

BIBLIOTHEQUES MEJANES

LES MÉJANES
ASSOCIATION D'ARTISANES ET D'ARTISANS

PSYCHOLOGIE avril 2025



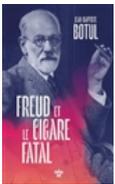


De quoi demain... : dialogue

Derrida, Jacques (1930-...

Flammarion

Le philosophe et l'historienne de la psychanalyse s'entretiennent sur les grands enjeux du monde de demain, depuis le problème de l'éclatement de la famille jusqu'aux formes nouvelles de l'intolérance en passant par la question de la violence sur les animaux. L'échange s'achève sur un éloge de la psychanalyse, référence commune tout au long du dialogue.



Freud et le cigare fatal

Botul, Jean-Baptiste (18...

Cherche Midi

En 1930, J.-B. Botul, un philosophe fictif créé par F. Pagès, est chauffeur de taxi à Rome. Il s'improvise psychothérapeute en mettant au point la taxi-analyse. Mêlant fiction, réflexion et esprit satirique, l'auteur brosse le portrait d'un Sigmund Freud perdu dans sa dernière année.



3 minutes pour comprendre 50 notions-clés de la psychanalyse

Godart, Elsa

Courrier du livre

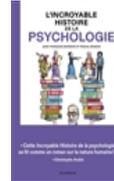
Sept chapitres thématiques présentent l'histoire de la psychanalyse, son fonctionnement, la psychopathologie sur laquelle elle s'appuie, sa place dans le traitement des mots de l'âme contemporains et son dialogue avec la culture. Chacun est introduit par un riche glossaire et se termine par le portrait d'une personnalité emblématique : Freud, Lacan, Jung, André Green, Dolto, Zweig, Desreux.



Psychologues sur le qui-vive

Ed. Champ social

Une étude de la profession de psychologue. Leur approche de la condition humaine, leurs émotions, leurs formations ou encore la passion qu'ils éprouvent sont abordées.



L'incroyable histoire de la psychologie

Marmion, Jean-François ...

Les Arènes

Une histoire de la psychologie depuis ses racines puisant dans le chamanisme, la philosophie antique et les exorcismes médiévaux jusqu'aux neurosciences et à l'essor du développement personnel. Le récit aborde l'histoire de la psychiatrie, de la psychothérapie, de la psychanalyse et plus largement de la folie, considérée comme une malédiction ou un bienfait selon les lieux et les époques.



Sentir : comment les odeurs agissent sur notre cerveau

Gurden, Hirac

Les Arènes

De la petite enfance au grand âge, l'odorat est un sens très sollicité. Spécialiste du sujet, l'auteur montre comment les odeurs sont représentées dans le cerveau et agissent sur la mémoire ou les émotions.

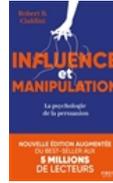


Le pouvoir du suricate : apprivoiser nos peurs pour traverser ce siècle

Servigne, Pablo

Seuil

A travers la métaphore du suricate, les auteurs analysent le système de détection des dangers propre à chacun et proposent un guide afin d'apprivoiser ses angoisses. Ils donnent des clés pour déconstruire les mécanismes de terreur, s'affranchir des excès sécuritaires et faire de sa peur une alliée.



Influence et manipulation : la psychologie de la persuasion

Cialdini, Robert B.

First Editions

Résultant de recherches sur les mécanismes et les techniques de la persuasion, cet ouvrage explique les sept secrets psychologiques utilisés pour influencer les autres et donne ainsi les moyens pour s'en défendre. Edition augmentée avec la présentation d'un nouveau principe, l'unité.



L'ère du toxique : essai sur le nouveau malaise dans la civilisation

Leguil, Clotilde (1968-....)

PUF

Selon la psychologue et psychanalyste, l'ère du toxique, propre au XXIe siècle, marque un tournant civilisationnel qui trouve ses racines dans les tourments de Törless, le héros de Musil, ou encore dans la maladie d'amour dont souffre Emma, l'héroïne de Flaubert.



Le guide essentiel de l'intuition : découvrez la richesse de vos facultés intuitives

Mielczarek, Vanessa (1...

