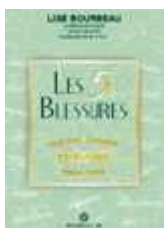


DOCUMENTAIRES BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

BIBLIOGRAPHIE

LES ESSENTIELS





Bourbeau, Lise
Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même : rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice
ETC (Écoute Ton Corps), 2002

Publié également en édition de poche : Pocket Évolution n°15171, 2013.

Cet ouvrage démontre que tous les problèmes d'ordre physique, émotionnel ou mental proviennent de 5 blessures fondamentales. Après une description détaillée de chaque blessure, l'auteure propose des solutions pratiques pour les transformer en tremplin afin de grandir et d'apprendre à être soi-même.



Fanget, Frédéric
Affirmez-vous ! : pour mieux vivre avec les autres
O. Jacob, 2011
Guide pour s'aider soi-même

Ce manuel, conçu par un médecin psychiatre, permet d'aider à repérer les situations où le manque d'affirmation de soi pose le plus de problèmes : prendre la parole en réunion, engager la conversation avec des inconnus, faire une critique à son conjoint, demander une augmentation. Il propose aussi des techniques et des exercices pour apprendre à faire face.



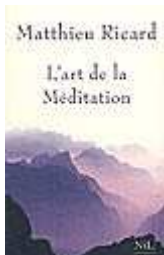
Ancelin Schützenberger, Anne
Aïe, mes aïeux ! : liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme
Desclée De Brouwer, 2015

L'auteure livre, à travers son analyse clinique et sa pratique professionnelle de près d'une vingtaine d'années, une thérapie transgénérationnelle psychogénéalogique contextuelle. L'ouvrage s'inscrit dans les recherches en psychothérapie intégrative pour mettre en évidence les liens transgénérationnels, le syndrome d'anniversaire, le non-dit secret et sa transformation.



Loreau, Dominique
L'art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi
J'ai lu. Bien-être. Développement personnel, n°905 1, 2009

Proposant un désencombrement aussi bien physique que mental au quotidien, l'auteure distingue d'abord une phase de préparation, avec bilan et introspection, puis une mise en place grâce à des techniques, des explications et des conseils pour parvenir à l'essentiel.



Ricard, Matthieu
L'art de la méditation : pourquoi méditer ? Sur quoi ? Comment ?
NIL, 2008

Publié également en édition de poche : Pocket. Evolution, n°14068, 2010

Un petit essai philosophique et spirituel qui initie à la pratique de la méditation et apprend à vivre mieux.



Loreau, Dominique
L'art de la simplicité
R. Laffont, 2005
Essais. Bien-être

Entre essai et guide pratique, réflexion et solutions concrètes, un antidote aux tromperies de la société de consommation qui réapprend la simplicité en s'inspirant de la philosophie orientale.



Loreau, Dominique
L'art de la simplicité : simplifier sa vie, c'est l'enrichir
Poche Marabout. Psy, 2013

Des conseils pratiques inspirés de la philosophie zen pour apprendre à se passer du superflu dans la vie quotidienne, organiser son intérieur, avoir une alimentation frugale et équilibrée, atteindre l'harmonie intérieure, etc.



Kabat-Zinn, Jon
Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines
De Boeck supérieur, 2016

Publié également en édition de poche : J'ai lu. Bien-être. Psychologie, n°9932, 2012

Méthode fondée sur la pleine conscience permettant de retrouver l'équilibre et de réduire le stress ainsi que les maux physiques et psychiques qu'il provoque, en huit semaines.



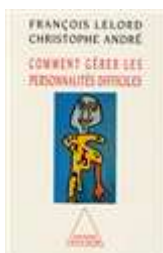
Snel, Eline
Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants... avec leurs parents
Les Arènes, 2012

Un manuel de méditation, pour aider les enfants à se concentrer et permettre aux parents de mieux les écouter.



