, d'idées reçues ou de certitudes erronées.

**KINGWELL Mark**

***A la poursuite du bonheur : de Platon au Prozac***

Bayard, 2007

158.1 KIN

secteur adultes

La quête du bonheur a toujours marqué la vie des individus, mais aussi les systèmes politiques et économiques, les théories et les pratiques psychologiques, la médecine... et tant d'autres facettes de l'activité humaine. Dans cet essai audacieux, l'auteur raconte ses propres expériences de recherche du bien-être en faisant une lecture philosophique, stimulante. Rarement, un intellectuel de ce calibre s'est livré à un tel exercice de lucidité.

**KRISHNAMURTI Jiddu**

***Le sens du bonheur***

Stock, 2006

181.4 KRI

secteur adultes

Jiddu Krishnamurti (1895-1986) est un penseur à part dans l'histoire des mouvements spirituels. La base de son enseignement repose sur la conviction que les transformations de la société ne peuvent se faire qu'au terme d'une transformation des individus. Critique vis-à-vis des religions et des sectes, Krishnamurti n'aura de cesse de répéter que le bonheur ne peut passer que par le refus de tout type d'autorité. C'est le sens des multiples conférences qu'il a données pendant des dizaines d'années, partout dans le monde. Il nous apprend l'art de voir et d'écouter avec notre cœur. Et à découvrir la Vérité qui est en nous.

**LAYARD Richard**

***Le prix du bonheur : leçons d'une science nouvelle***

Armand Colin, 2007

158.1 LAY

secteur adultes

Sir Richard Layard analyse avec profondeur et brio le grand paradoxe des sociétés occidentales : plus riches que jamais, elles sont, selon les indicateurs les plus fiables, de moins en moins heureuses. Pourquoi ? Sachant puiser au trésor des grandes

sagesses (bouddhisme notamment), discerner les apports potentiels des recherches les plus récentes (en économie, psychologie, philosophie) et formuler des propositions aussi audacieuses que réalistes, l'auteur est de ceux qui peuvent, par leur intelligence souriante et leur éloignement de tout sectarisme, redonner espoir à une génération.

**LEJOYEUX Michel**

*Le nouveau malade imaginaire :*

*l'utopie du bonheur parfait*

Hachette, 2004

155.6 LEJ

secteur adultes

Comment expliquer la " folie psy " qui s'est emparée de tant de nos contemporains ? Pourquoi sommes-nous si nombreux à vouloir nous soigner, nous relaxer, alors que nous allons plutôt bien ? Les nouveaux hypocondriaques se croient déprimés ou angoissés alors qu'aucun diagnostic n'est venu confirmer cette certitude. Et si nous n'étions pas aussi malheureux que nous le croyons ? Et si nous n'étions pas aussi déprimés que nous craignons ?

**LEMOINE Patrick**

*S'ennuyer, quel bonheur !*

Colin, 2007

158.1 LEM

secteur adultes

Halte à l'activisme forcené, assez de culture obligée, assez de loisirs à thème, vive les vacances désœuvrées ! Laissez-nous bâiller un peu ! Sans expérience de l'ennui, pas d'individu sain. A force d'éviter l'ennui, sommes-nous condamnés à devenir des robots glissant de la frénésie à la dépression ?

**LOMAS Pascale de**

*Gagnez moins, vivez mieux :*

*le bonheur retrouvé d'une vie plus simple*

Hachette, 2005 (Réponses pratiques).

158.1 LOM

secteur adultes

Changer de métier, partir, vivre autre chose, autrement... Certains l'ont fait, pourquoi pas vous ? Faire un choix de vie qui contribue à un meilleur équilibre personnel, en harmonisant aspirations profondes, travail et temps libre... tout le monde en rêve ! Et certains sautent le pas. Basé sur des témoignages, cet ouvrage vous fera découvrir et comprendre ce qui a permis à certains de changer de vie, leurs motivations, les étapes de construction de leurs projets et les bénéfices qu'ils tirent de leur nouvelle vie.