Courrier du livre

Une méthode pour développer son intelligence intuitive et sensible, basée notamment sur la théorie de la synchronicité de C.G. Jung, les sciences quantiques et la visualisation créatrice. Elle permet de se familiariser avec le fonctionnement de ce sixième sens et de l'utiliser pour obtenir des réponses. Des exercices simples et concrets sont proposés pour passer de la théorie à la pratique.



Psychologie de l'humour : mécanismes et impacts

Durif Meunier, Arthur

Dunod

Une réflexion sur ce que l'humour révèle de soi et de son psychisme. Une première partie théorique expose les dernières recherches menées sur l'humour en psychologie. La seconde partie est pratique et illustrée par des vignettes cliniques issues de l'activité de psychothérapeute de l'auteur.



Connaissance illimitée : découvrir ses intelligences, déjouer l'autosabotage, pratiquer la lecture rapide et mémoriser l'impossible en s'amusant : hackez votre cerveau !

Boclet, Mohamed

R. Laffont

Des conseils et des techniques simples pour améliorer ses facultés intellectuelles ainsi que sa concentration, et gagner en efficacité grâce notamment au mind mapping.



La science des rêves : s'en souvenir, les interpréter, les piloter

Jacquemont, Guillaume ...

Flammarion

Un guide pour apprendre à se souvenir de ses rêves, à les décrypter et à en prendre le contrôle grâce au procédé du rêve lucide. S'appuyant sur les neurosciences, l'auteur montre comment tirer le meilleur parti du sommeil au travers d'entretiens avec des chercheurs, de quiz et d'encadrés ludiques.



Dix histoires de vie, de souffrance et d'amour

Nasio, Juan David (1942...)

Gallimard

Une sélection de dix études de cas du docteur Nasio issues de son émission radiophonique L'inconscient. Il y raconte les histoires vraies de patients qu'il a accompagnés sur le chemin de la guérison : une fillette qui souffre de crises de colère, une jeune anorexique, un homme pris dans la spirale de pratiques masochistes, etc.



Les énergies de l'hypnose : ce qui vient quand on laisse venir

Traverson, Marc (1965-....)

Albin Michel

A partir d'exemples et de son expérience d'hypnothérapeute, l'auteur explique comment l'hypnose permet de revenir à la racine d'un traumatisme, de se libérer d'émotions négatives et de vivre en harmonie. Il évoque notamment Franz-Anton Mesmer, Jean-Martin Charcot, Sigmund Freud, Milton Erickson ou encore François Roustang.



Exister : le plus intime et fragile des sentiments

Neuburger, Robert

Payot

Le sentiment d'exister, c'est-à-dire d'être en accord avec soi-même et avec sa vie, est pour l'auteur une construction. Cet essai en étudie le processus, en analyse les manquements et les déviations, notamment lorsqu'il est mis à mal par des situations particulières (licenciement, séparation, deuil, etc.), qui peuvent plonger l'individu dans la dépression.



S'estimer et s'oublier : abécédaire de l'estime de soi et de tout le reste

André, Christophe (1956...)

O. Jacob

Le psychiatre poursuit son exploration de l'estime de soi, une dimension psychologique capitale pour mieux vivre, en développant et en affinant la compréhension de cette notion.



Accord et à coeur : une sexualité pour soi et pour l'autre

Flaumenbaum, Danièle

Payot

La gynécologue et obstétricienne s'attache à la communication amoureuse et au moyen de se défaire de ce qui la parasite : le maternel et le paternel, les imaginaires sexuels, les deuils et les séparations.



Pourquoi ? : petites leçons de psychologie pour les enfants de 8 à 11 ans

Goldman, Caroline (197...

Dunod

Des conseils à destination des parents pour répondre aux questions posées par les enfants entre 8 et 11 ans et aborder avec eux des notions un peu complexes à travers seize leçons.



Le guide parental pour comprendre son ado : TikTok, sexualité, potes...

Brami, Florence

De Boeck supérieur

Une psychologue fournit des explications et des conseils pour comprendre les adolescents, les soutenir, rétablir un dialogue constructif et une relation saine.