D'Ansembourg, Thomas
Cessez d'être gentil, soyez vrai! : être avec les autres en restant soi-même
Thomas d'Ansembourg ; illustrations, Alexis Nouailhat ; préface de Guy Corneau.
Éditions de l'homme, 2014

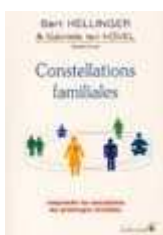
Vous en avez assez de vous plier en quatre, de ne pas oser dire non, d'être une personne trop timide ou, au contraire, agressive? Détendez-vous! Déployez-vous! Voici la version illustrée du best-seller Cessez d'être gentil, soyez vrai pour tous ceux qui aiment apprendre à mieux vivre ensemble... en s'amusant! Découvrez comment devenir vous-même tout en respectant l'autre, sans culpabilité, sans suradaptation, sans peur du regard de l'autre, sans écraser, ni vous écraser. Votre attitude encouragera les autres à faire de même. ÊTRE VRAI, C'EST CONTAGIEUX!



Lelord, François
André, Christophe
Comment gérer les personnalités difficiles
O. Jacob, 1996

Publié également en édition de poche : Poches Odile Jacob, n°10, 2000.

Le portrait de ces personnalités difficiles que la vie nous amène à côtoyer, ainsi que des conseils tirés de leurs expériences pour mieux les comprendre et mieux les gérer et par là, mieux se comprendre et mieux se gérer soi-même, tant il est vrai que ce ne sont pas toujours les autres qui sont difficiles.



Hellinger, Bert
Ten Hövel, Gabriele
Constellations familiales : comprendre les mécanismes des pathologies familiales
Souffle d'or, 2001

Des exclusions, des drames, des secrets de famille se transmettent de génération en génération, telles des malédictions. B. Hellinger a développé sa méthode propre, les constellations familiales, pour explorer, mettre au jour ces intrications et leur apporter des solutions. Elle nous fait part ici des fondements de sa pensée et des principes de sa méthode.



Janssen, Thierry
Le défi positif : une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé
Les Liens qui libèrent, 2011



Publié également en édition de poche : Pocket. Evolution, n°14967, 2013

Présentation de clés pour être heureux et rester en bonne santé en procédant à une synthèse entre les grands textes de la philosophie occidentale et une nouvelle discipline, la psychologie positive.



André, Christophe
Lelord, François
L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres
O. Jacob, 2011

Publié également en édition de poche : Poches Odile Jacob, n°213, 2008

S'aimer soi-même, avoir confiance en soi, croire en soi sont autant de facettes d'une dimension fondamentale de la personnalité. Bien des difficultés psychologiques sont rencontrées dans la vie quotidienne, comme l'incapacité de communiquer, de se sentir bien dans sa peau qui peuvent expliquer le manque de confiance en soi. Des conseils pratiques et des tests sont proposés.

Christophe
André
ET N'OUBLIE PAS
D'ÊTRE HEUREUX
ABÉCÉDAIRE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

André, Christophe
Et n'oublie pas d'être heureux : abécédaire de psychologie positive
O. Jacob, 2014



Cet abécédaire explore les capacités mentales et émotionnelles qui permettent de résoudre des problèmes, surmonter l'adversité et profiter de la vie. Pour partir à la recherche du bonheur grâce à la psychologie positive.

CHRISTOPHE ANDRÉ
LES ÉTATS D'ÂME
UN APPRENTISSAGE DE LA SÉRÉNITÉ



André, Christophe
Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité
O. Jacob, 2009

Publié également en édition de poche : Poches Odile Jacob, n°295, 2011

Face aux problèmes rencontrés au cours de la vie, les uns traversent des périodes d'états d'âmes, les autres sont affectés par ces situations. Un parcours est proposé pour accéder à une meilleure écoute de soi et à une ouverture aux autres.



Estés, Clarissa Pinkola
Femmes qui courent avec les loups : histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage
Grasset, 1996

Publié également en édition de poche : Le Livre de poche, n°14785, 2008

Psychanalyste et conteuse, l'auteur explique que le temps est revenu pour les femmes de retrouver leur nature instinctuelle fondamentale : créatrice, noblement sauvage comme les loups. Pour cela, il faut suivre les mythes, les histoires et les contes du monde entier.



