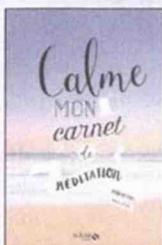




Comprendre pour agir

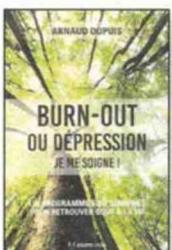


Méditation guidée en images

Accompagné par Arnaud Riou, figure de proue de la méditation occidentale, et les créations graphiques et poétiques de Marie Bretin, osez emprunter la voie de votre sagesse personnelle. L'auteur vous accompagne en douceur et pas-à-pas à la découverte d'une méditation accessible à tous, au jour le jour. Parce que la pleine conscience peut être vécue dans les plus quotidiennes des activités, il offre un parcours fait de petits pas vers votre calme intérieur. Listographie, coloriages, écriture, méditations guidées : chaque double-page plonge le lecteur dans un espace interactif qu'il est libre de s'approprier, de personnaliser, journal intime de sa plongée au cœur de soi. Un émerveillement qui développe l'inspiration et la créativité !

« Calme - Mon carnet de méditation » d'Arnaud Riou, Solar, 200 pages, 12,90 €.

Reprendre goût à la vie



Voici un programme de reconstruction de l'estime de soi. Des pratiques d'autoguérison pour les personnes déprimées souhaitant sortir de la spirale infernale des pensées destructrices, de la solitude, des souffrances et des rechutes. Cette méthode met en œuvre un processus de connaissance de soi, l'acquisition de plusieurs pratiques comme la méditation et l'EFT pour reprendre confiance, goût à la vie et retrouver son autonomie.

« Burn-out ou dépression, je me soigne ! » d'Arnaud Dupuis, Ed. Josette Lyon, 146 pages, 16,90 €.



Quand l'Autre fait mal

Cela a commencé par un cri qui exprimait une souffrance trop longtemps retenue. Des femmes voulaient à tout prix parler, raconter et raconter encore, avec passion, pour essayer de comprendre ce qu'elles étaient en train de vivre. Elles se sentaient prises au piège, un piège insidieux dont elles ne parvenaient pas à sortir. Jean-Claude Kaufmann lève le voile sur cet aspect peu connu du couple, analysant avec précision le mécanisme qui conduit au harcèlement intime et à l'enfermement. Il le fait de l'intérieur des récits de vie, vibrants d'émotion. Trois personnages centraux se dégagent et nous entraînent dans des rebondissements dignes d'une intrigue romanesque. Les témoignages sont forts, douloureux, surprenants. Ils nous aident à comprendre. Car ces aveux et confidences posent mille questions. Sur le couple, sur l'amour, sur l'évolution du rôle des femmes et des hommes dans la société d'aujourd'hui. Jean-Claude Kaufmann propose des explications nouvelles et parfois décryptantes.

« Piégée dans son couple » de Jean-Claude Kaufmann, Les Liens qui libèrent, 206 pages, 11,99 €.

Entre « psycho » & « philo »

« Puis-je vous demander pourquoi vous avez décidé de suivre cette philothérapie et ce que vous en attendez ? - Cela va vous paraître naïf ou idiot... Je crois que je suis malade, Professeur. - Quel genre de maladie avez-vous ? - Je suis malade de l'amour. A chaque fois, c'est la même chose. Je vis des histoires dans lesquelles je m'enivre, je me perds et je me noie. J'en ressors de plus en plus lessivée, désespérée, avec l'impression que je ne trouverai jamais l'homme de ma vie. Je voudrais guérir, me libérer de l'amour pour commencer enfin à vivre, débarrassée à tout jamais de cette illusion mensongère. » La romancière Eliette Abécassis, agrégée de philosophie, raconte l'amour à l'heure du virtuel, tout en proposant dans chaque chapitre une leçon de philo, vivante et accessible, sur les déclinaisons de l'amour : le désir, la passion, la trahison... Passionnant et enrichissant !

« Philothérapie » d'Eliette Abécassis, Flammarion, 310 pages, 19,90 €.



Relation patient thérapeute

Cet ouvrage brise un certain tabou. Il entend montrer que l'amour est le principe vivifiant de la relation thérapeutique ; un amour « désaliéné » qui procède autant d'Agapé que d'Eros. Il ne s'agit pas là d'une sorte de postulat idéaliste ni d'une manifestation d'angélisme, tissée de bons sentiments. Les auteurs cherchent au contraire à cerner, au plus près de l'expérience clinique, cette proximité émouvante que constitue le lien thérapeutique. Ils s'appuient sur cinq psychothérapies, présentées et analysées sous l'angle de la relation. Si le terme d'amour s'est imposé, en dépit de toutes les ambiguïtés et de tous les risques qu'il recèle, c'est qu'il semble le plus à même d'exprimer la qualité affective profonde de ce lien. C'est aussi parce que l'amour est au cœur du développement de la personne et de ses perturbations ; et que, de ce fait, il est le moteur du processus thérapeutique.