Rester parent avec un ex toxique : échapper au piège de l'escalade et protéger son enfant

Bréhat, Caroline (1970-....)

Eyrolles

L'auteure décrit les mécanismes de l'emprise toxique d'un partenaire qui utilise la parentalité pour garder le contrôle après une séparation. Elle enjoint donc le parent victime de cette manipulation à mettre de côté l'idée d'une coparentalité parfaite et livre des conseils pour se protéger et protéger son enfant.



Choisir d'être mère : tout savoir sur la parentalité avant de vous lancer

Greusard, Renée (1984-....)

Points

Récit des premières années qui suivent l'accouchement au cours desquelles une femme découvre la maternité. La journaliste s'appuie sur son expérience personnelle et sur les témoignages de femmes, de médecins et de chercheurs pour aborder les tabous, les renoncements et les joies qu'implique le statut de mère.



Nous, au-delà de toi + moi : les secrets pour construire une relation plus aimante

Real, Terrence

Eyrolles

Conseiller conjugal, T. Real constate que l'individualisme détruit les relations intimes au quotidien. En se fondant sur son expérience, il livre des outils pour transformer son couple en une relation basée sur la compassion, la collaboration et la proximité. Il relate l'histoire de couples qui ont réussi à s'en sortir grâce à ses conseils.



Intimités : au fil des jours

Servan-Schreiber, Perla (...)

La Martinière

De courtes chroniques, introduites par des citations, dans lesquelles l'autrice évoque différents aspects de sa vie.



Guérir de sa famille et enfin vivre sa vie : les bienfaits de la psychogénéalogie : dénouer les fils du passé pour apaiser ses souffrances

Bromet-Camou, Michèle ...

Points

L'héritage familial peut être la cause inconsciente des maux qui touchent une personne et conditionnent son comportement. L'auteure propose ici des solutions pour se libérer du poids des problèmes transgénérationnels grâce à la thérapie.



Sous le signe du lien : une histoire naturelle de l'attachement

Cyrulnik, Boris (1937-....)

Pluriel

Une étude de l'histoire affective du bébé, qui commence bien avant la naissance, c'est-à-dire au stade embryonnaire. Avant de naître les bébés sont équipés d'une organisation neuropsychologique qui les rend aptes à percevoir, traiter et structurer des informations venues de l'environnement. La force des liens familiaux pèse sur eux et les influence toute leur vie.



C'est ok que tu ne sois pas ok : rien de plus normal que d'aller mal durant un deuil

Devine, Megan

G. Trédaniel

Des conseils pour gérer le stress, améliorer le sommeil et mieux vivre le deuil, sans pour autant tenter de réparer la douleur légitime de la perte de l'autre. L'autrice, qui a perdu accidentellement son mari, propose un guide afin d'aider ses proches à surmonter cette épreuve difficile de la vie.



Les maladies ne tombent peut-être pas du ciel : comment les événements négatifs ont un impact sur votre santé

Tarquinio, Cyril

Dunod

Professeur de psychologie clinique, l'auteur examine les liens entre les traumatismes survenus durant l'enfance et les maladies qui se déclenchent à l'âge adulte : cancers, problèmes cardiovasculaires, douleurs intestinales, migraines ou encore stress. Il propose des solutions pour y remédier, de la psychologie aux neurosciences, en passant par la médecine.



Notre corps ne ment jamais

Miller, Alice (1923-2010)

Flammarion

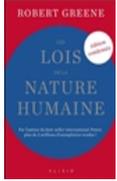
La psychanalyste évoque le conflit entre les normes morales imposées dès le plus jeune âge et le ressenti qui se manifeste par des maux corporels. Dans une première partie, elle illustre son propos à partir de biographies d'écrivains célèbres puis indique de quelles façons rompre le cercle vicieux de l'automystification.



Psychologie positive des activités physiques et sportives : corps, santé mentale et bien-être

Dunod

Une étude concernant les bienfaits et les risques de l'activité physique sur la santé générale et mentale.



Les lois de la nature humaine

Greene, Robert (1959-....)