Nabati, Moussa
Guérir son enfant intérieur
Fayard, 2008

Publié également en édition de poche : Le Livre de poche, n°31506, 2009

Le psychanalyste propose d'apaiser les relations en soi, entre son moi adulte, lucide et raisonnable, et son moi enfantin emporté par une émotionnalité débordante. L'état de son enfant intérieur, dépendant d'une enfance épanouie, conditionne l'image que l'adulte a de lui-même mais aussi sa difficulté ou son aptitude au bonheur.



Millman, Dan
Le guerrier pacifique
J'ai lu. Aventure secrète, n°6807, 2009

Ce roman initiatique répond, à travers l'histoire de la rencontre entre le héros et Socrate, un sorcier plein de sagesse, aux questions profondes de la vie.



Gounelle, Laurent
L'homme qui voulait être heureux
Ed. de la Loupe, 2010

À travers un conte, ce guide de développement personnel propose de suivre sur sept jours le cheminement intérieur d'un touriste occidental prenant conseil auprès d'un vieux guérisseur balinais.



André, Christophe
Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi
O. Jacob, 2006

Publié également en édition de poche : Poches Odile Jacob, n°215, 2009.

Cet ouvrage, tourné vers la pratique quotidienne de l'estime de soi, dévoile aussi les directions nouvelles vers lesquelles il faut tendre pour mieux vivre.



Filliozat, Isabelle
L'intelligence du coeur : confiance en soi, créativité, relations, autonomie
Poche Marabout. Psy, 2013

La psychothérapeute démontre l'importance de mieux comprendre et contrôler ses émotions.



Goleman, Daniel
L'intelligence émotionnelle : accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle
J'ai lu. Bien-être. Développement personnel, n°713 0, 2007

Montre que la maîtrise et l'utilisation intelligente des émotions assurent la clé du succès dans la vie, en expliquant pourquoi le coeur l'emporte sur la raison et comment il est possible d'en tirer le meilleur parti.



Petitcollin, Christel
Je pense trop : comment canaliser ce mental envahissant
G. Trédaniel, 2010

Des cours de mécanique et de pilotage de ces cerveaux qui pensent trop ou trop souvent sont proposés.



André, Christophe
Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience
l'Iconoclaste, 2011

Ces 25 leçons de méditation incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient des petites méditations guidées de 5 à 15 minutes.



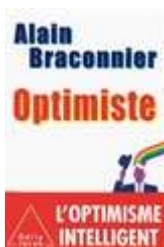
Corneau, Guy
Le meilleur de soi : le rencontrer, le nourrir, l'exprimer
R. Laffont, 2007

L'image que nous avons de nous-mêmes est souvent enfouie dans un ensemble de conditionnements et de doutes. Il nous faut redécouvrir cet être caché au fond de nous, comprendre nos conflits avec les autres et apprendre à nous libérer.



Rosenberg, Marshall B.
Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : introduction à la communication non violente
La Découverte, 2016

Formé à la psychothérapie psychanalytique puis élève de Carl Rogers, l'auteur montre que tout jugement porté sur les autres est l'expression de besoins non satisfaits. Prenant ses distances avec la théorie psychanalytique, il présente la méthode de communication fondée sur l'empathie qu'il a développée.



Braconnier, Alain
Optimiste
O. Jacob, 2014

Publié également en édition de poche : Poches Odile Jacob. Psychologie, n°398, 2015

Des conseils et une méthode pour travailler son optimisme, illustrant les bienfaits de ce trait de caractère pour la psychologie humaine. Après avoir défini cette notion, l'auteur explique comment la mesurer et la développer pour favoriser son bien-être personnel.



Lenoir, Frédéric
Petit traité de vie intérieure
Plon, 2010

Publié également en édition de poche : Pocket. Evolution, n°14698, 2014

Les sages du monde entier, de Socrate à Spinoza en passant par Bouddha, Jésus et Montaigne, ont légué des clés permettant de développer sa vie intérieure pour vivre de manière pleinement humaine, se connaître et apprendre à discerner, etc. F. Lenoir en tire des leçons et fait part au lecteur de sa propre expérience dans ce petit guide qui aide à vivre. Prix Alef 2011.



