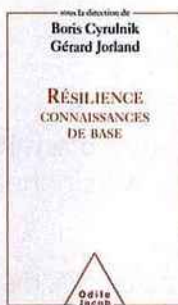




## livres

# Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART**, **CHRISTINE SALLÈS**  
ET **MARIE-FRANCE VIGOR** – LIRE AUSSI PP. 44 À 47.



### PSYCHOLOGIE

#### Le Grand Livre de la gestalt

Dir. par C. et G. Masquelier

Un vrai défi que de vouloir réunir, dans un même ouvrage, les différents courants de la gestalt-thérapie. Créée en 1951 par un groupe de sept personnes, dont, bien sûr, l'Allemand Fritz Perls, cette méthode a connu un succès retentissant dans le monde, notamment parce qu'elle a été l'une des premières à permettre le travail sur la globalité de l'être. Pensée par un collectif, elle s'est par la suite divisée en différents courants. Ancien directeur de l'École parisienne de

gestalt (EPG), Gonzague Masquelier a réussi le pari de faire appel à une quinzaine de spécialistes émérites pour élaborer cette somme, dont il n'existe aucun équivalent en français. Une belle réussite, qui réjouira autant les professionnels de la psy que ceux qui commencent un travail personnel.  
**Eyrolles, 390 p., 39,90 €.**

#### Mort ou pas?

P. van Lommel

Des médias ont parfois rapporté une prétendue démonstration scientifique selon laquelle la *near death experience* (NDE) ou « expérience de mort imminente » (EMI) serait un « accident » du cerveau ou un dysfonctionnement neurologique. Pim van

Lommel, cardiologue de renom international, s'est intéressé de près à ces « rescapés de la mort », et a mené une grande étude scientifique, publiée dans la prestigieuse revue médicale *The Lancet* en 2001. Poursuivant ses recherches, il présente ici de vraies expériences et les découvertes médicales les plus récentes. Ce livre fondamental tend ainsi à démontrer que cette expérience de sortie du corps au moment de la mort ne serait pas une illusion, mais bien une expérience réelle qui remet définitivement en cause la conception matérialiste de la relation entre le cerveau et la conscience.

**InterÉditions-Inrees, 412 p., 22,90 €.**

#### Résilience, connaissances de base

Dir. par B. Cyrulnik et G. Jorland

Si le concept de résilience a joui d'une belle reconnaissance ces dernières années, il est trop souvent galvaudé, regrettent le neuropsychiatre Boris Cyrulnik et le philosophe Gérard Jorland. Cet ouvrage collectif, qui restitue la vraie dimension de cette faculté de « rebondir » après un événement traumatique, est une réussite : les auteurs parviennent à retracer clairement les grandes lignes de la résilience, pourtant pas toujours évidentes

– soutien affectif, plasticité cérébrale, récit du trauma... – tout en en soulignant les limites. Pour tout public.  
**Odile Jacob, 224 p., 23,90 €.**

### **Problèmes de cœur, Questions d'amour...**

**C. Deleuze**

Le désir d'aimer et d'être aimé est ce qui donne du sens à notre existence, comme l'a constaté la psychologue Catherine Deleuze au cours des nombreuses réponses qu'elle a adressées aux lecteurs du magazine *Version femina*. Les échanges, vifs, qu'elle reprend dans ce recueil, traitent de sujets qui nous concernent tous : les facteurs d'une rencontre, la peur de s'engager, l'ennui dans le couple, les crises, les aventures extraconjugales, le désir d'enfant, la jalousie, les relations sexuelles, etc. Un ouvrage aussi instructif qu'agréable à lire.

**Albin Michel, 270 p., 15 €.**

### **Ces peurs et phobies qui nous paralysent**

**Y. Poncet-Bonissol**

Dans ce petit opus, Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne et présidente de l'Association de défense contre le harcèlement moral, s'intéresse à ces peurs et phobies qui nous gâchent la vie. Exposant d'abord la différence entre ces deux termes, elle nous explique les origines

possibles de ces troubles. Et propose enfin, sous forme de guide, des techniques concrètes qui permettent de les surmonter : repenser sa vie autrement, agir à partir du corps, casser les pensées automatiques... Un essai simple et efficace.  
**Dangles Éditions, 130 p., 12,15 €.**

### **Même les kangourous se détachent de leur mère**

**J. Maisondieu**

Nous courons toute notre vie après le mythe – fallacieux – de l'amour maternel absolu, quelle que fût celle qui nous éleva. Ce pur fantasme entretient à tout le moins le sexisme (le genre « femme » reste synonyme de « mère dévouée ») et ses dérives, dont les violences sexuelles. Dans cet « essai sur les limites de l'amour maternel », un psychiatre analyse tous les bénéfices inconscients, individuels et collectifs de cet idéal, rassurant mais très préjudiciable à la condition féminine. Que nous soyons homme ou femme, nous ne pouvons gagner en maturité, amour et désir, qu'en acceptant ces limites. Cette démonstration illustrée de cas concrets entend nous y aider.  
**Payot, 306 p., 21,50 €.**

### **Créature hormonale**

**S. Mercier**

L'illustratrice Stéphanie Mercier, dans cette bande dessinée souvent hilarante et toujours très juste, met



en scène une succession de situations plus réalistes les unes que les autres : rapport au corps, à la féminité, à la séduction, à la maternité... Entre rires, sourires et fines analyses, cette lecture, tout à fait indiquée pour l'été, s'adresse non seulement aux femmes, mais aussi aux hommes qui souhaiteraient mieux les comprendre.

Safran, 64 p., 15 €.

