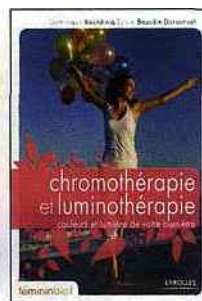
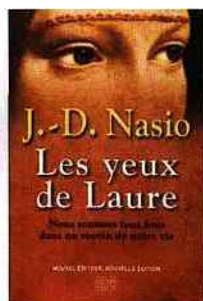
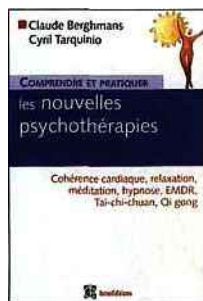


livres

Notre sélection du mois

PAGES COORDONNEES PAR **ERIK PIGANI** – LIRE AUSSI NOTRE RUBRIQUE LIVRES PP 34 A 40



PSYCHOLOGIE

Comprendre et pratiquer les nouvelles psychothérapies

C. Berghmans et C. Tarquinio

Deux psychologues professionnels, liés au laboratoire de psychologie de la santé de Metz, nous expliquent comment certaines nouvelles approches, alternatives et complémentaires aux traitements conventionnels peuvent apporter des réponses à la souffrance psychologique. Ils présentent six méthodes – la cohérence cardiaque, la relaxation, la méditation, l'hypnose, l'*eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR) et les arts martiaux internes

(tai-chi et qi gong) –, les études scientifiques dont elles ont fait l'objet, leur cadre d'utilisation leurs effets. Un ouvrage qui s'adresse aussi bien aux professionnels, qu'à toute personne s'intéressant aux techniques de soins naturels
InterÉditions, 296 p., 26 €.

Les Yeux de Laure

J.-D. Nasio

« Qu'est-ce qu'être fou ? C'est avoir la certitude viscérale, irraisonnée, de la vérité de ce que l'on pense et de ce que l'on fait », écrit le psychiatre et psychanalyste dans l'avant-propos de la toute nouvelle édition de cet essai brillant paru il y a plus de vingt ans. Une belle réflexion autour du concept

de « forclusion locale », pour rendre compte de ces brefs moments où la folie semble gagner des gens « normaux »
À (re)decouvrir
Payot, 272 p., 20 €.

Comment ne plus être victime

G. Lopez

Psychiatre et victimologue, Gérard Lopez décrypte les stratégies qu'exercent sur leurs victimes les persécuteurs. S'appuyant sur le roman *Dracula* de Bram Stoker (LGF, "Le Livre de poche", 2009), il nous offre une relecture originale du problème sous l'angle du vampirisme. *Dracula*, personnage légendaire représentant l'archetype du pervers narcissique. Techniques de séduction puis de

domination, processus psychopathologiques, techniques pour reconnaître et combattre les persécuteurs. Cette psychologie du vampirisme et des moyens d'y échapper s'avère judicieuse et facile à saisir. Une version clinique accessible et perspicace
L'Esprit du Temps, 160 p., 15 €

PSYCHANALYSE

La Mort de Sigmund Freud

M. Edmundson

En s'appuyant sur les derniers moments de vie de Freud et sur une analyse de son ouvrage *Moïse et le Monothéisme* (Gallimard, "Idées", 1971), Mark Edmundson, professeur à l'université de Virginie,

aux États-Unis, soulève la question de l'autorité, en prenant l'exemple de la montée au pouvoir de Hitler. Il s'agit de mieux comprendre à quel point notre relation à l'autorité est toujours ambivalente, faite à la fois d'amour et de haine. Lecture tout public
Payot, 240 p., 21, 50 €.

Écrire la vie

H. Epstein

Helen Epstein est une journaliste et écrivaine américaine d'origine tchèque. L'écriture est au centre de sa vie, depuis qu'elle a été témoin, en 1968, de l'invasion soviétique à Prague. Écrire peut nous aider à dépasser nos traumatismes, explique-t-elle, notamment en transformant la souffrance en création. C'est précisément ce qu'elle va faire lors du déroulement de sa propre analyse, au cours de laquelle elle n'hésite pas à rapprocher la cure par la parole de la cure par l'écriture. En rédigeant le compte rendu de chaque séance, elle parvient alors à réaliser « le double impératif de la connaissance de soi et de la transmission ».