**LOSIER Alain**

*Changez pour le bonheur ! : dès maintenant*

InterEditions, 2007 (Epanouissement personnel et professionnel).

158.1 LOS

secteur adultes

Nous avons souvent peur du changement mais il peut nous mener au bonheur si nous savons nous y prendre. Cultiver le bonheur, c'est se muscler de l'intérieur pour passer au travers des épreuves de la vie et saisir les opportunités qui s'ouvrent à nous. Voilà ce que propose l'auteur : un bonheur accessible à tous grâce à l'acquisition des comportements et des outils qui permettent de voir clair en soi, de développer de bonnes relations avec les autres et de se tourner vers la réussite.

**SALEM Jean**

*Le bonheur ou l'art d'être heureux par gros temps*

Bordas, 2006 (Philosophie).

171.5 SAL

secteur adultes

Ce livre rompt avec l'idéologie du bonheur individuel, du bonheur New Age, du bonheur "guimauve" et désengagé, induit par la société de consommation. On y entend parler non seulement du souverain bien des Anciens, mais aussi du bonheur d'agir, de résister, en un mot : du bonheur de lutter. Dans un style enlevé, drôle et polémique, Jean Salem mène son enquête au sujet du bonheur : sur ce qui en a été dit par quelques bons esprits du passé, et sur les moyens de ne pas le manquer tout à fait en un temps d'inquiétude et de catastrophe.

**TERKEL Susan**  
*Ces petits riens qui changent tout (small change)*  
Leduc.s, 2007

158.1 TER  
secteur adultes

Et si vous vous débarrassiez de tous ces petits maux du quotidien qui vous empoisonnent l'existence ? Plus efficace que toutes les " bonnes résolutions " que l'on ne tient jamais, la méthode des " petits riens " est fondée sur trois principes élémentaires : les petits riens sont plus faciles à réussir que les grands bouleversements, les petits riens s'additionnent et deviennent profitables à long terme, les petits riens, c'est la méthode la mieux adaptée à votre nature ! Qu'attendez-vous pour commencer ?.

**SENEQUE**  
*Apprendre à vivre : lettres à Lucilius*  
Arléa, 1990

188 SEN  
secteur adultes

Les Lettres à Lucilius constituent sans discussion le chef-d'œuvre de Sénèque. On trouvera donc ici les cinquante-six meilleures Lettres à Lucilius. Véritable courrier de l'âme, plaidoyer pour la vraie vie, manuel de détachement, invitation à la sagesse et au bonheur, elles sont à mettre sur les tables de chevet, ou plutôt dans les trousseaux de secours, à côté des Pensées pour moi-même de Marc Aurèle, de L'Ecclésiaste, des Quatrains d'Omar Khayyâm, ou de quelques autres livres essentiels, et nécessaires.

**TENENBAUM Sylvie**  
*C'est encore loin le bonheur ? : petit traité sur le mal de vivre contemporain à l'usage de ceux qui veulent s'en libérer*  
InterEditions, 2007 (Epanouissement personnel et professionnel).

158.1 TEN  
secteur adultes

Docteur, pour le bonheur, c'est encore loin ? J'ai mal à ma vie, est-ce normal ? Une psychothérapeute expérimentée répond avec bienveillance à nos alarmes et nous montre comment libérer nos esprits des poncifs actuels, stressants et infantilissants. A sa suite, vous allez apprendre à décoder les clichés, générateurs d'insatisfactions et de mal-être, et à soigner votre vie.

**TODD GILBERT Daniel**  
*Et si le bonheur vous tombait dessus*  
Laffont, 2007

158.1 TOD  
secteur adulte

De même que notre cerveau se fait bernier par les illusions d'optique, de même nos rêves de bonheur ne sont que des mirages de notre imagination. Daniel Todd Gilbert nous fait comprendre que si rien ne se passe jamais comme prévu, c'est parce que la vie ne cesse de nous modeler et de nous faire évoluer.