Ricard, Matthieu
Plaidoyer pour le bonheur
NIL, 2003

Publié également en édition de poche : Pocket. Evolution, n°12276, 2004

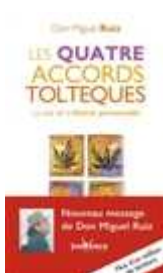
Comment trouver le bonheur, le retenir, le définir ? M. Ricard, aujourd'hui moine bouddhiste dans le monastère de Shéché, au Népal, apporte à cette question philosophique une réponse exigeante, optimiste et accessible à tous : apprendre à regarder en soi-même, se familiariser avec une approche plus méditative et plus altruiste du monde...



Tolle, Eckhart
Le pouvoir du moment présent : guide d'éveil spirituel
Ariane, 2000

Publié également en édition de poche : J'ai lu. Bien-être, n°9340, 2010

Eckhart Tolle nous enseigne qu'il est possible de vivre sans souffrance, sans anxiété et sans névrose. Mais pour atteindre cet état d'éveil nous devons arriver à comprendre que nous sommes nous-mêmes les créateurs de notre propre souffrance. Que notre mental – et non pas les autres et notre monde environnant – est à l'origine de nos problèmes. C'est notre mental, avec son flot presque continu de pensées, qui se soucie du passé et s'inquiète de l'avenir qu'il faut apprendre à maîtriser. Pour entreprendre ce périple vers le pouvoir du moment présent, il nous faut laisser derrière nous notre esprit analytique et le faux moi qu'il a créé, c'est-à-dire l'ego.



Ruiz, Miguel
Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle

Poches Jouvence, 2016

L'auteur livre ici en des termes très simples une méthode fondée sur quatre clés de la sagesse toltèque et destinée à libérer le lecteur d'un conditionnement collectif fondé sur la peur. Son application au quotidien permet d'accéder à une dimension d'amour inconditionnel, de liberté et de bonheur.



Apfeldorfer, Gérard
Les relations durables : amoureuses, amicales et professionnelles
O. Jacob, 2003

Publié également en édition de poche : Poches Odile Jacob, n°178, 2006

En racontant des histoires vraies, mais aussi en empruntant d'autres modèles de compréhension aux neurophysiologistes, aux ethnologues et aux anthropologues, l'auteur veut mettre au jour les fondements élémentaires de la relation humaine.



Viorst, Judith
Les renoncements nécessaires
R. Laffont, 2004

Publié également en édition de poche : Pocket. Evolution, n°10935, 2003

Il faut apprendre à accepter et à affronter la perte des illusions de la jeunesse, le départ ou la mort de ceux que nous aimons, leur abandon ou leur rejet. C'est cela devenir adulte.



Se changer, changer le monde

J'ai lu. Bien-être. Développement personnel, n° 110 74, 2015

À partir de leurs expériences, les auteurs proposent des pistes pour inventer de nouvelles façons de vivre ensemble dans un monde en crise, en s'améliorant d'abord soi-même. Des portraits d'hommes et de femmes qui oeuvrent pour une vie meilleure complètent l'ouvrage.



Tisseron, Serge

Secrets de famille, mode d'emploi : quand et comment faut-il en parler ?

Poche Marabout. Psy, 2013

Psychiatre et psychanalyste, l'auteur propose une méthode simple pour savoir s'il y a des secrets dans une famille, se familiariser avec eux et éviter de les transmettre aux enfants...



André, Christophe

Jollien, Alexandre

Ricard, Matthieu

Trois amis en quête de sagesse

l'Iconoclaste ; Allary éditions, 2016

Trois regards sur l'expérience de la vie humaine, les aspirations, la capacité au bonheur, etc., à travers le prisme de la philosophie, de la psychologie et du bouddhisme.



André, Christophe

Vivre heureux : psychologie du bonheur

O. Jacob, 2003

Publié également en édition de poche : Poches Odile Jacob, n°133, 2004.

Vivre heureux, tel est le défi proposé ici. Pour apprendre à repérer les composantes de la vie heureuse, à savourer les petits bonheurs du quotidien, mais aussi à cultiver les grands bonheurs plus durables. Connaître son profil de bonheur, résister à la tentation du malheur, ne pas se laisser grignoter par la morosité, éviter les effets contaminants de la plainte, cultiver l'optimisme intelligent.