La Cause des livres, 112 p., 15 €.

Les Scènes indésirables

M. Gribinski

Le psychanalyste Michel Gribinski aborde les « représentations indésirables » ce qui se présente à l'esprit sans

que cela n'ait été voulu ou désiré. En ce sens, l'indésirable est à la fois ce qui s'impose à soi, tel le cauchemar, et ce qui est à proprement parlé intolérable, impensable. Pour illustrer cette notion, il convoque, dans le théâtre de notre psychisme, une scène d'effroi bien réelle. Le programme d'eugénisme de Himmler pendant la Seconde Guerre mondiale. Ce qui, au terme de ce récit, pose une grave question : que peut-il y avoir « au-delà du principe de haine » ? Une lecture poignante, soutenue par une profonde réflexion analytique.

Éditions de l'Olivier, 128 p., 12 €.

BIEN-ÊTRE

Chromothérapie et Luminothérapie

D. Bourdin et

S. Bourdin-Darsonval

La lumière et les couleurs ont un effet sur notre moral et sur la santé. Un médecin et une psychothérapeute récapitulent ici les subtilités des couleurs « matière », des couleurs « lumière », leur origine et leur complémentarité. Ils nous invitent ensuite, via de nombreux exemples, à explorer, étudier, percevoir et utiliser une douzaine d'entre elles. Un b a -ba pratique, pour s'initier à une approche utilitaire, mais néanmoins sensible, des couleurs.
Eyrolles, 160 p., 12,90 €.

Kinésiologies

F. Llorca

Bien qu'elle soit en plein essor et donne des résultats probants, la kinésiologie – qui repose sur un test musculaire pourtant simple – pâtit encore de la méfiance du grand public et des médias. Spécialiste en énergétique chinoise et en de nombreuses méthodes de développement personnel – comme le Brain Gym –, l'auteure fait preuve d'un réel talent pédagogique pour nous expliquer l'origine, les principes et la pratique de la kinésiologie, ses différentes écoles, ses applications. Au fil des pages, elle nous propose aussi des exercices très simples, susceptibles de nous aider, mais aussi de comprendre, par la pratique, le fonctionnement de cette technique.

Dangles Éditions, 232 p., 20 €.

Do-In automassage

D. Launay

Technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle chinoise, la pratique du do-in est assez proche du shiatsu, « la voie par la pression des doigts ». L'auteur, praticien et enseignant, a mis au point ce guide illustré pour nous permettre d'acquiescer les bases de cette technique : mouvement, points de pression, positions, actions spécifiques, effets. Un ouvrage clair pour apprendre à mieux faire circuler notre qi, notre « énergie vitale ».

Éditions Chariot d'or, 124 p., 22 €.

PHILOSOPHIE

Les Sophistes

Dir. par J.-F. Pradeau

Pour la première fois en France, voici, réunis et commentés, l'ensemble des fragments qui nous sont parvenus sur l'œuvre et la vie des sophistes, « savants » de la Grèce antique, qui maîtrisaient parfaitement l'art du discours et furent longtemps considérés comme des antiphilosophes. Pourtant, si la tradition a souvent écarté ces intellectuels originaux, au rang desquels on retrouve Protagoras, Gorgias ou Hippias, ils connaissent aujourd'hui un regain d'intérêt. L'occasion de découvrir leurs réflexions sur la vie, les vertus ou encore la législation, et de nous ouvrir l'esprit sur une pensée étonnante.
Coffret deux volumes, Flammarion, "GF", 562 p. et 308 p., 21 €.