« Un amour qui guérit : L'importance de la relation en psychothérapie » de Jenny Locatelli et Edmond Marc, Enrick B. Editions, 212 pages, 22,95 €. ■



La santé... par la connaissance



En finir avec les idées reçues

Dans son *Dictionnaire des idées reçues*, Gustave Flaubert écrivait : « Hoquet : Pour le guérir, une clef dans le dos ou une peur. » Plus de cent ans après, la littérature scientifique

médicale confirme : la peur est bien un moyen de faire passer le hoquet.

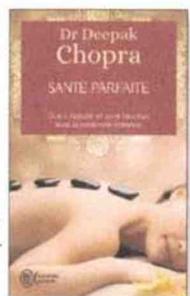
Mais combien de ces idées communes ont un fondement scientifique ? Démêler le vrai du faux : tel est l'objectif de Jacques Belghiti, professeur de médecine, et Annette Vezin, journaliste et curieuse professionnelle, dans un livre qui met à l'épreuve des données de la recherche plus de 200 idées reçues. En apportant des réponses à des questions sérieuses comme légères, *Tant qu'on a la santé* permet de rire de ses fausses croyances... puisque le rire est bon pour la santé !

« *Tant qu'on a la santé* » d'Annette Vezin et du Pr Jacques Belghiti, Fayard, 304 pages, 19 €.

Se soigner avec l'Ayurveda

Vous souffrez de problèmes de santé, de poids, de dépendances, de troubles du sommeil, de baisse de tonus ou d'anxiété ? Pour l'ayurveda, la médecine indienne, nous pouvons guérir de la majorité de nos déséquilibres en suivant un régime et des exercices adaptés. Il est possible de la faire circuler en nous et d'inverser le processus de la maladie et de la vieillesse. Les résultats de cette médecine globale sont spectaculaires. « *Santé parfaite* » propose un programme complet pour enfin rétablir l'harmonie entre son corps et son esprit. Voici la version « Poche » du best-seller de Deepak Chopra.

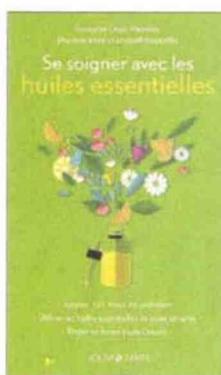
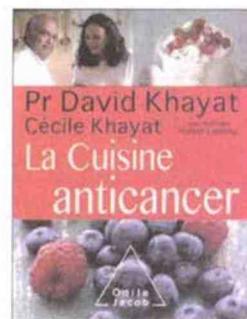
« *Santé parfaite* » de Deepak Chopra, J'ai Lu, 474 pages, 7,80 €.



Nutrition « anti cancer »

Une cuisine gourmande, savoureuse et « anti cancer », tel est le projet du nouveau livre du professeur David Khayat. Bien manger pour mettre toutes les chances de votre côté et limiter le risque de cancer. Vous découvrirez avec ce livre qu'il est possible de faire bon pour le goût et pour la santé en même temps !

« *La Cuisine anticancer* » du Pr David Khayat, Odile Jacob, 400 pages, 24,90 €.



Précieuses huiles de santé

Grâce à ce guide pratique, bénéficiez de formules ultra-efficaces et de recommandations personnalisées, pour une réponse rapide et adaptée aux besoins de toute la famille. Françoise Couic-Marinier, pharmacienne expérimentée et aromathérapeute, vous apprend à utiliser les huiles essentielles et vous donne les remèdes pour traiter 101 maux du quotidien. Un très bon livre à avoir dans sa bibliothèque.

« *Se soigner avec les huiles essentielles* » de Françoise Couic-Marinier, Solar, 160 pages, 6,90 €.

Et si on mangeait cru ?

Depuis son origine, l'homme est crudivore et toutes ses capacités sensorielles (olfaction, gustation et digestion) ont évolué de concert avec cette réalité pendant des millions d'années. Mais nous vivons aujourd'hui dans un monde culinaire qui trompe nos sens et nous laisse désarmés face aux problèmes de santé engendrés par ce mode alimentaire. Des dizaines de publications scientifiques de par le monde l'attestent : le cru est bon pour la santé et la transformation des aliments est souvent néfaste.

« *L'éloge du cru : Comment réconcilier alimentation et santé* » de Dominique Guyaux, Editions Médicis, 286 pages, 20 €. ■