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### Tout savoir sur la prise de parole

Y. Benzaquen

Chanteuse lyrique, professeure de chant, puis orthophoniste, Yaël Benzaquen est cofondatrice du Laboratoire de la voix, à Paris. Passionnée, cette spécialiste du coaching vocal nous livre tous ses « trucs de pro » avec un réel bonheur. Ce guide pas à pas ne néglige rien du training de la voix : travail du timbre, des postures, de la gestuelle, agrémenté de dizaines d'exercices à pratiquer tout l'été. Une belle réussite à la mise en pages claire et ludique.

Guy Trédaniel Éditeur, 226 p., 24,90 €.

### La Bible des mandalas

M. Gauding

Figure emblématique de la spiritualité et symbole universel, le mandala – « cercle » en sanskrit –

prend une place de plus en plus importante dans les techniques de développement personnel. Sa pratique est une excellente méthode d'apprentissage de l'attention et du « centrage » vers soi. Historique, techniques, couleurs, symbolisme... Une bible joliment illustrée, ponctuée d'exercices de développement personnel pour se retrouver soi-même, et enrichie d'un cahier complet de mandalas à colorier.

Guy Trédaniel Éditeur, 400 p., 22 €.

### Le Grand Livre de Ho'oponopono

L. Bodin, N. Bodin, J. Graciet

Vieille tradition hawaïenne de guérison, de repentir et de réconciliation, Ho'oponopono, que l'on peut traduire par « corriger ce qui est erroné », est fondée sur un certain nombre de croyances – par exemple, un mauvais comportement personnel est la cause de la plupart des maladies, ou les fautes des parents et des ancêtres peuvent se répercuter sur les enfants. Aussi faudrait-il, pour

se libérer du passé et faire la paix autour de soi, se guérir soi-même. C'est ce que propose cette méthode d'une simplicité désarmante, à découvrir dans cet ouvrage qui sort résolument des sentiers battus du développement personnel.

Jouvence Éditions, 194 p., 16,90 €.

## PSYCHANALYSE

### Une histoire de l'empathie

J. Hochmann

Des origines phénoménologiques aux neurosciences, en passant par la psychanalyse et la psychologie, Jacques Hochmann retrace le parcours d'une notion de plus en plus présente dans notre quotidien : l'empathie, capacité de ressentir les émotions des autres. À mi-chemin entre la sympathie et la compassion, elle exprime notre part d'humanité et permet de lutter contre l'indifférence. Pour découvrir les mille visages d'un concept fondamental en psychothérapie.

Odile Jacob, 224 p., 22,90 €.

## SPIRITUALITÉ

### Une vision spirituelle de la crise économique

Collectif

Une quarantaine d'intervenants, dont Edgar Morin, Pierre Rabhi, Denys Rinpoché, Alain Chevillat, Éric Julien ou Khaled Bentounès, ont participé, en septembre 2011, au forum « Économie et spiritualité » organisé par l'université Rima-Nalanda à l'Institut bouddhiste Karma-Ling, en Savoie. De l'économie morale à l'action juste, en passant par les notions de valeur ou de prospérité, de nombreux sujets ont été abordés au cours de ce week-end fondé sur le paradigme thérapeutique universel énoncé par Bouddha. Voici une synthèse des ateliers et des rencontres de ce congrès, pour voir la crise globale sous d'autres éclairages.

Éditions Yves Michel, 280 p., 19 €.

### La Faim du vide

J. Vigne

Psychiatre, Jacques Vigne a suivi un cursus de physique et de mathématiques avant de se tourner vers



la médecine. Puis son intérêt pour les liens entre le corps et l'esprit l'a poussé à étudier, en Inde, les techniques « yogiques » de méditation, la relation thérapeutique entre un maître et ses disciples, les états mystiques. . . Ce grand spécialiste du rapport entre psychologie et spiritualité a publié près d'une quinzaine de livres de référence sur ces sujets. Il explore ici le rapport de l'être humain avec la faim et le jeûne, au regard des traditions chamaniques ou des expériences mystiques. Cet ouvrage bien documenté donne aussi des pistes de réflexions différentes pour les problèmes d'anorexie.

**Le Relié, 326 p., 19,90 €.**

### **Le Tao et son pouvoir d'amour**

*Lao Tseu et A. Castets*

Poète et essayiste d'origine vietnamienne, Alain Castets nous propose cette nouvelle traduction – donc, interprétation – des quatre-vingt-un chapitres du fameux livre attribué à Lao Tseu. Délibérément orientée sur une forme plus poétique, elle rétablit une spiritualité libre et naturelle du tao, fondé notamment

sur les valeurs féminines de l'amour et sur une vision « cosmique » de la vie. Un travail fin et judicieux.

**Le Souffle d'or, 136 p., 12,20 €.**

### **EDUCATION**

#### **La Dame des mots**

*È. Ricard*

« La dame des mots » est le joli surnom donné à l'auteure, orthophoniste, par l'un de ses petits patients en souffrance avec la langue, la lecture, l'écriture. . . Douée d'une empathie hors norme, la sœur du célèbre moine bouddhiste Matthieu Ricard (qui signe la préface) raconte ici son quotidien auprès d'enfants de 7 à 10 ans, pleins de vie mais en difficulté familiale ou sociale, et en échec scolaire. Les plus insupportables d'entre eux étant bien sûr les plus malheureux. Ce court récit, à la fois drôle et émouvant, permet de mieux les comprendre, car leurs maux se soignent si l'on consent à les écouter sans préjugés. La leçon vaut pour tous les enfants, même ceux qui n'ont que de « petits » problèmes.

**NiL, 128 p., 12 €.**