Vies et Destins

Dir. par M. Canto-Sperber

La philosophe Monique Canto-Sperber, animatrice de l'émission hebdomadaire *Questions d'éthique* sur France Culture (le lundi de 21 heures à 22 heures), propose dans ce livre-CD une manière agréable d'apprendre tout en se divertissant : écouter les voix profondes et sages de Marie Darrieussecq,



>>> Marc Fumaroli, Hélène Carrère d'Encausse ou Chantal Thomas raconter la vie et l'œuvre d'un auteur D'Ovide à Chateaubriand, en passant par Montaigne, Paul Valéry ou Alexandre II, la narration tourne autour d'une thématique centrale : les enjeux moraux de l'existence. Et pour prolonger l'écoute, se référer aux suggestions de lecture dans le petit livre qui accompagne le CD Textuel, 130 p. + un CD, 24,90 €.

SOCIÉTÉ

Juteuses Carcasses

R. Pujol

L'ancienne résistante et journaliste économique Rosemonde Pujol nous conte le quotidien des personnes âgées. Les plus de 75 ans sont aujourd'hui plus de cinq millions en France. Ce « quatrième âge », bien souvent abonné aux maisons de retraite, consomme et dépense. Il représente même un poids économique considérable « Les vieux rapportent ! » nous dit cette grande figure

militante du féminisme, disparue au cours de l'été 2009 à près de 92 ans. Un coup de gueule posthume, écrit avec une plume vivace, pour lutter contre les idées reçues. **Jean-Claude Gawsewitch Editeur, 190 p., 18,90 €.**

Free ! *C. Anderson*

L'économie du gratuit (ou du coût hyperréduit) fait débat. Journaux en libre-service, avions low cost, logiciels libres, téléchargements culturels... D'abord considéré avec méfiance, le « gratuit » se révèle attractif, et son succès indiscutable. Pourtant, comment peut-on gagner de l'argent en ne faisant rien payer ? Un journaliste américain décortique les règles de cette nouvelle économie, revisitant les époques, les expériences et certaines théories méconnues. De nombreuses études de cas parsèment son propos. À noter, son chapitre bien vu sur la psychologie du gratuit. **Pearson, 314 p., 22 €.**

ÉDUCATION

Comment aider l'enfant à devenir lui-même ?

F. de Singly

L'éducation a bien changé ! Entre respect des règles et souci d'épanouissement des enfants, l'aventure est devenue complexe pour les parents. Pourtant, il n'est pas si difficile de fixer un cadre tout en restant à leur écoute, sans nostalgie de l'autorité ni laisser-faire. Ce que le sociologue spécialiste de la famille François de Singly rappelle, en confrontant les grandes idées trop arrêtées au contexte actuel. Pour aider les parents à repenser leur métier de « voyageurs à la carte », mais organisés. **Armand Colin, 192 p., 16,50 €.**

Dites-moi à quoi il joue, je vous dirai comment il va

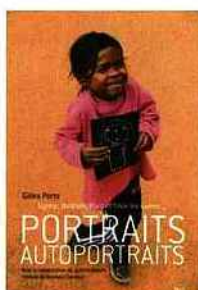
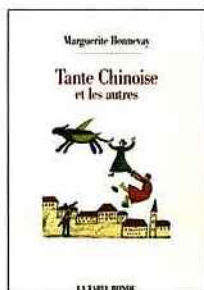
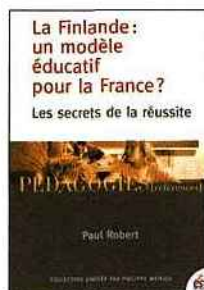
S. Marinopoulos
Concocté par la psychologue et psychanalyste Sophie Marinopoulos, ce « ludomètre » n'est bien sûr pas un guide d'achat au

rayon jouets, mais un décryptage des comportements de jeu en forme de courbe de croissance. Jeux de bouche et sensoriels dès les premiers jours, jeux moteurs et symboliques ensuite, jeux de règles et d'acquisition. Tous permettent à l'enfant de grandir en bonne santé psychique. Le propos est clair, complet, précis, et même pratique. De quoi rendre ludique aussi le métier de parents ! **Les Liens qui libèrent, 192 p., 17,90 €.**