## DE L'IDEAL

**DEBRE Constance**  
*Manuel pratique de l'idéal : (Abécédaire de survie)*  
Rocher, 2007

158 DEB  
secteur adultes

Livre de philosophie de l'existence, de philosophie des détails. cet abécédaire de survie cherche une voie, une façon d'être, qui serait sans rigueur ni affectation, sans arrogance ni complaisance

**HOUZIAUX Alain, dir.**  
*Être idéaliste, est ce dépassé ?*  
Editions ouvrières, 2006 (Questions de vie).

141 ETR  
secteur adultes

Etre idéaliste, est-ce dépassé ? Les crimes provoqués, aujourd'hui comme hier, par les utopies politiques et les religions appellent-ils à se méfier des idéalistes ? Notre vie est-elle vraiment humaine si seuls l'intérêt matériel et le plaisir de l'instant la

guident ? Mieux vaut être un idéaliste travaillé par une exigence intérieure qu'un homme de principes qui applique ceux-ci avec fanatisme, répond Alain Houziaux...

**LACROIX Michel**

*Avoir un idéal, est-ce bien raisonnable ?*

Flammarion, 2007

141 LAC

secteur adulte

Faut-il avoir un idéal pour être heureux ? Décisif pour la vie psychique. Il vient du plus profond de notre nature, il nous pousse à nous dépasser et, plus encore que l'émotion ou la capacité de communiquer, il signe notre humanité. D'où vient alors qu'il puisse être si destructeur ? Est-ce un bon ange ou un démon ? C'est à visiter cette notion controversée sur les plans psychologique et philosophique que s'attache ce livre.

**LACROIX Michel**

*Le courage réinventé*

Flammarion, 2003 (Essais).

179.6 LAC

secteur adultes

Le courage est une valeur en hausse. Toutes les formes de courage sont exaltées, depuis la politique jusqu'à la sphère du relationnel, où il s'agit de s'affirmer, d'affronter le jugement d'autrui, d'oser exprimer ses sentiments.

**LECOMTE Jacques**

*Donner un sens à sa vie*

Jacob, 2007

158.1 LEC

secteur adultes

" Quelle est ma raison de vivre ? Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ? Qu'est-ce qui donne de la valeur à ma vie ? ". Evidemment, les réponses apportées à ces questions varient d'une personne à l'autre, voire d'une période de la vie à l'autre. Malgré ces différences, des constantes apparaissent, indubitablement, que Jacques Lecomte dégage ici pour nous, à partir des recherches menées en psychologie scientifique, mais aussi d'une foule de témoignages de personnalités ou d'anonymes.

## [Notre coup de cœur](#)

**JOLLIEN Alexandre**

*Le métier d'homme*

Seuil, 2005.

362.4 JOL

secteur adultes

Victime d'un accident de naissance, Alexandre Jollien doit affronter quotidiennement des regards gênants et des situations embarrassantes. Il parle au ralenti et se déplace avec difficulté mais, ce livre en témoigne, l'esprit est vivant et le cœur trop humain. Une magnifique leçon de vie, aux frontières de l'autobiographie et du cours de philosophie.