Alisio

Synthèse du guide pour apprendre à gérer ses relations aux autres et comprendre leurs motivations profondes à travers 18 grandes lois qui régissent les comportements humains : l'irrationalité, le narcissisme, la convoitise, le refoulement, la conformité, l'agressivité ou encore le déni de mort.



Guéris tes blessures : stop aux schémas répétitifs ! : se libérer du passé et retrouver un équilibre émotionnel

LePera, Nicole

Leduc.s éditions

Un guide pour se libérer des comportements destructeurs répétitifs et parvenir à la stabilité émotionnelle par un travail d'introspection au quotidien. L'auteure propose des exercices complets assortis d'exemples.



Comment garder le bénéfice de ses vacances

Letessier, Lisa

O. Jacob

Une approche de la santé mentale dans laquelle la psychologue clinicienne analyse les bienfaits des vacances qui permettent de se ressourcer ainsi que de reposer le corps et l'esprit. Elle propose des clés pour mieux les apprécier et en garder les bénéfices le plus longtemps possible. Un QR code permet d'accéder à cinq méditations audio en ligne.



La théorie du bourgeon : une philosophie anti-découragement

Midal, Fabrice (1967-....)

Flammarion

Une méthode en cinq étapes mêlant philosophie, développement personnel et neurosciences pour reprendre sa vie en main.



A chacun son rythme : petite philosophie du tempo à soi

Wald Lasowski, Aliocha ...

Le Pommier

Fondée sur des textes de philosophes et de poètes, une réflexion sur le rythme effréné imposé par le quotidien et l'omniprésence des écrans, et une invitation à suivre sa dynamique personnelle et à ne plus se laisser guider par les contraintes communes.



C'est quoi le bonheur pour vous : en chemin vers soi

Peron, Julien (1979?-....)

Eyrolles

L'auteur détaille les outils qu'il a mis en place pour vivre heureux au quotidien afin que chacun puisse se les approprier à sa manière.



Saga : les 9 clés de la sagesse islandaise

Rosset, Philippe (1978-....)

G. Trédaniel

Un recueil de 81 mantras issus des neuf clés de la sagesse ancestrale islandaise et expliqués pour permettre au lecteur de se forger sa propre saga tout en découvrant les traditions nordiques ainsi que le pouvoir des éléments naturels.



La méthode Tools : les outils pour transformer vos difficultés en confiance en soi, joie de vivre et force intérieure

Stutz, Phil

Pocket

Les principes et techniques de base de cette méthode de développement personnel, expliqués par les deux psychothérapeutes qui l'ont mise au point, à l'aide de schémas et de cas pratiques.



Une nouvelle vie devant soi : réussir ses deuxièmes choix

Terrasse, Vincent

Hugo Doc

Une réflexion sur les deuxièmes choix pouvant se produire au cours d'une vie : divorces, séparations, remariages, nouveaux métiers, déménagements, formations, expatriations, etc. L'auteur montre qu'à la différence du premier, souvent moins libre qu'il n'y paraît, il provient bien davantage d'une évolution et d'une détermination personnelles.



Les rescapés du burn-out : comment surmonter le mal du travail

Zawieja, Philippe

Les Arènes

Anna, aide-soignante, Théo, professeur de mathématiques, et Lucie, responsable marketing digital, souffrent d'épuisement professionnel. Une bande dessinée avec, en fin d'ouvrage, des informations complémentaires sur le burn-out et des conseils pour choisir son psychologue.



La PNL : une méthode de psychologie appliquée pour s'exprimer avec authenticité et communiquer autrement : 45 exercices pratiques

Cudicio, Catherine

Eyrolles

Une initiation complète à la programmation neurolinguistique qui retrace ses origines, ses principes et ses méthodes. Le guide permet de mettre en pratique des techniques PNL pour mieux se connaître et améliorer ses qualités relationnelles grâce à de nombreux exemples et exercices.



Les 12 étapes : pour sortir de la dépendance

Gangnet, Julien (1969-....)

Points

Dans les années 1920, deux alcooliques ont imaginé douze étapes pour soigner leur addiction. S'appuyant sur ce programme, l'auteur livre des clefs pour l'appliquer au quotidien.