Antimanuel d'adolescence

M. Fize

« L'ado est une ressource, pas un problème » Alléchante perspective que l'auteur, sociologue, argumente point par point, en bousculant les incompréhensions suscitées par cet âge de la vie. Au lieu de systématiquement juger, apprenons à connaître, comprendre, communiquer et à nous remettre en question : osons avouer à l'adolescent notre amour et nos faiblesses d'adultes, acceptons de lui faire confiance, de le laisser penser et agir par lui-même. Rassurons-le et prenons-le au sérieux, c'est ainsi qu'il gagnera sa propre estime de lui-même. Et notre fierté par la même occasion. **Éditions de l'Homme, 240 p., 22 €.**



La Finlande : un modèle éducatif pour la France ?

P. Robert

Ce n'est un secret pour personne : l'école française est en crise... Reléguée en vingt-cinquième position, selon une grande étude comparant lecture, mathématiques et sciences menée sur des groupes d'élèves issus de cinquante-six pays ! La France se trouve sous la moyenne des pays membres de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). En tête ? La Finlande. Écrit par le principal d'un collège après deux voyages d'étude dans ce pays, cet ouvrage analyse les recettes du « miracle finlandais » et leur possible transposition dans le système français. Un document pédagogique juste et précieux, précis et concret, que tout enseignant et tout parent devraient lire. **ESF Éditeur, 160 p., 22 €.**

J'éveille mon enfant aux émotions

J. Leroy

La colère, la peur, la tristesse, la joie servent à l'enfant de soupapes, pas toujours faciles à réguler pour les parents. Nous disposons pourtant d'un outil formidable pour l'aider à mieux exprimer ses émotions et être plus serein : l'art, musical, visuel ou corporel. Des activités, simples à réaliser en famille pour éveiller tous les sens, complètent cette initiation ludique mais essentielle pour petits et grands. Une approche originale, rééditée en poche. **Pocket, "Évolution", 152 p., 5,90 €.**

BEAUX LIVRES

La Cuisine de nos grand-mères au fil des saisons

G. Guilnard

Ce beau livre est à la fois ludique, pratique, nostalgique et plein de bon sens, à l'image de nos aïeules. Qui n'auraient jamais imaginé cuisiner des légumes

qui ne soient pas de saison, ou acheter des fruits d'été en hiver ! Avec un tableau récapitulatif pour respecter la saisonnalité des produits, quelques dictons populaires, des publicités anciennes et de précieux conseils, les recettes sont simples et savoureuses. **Éditions Ouest-France, 128 p., 25 €.**

Tante chinoise et les autres

M. Bonnevey

La femme, en robe longue et vert pâle, est assise dans un fauteuil, les pieds posés sur un tabouret ; l'homme est de profil face à l'évier ; derrière, il y a la cuisine, en bois et à damiers. En légende de ce dessin : « Madame Doralice Palmon faisant laver la vaisselle à son époux moyennant quatre sous pour remplir sa tirelire. » On ne peut imaginer l'acuité, l'impertinence et l'inattendu de cette planche de bande dessinée si l'on ignore que Marguerite, l'auteure, avait 12 ans... en 1894.

Cette fillette malicieuse aurait pu être une pionnière de la BD, mais elle est morte à 21 ans. Ce livre rend compte de son héritage – des planches retrouvées un demi-siècle plus tard – et est assorti d'un DVD présentant un documentaire réalisé par David Perlov en 1957. Une belle histoire à redécouvrir.

La Table ronde, 80 p. + un DVD, 28 €.