Alexandre Jollien a été victime d'un accident de naissance, strangulé par son cordon ombilical, il naît différent. Depuis ce jour, il mène une lutte quotidienne, un combat de longue haleine. Mais sa démarche, son élocution et sa gestuelle singulières ne dénaturent en rien sa condition d'Homme. Cet ouvrage en témoigne ! Il s'agit là d'une oeuvre unique, à mi-chemin entre l'autobiographie et le traité philosophique. Pensées nietzschéennes, stoïciennes et platoniciennes se confondent et donnent naissance à une oeuvre éblouissante. Alexandre Jollien nous offre un témoignage poignant, ponctué de vérités philosophiques : "De l'unité de l'homme", "de la souffrance", "ce qui déforme"... Sa pensée claire voire transparente mêle douceur et morale sans grand mal. Cet être de lumière à peine âgé de 27 ans pose un regard sage sur la réalité terrassante. Un seul mot résonne "algodicée", la connaissance à travers la souffrance. Véritable alchimiste, il a fait de son handicap - sa douleur - une force salvatrice. Il a su mettre en application un précepte nietzschéen qui lui est si cher ; être "un voyageur sans bagage". Sa plume incisive parfois, légère souvent, nous berce de vérités trop souvent oubliées. Les anecdotes nous livrent un personnage touchant, brillant, qui, malgré l'adversité s'est forgé une personnalité cristalline. Son intelligence transparait au travers de son essai ; lucidité et sensibilité s'entrelacent et mettent en exergue une quête essentielle voire même vitale : faire en sorte que notre singularité se révèle être un atout indispensable. Voilà qui ne peut que nous aider à mener à bien notre métier d'homme.

## QUELQUES DOCUMENTS POUR LES ENFANTS

- ALADJIDI Virginie** 152.4 ALA  
*J'aime, j'ai peur, j'ai envie :  
les petits mots des sentiments*  
Albin Michel, 2005  
secteur enfants
- BIEBUYCK Marie-Christine (Editeur scientifique)** 128.4 OUI  
*Oui au bonheur*  
Textes d'enfants de l'école de Vitruve, Paris ;  
commentés par Boris Cyrulnik  
Pemf, 2002 (Des mots dans les yeux).  
secteur enfants
- BOGGIO Annick** 152.4 BOG  
*Peurs : dix petits frissons et quelques paniques*  
Syros, 1983 (Petits carnets ; 00004)  
secteur enfants
- BRENIFIER Oscar** 158.2 BRE  
*Le bonheur selon Ninon*  
Autrement, 2005 (Petits albums de philosophie)  
secteur enfants
- CORGIBET Véronique** 152.4 COR  
*Joie, tristesse, jalousie : pourquoi tant d'émotions ?*  
Milan, 2003 (Essentiels Milan junior. Société ; 34)  
secteur enfants
- FRANCOU Anne** 152.4 FRA  
*Bobards*  
Syros, 1994 (Petits carnets ; 00009)  
secteur enfants
- GRECH Jean** 128.4 GRE  
*Bonheur*  
Editions ouvrières, 1993 (Idées en revue)  
secteur enfants
- GRUNSELL Angela** 158.2 GRU  
*Agressivité*  
Gamma, 1991 (Parlons-en..)  
secteur enfants
- JAOUI Sylvaine** 158.2 JAO  
*C'est pas compliqué le bonheur*  
La Martinière, 2005  
secteur enfants
- LABBE Brigitte** 158.2 LAB  
*La fierté et la honte*  
Milan, 2002 (Goûters philo)  
secteur enfants
- LABBE Brigitte** 152.4 LAB  
*Le rire et les larmes*  
Milan, 2002 (Goûters philo)  
secteur enfants

<b>NEYRET Marie-Claude (éd.)</b> <i>Amitié</i> La Martinière, 1997 (Oxygène)	152.4 NEY secteur enfants
<b>RASTOIN-FAUGERON Françoise</b> <i>Les émotions</i> Nathan, 2006 (En grande forme)	152.4 RAS secteur enfants
<b>RIGON Emmanuelle</b> <i>Comment survivre quand on se trouve nul</i> Albin Michel, 2004	155.5 RIG secteur enfants
<b>RUFFAULT Charlotte</b> <i>Dictionnaire des émotions</i> Syros, 1993	152.4 RUF secteur enfants
<b>SAINT-DIZIER Marie</b> <i>Le rire raconté aux petits curieux</i> Syros, 2006 (Albums documentaires)	152.4 SAI secteur enfants

#### **SITES INTERNET**

[psychologies.com](http://psychologies.com)  
[psychonet.fr](http://psychonet.fr)