Portraits autoportraits

G. Porte

À l'origine de ce livre, un exercice d'école maternelle : dessiner un bonhomme tous les mois. Puis une idée, avec la graphiste Juliette Robert : que l'enfant se dessine lui-même. Chaque autoportrait sera présenté en miroir de la traditionnelle photo annuelle de l'enfant. Le réalisateur, scénariste et photographe Gilles Porte a repris ce concept avec les enfants de vingt pays – du Canada au Sri Lanka, en passant par l'Australie, le Bénin ou la Colombie. Ces « cahiers de bonshommes », aux représentations souvent universelles, parfois étonnantes, ont été présentés fin 2009, à l'occasion du vingtième anniversaire de la Convention internationale des droits de l'enfant. **Seuil, 250 p., 29 €.**

ROMANS

Le Livre des choses perdues

J. Connolly

Ce livre, qui paraît à la fois en version pour adultes et en version pour enfants, nous plonge dans la vie de David, 12 ans, inconsolable depuis le décès de sa mère. Héros de ces aventures – imaginaires ou réelles ? –, David se retrouve confronté au monde bien étrange des adultes après un incident digne d'*Alice au pays des merveilles*. On retrouve ici l'atmosphère des jeux de rôles, des sagas qui ont bercé notre enfance, avec les secrets, les trésors, les personnages maléfiques, ceux aux noms mystérieux, les chevaliers, les pièges. À lire et à commenter en famille.

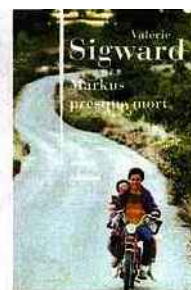
L'Archipel, 352 p., 18,95 €.

Le Dernier Rêve de la colombe diamant

A. Hyland

De mère Aborigène et de père chercheur d'or, Emily Tempest revient chez elle après des années d'absence. Son vieil ami chef de tribu est assassiné peu après. Dans les traditions aborigènes, on ne prononce plus le nom des personnes mortes, ce qui n'arrête pas Emily, bien décidée à mener l'enquête. Ce roman policier est une belle découverte qui permet d'approcher la culture d'un peuple aux rituels et traditions souvent méconnus. Sorcellerie, hymne à la nature, beauté et sauvagerie du bush, cohabitation fragile entre Blancs et Aborigènes, alcool et violence rythment cette aventure non dénuée d'humour et d'amour.

10-18, 414 p., 8,90 €.



Bons Baisers de Lénine

Y. Lianke

« À Benaise, il ne vit que des aveugles, des boiteux, des infirmes en tout genre. Les gens complets ne vivent pas ici. » Ainsi Yan Lianke décrit-il le village où il situe une grande partie de son roman. Cette Cour des miracles va se mettre en quête de la dépouille de Lénine pour construire un mausolée et, ainsi, faire venir l'argent ! Ni politiquement correcte ni porteuse de message sur le droit à la différence, cette histoire est juste un formidable moment de lecture qui mêle paysannerie chinoise, contes et légendes, vicissitudes, turpitudes, amoralité et capitalisme.

Philippe Picquier, 560 p., 21,50 €.

Éloge de la nuit

C. Clément

Dans ce court texte, la philosophe, romancière et essayiste Catherine Clément partage avec les noctambules et autres insomniaques son amour de la nuit. Une compilation éclairée aux sources des

mythes, de la littérature, de l'histoire, et même de la biologie. D'*Orphée* à la reine de Saba, de la mélatonine à *La Reine de la nuit* de Mozart et Schikaneder, de *Nuit et Brouillard* d'Alain Resnais à *La Nuit du chasseur* de Charles Laughton, l'écrivaine tisse son propre canevas nocturne. À lire aussi avant de s'endormir.

Albin Michel, 154 p., 14 €.

Markus presque mort

V. Sigward

Dans ce court et bouleversant roman, Markus et Frank sont deux ados fragiles, empêtrés dans leur amitié. Un accident de cyclomoteur va les confronter à une dure réalité. Tandis que l'un est plongé dans le coma, l'autre tente de se rappeler ce qui s'est passé. Au fil des pages, le lecteur s'interroge sur la responsabilité, la culpabilité ou l'importance de vivre, d'aller de l'avant, d'oublier... Avec un final des plus déconcertants, qui vous fera à coup sûr réagir et recommencer votre lecture.

Julliard, 112 p., 15 €.