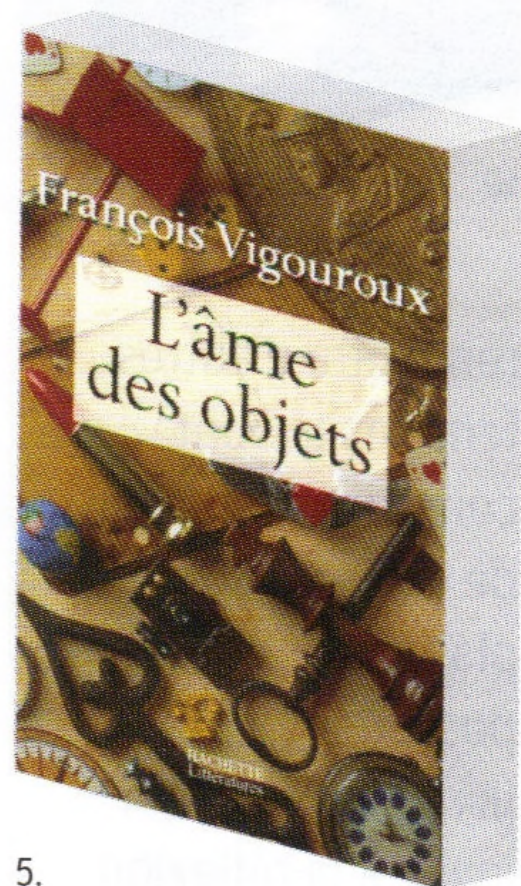


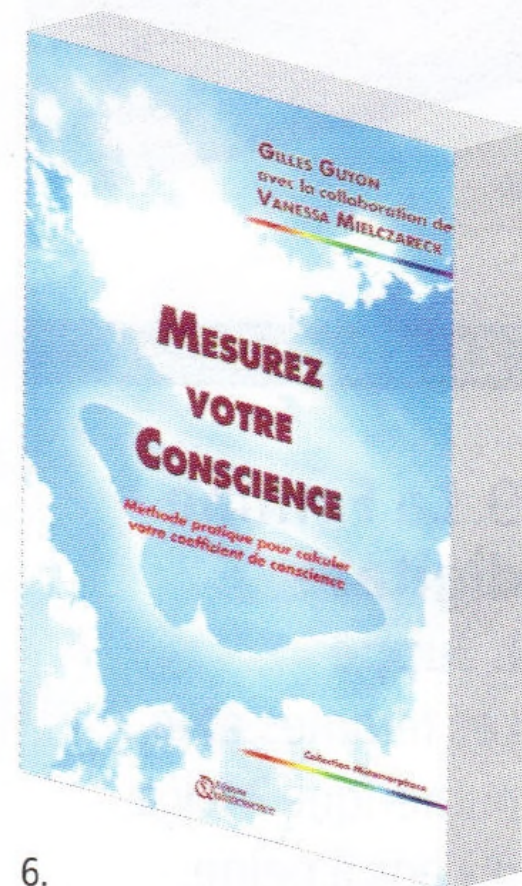
LES LIVRES

Notre **sélection** du mois

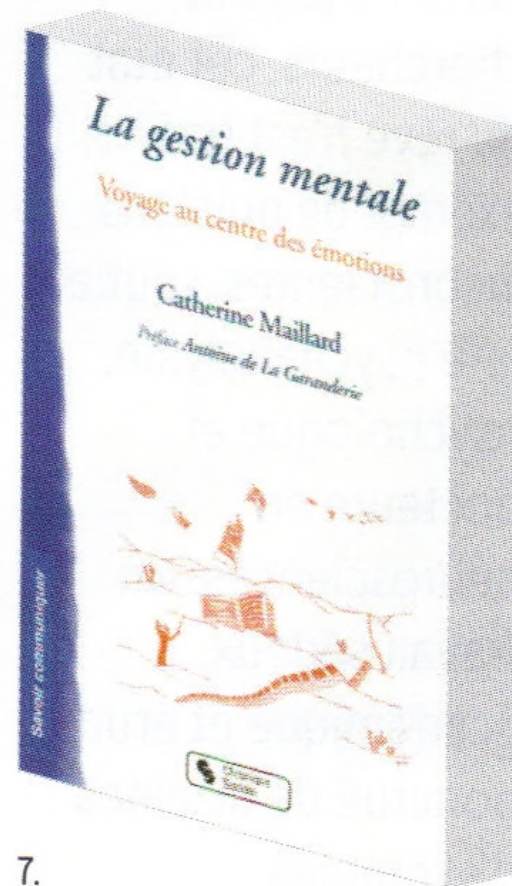
PAGES COORDONNÉES PAR ERIK PIGANI



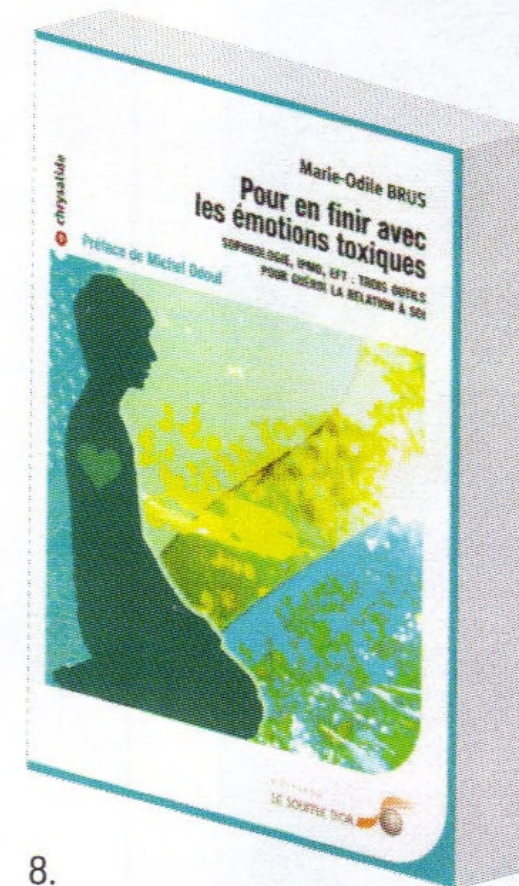
5.



6.



7.



8.

8. **Pour en finir avec les émotions toxiques**

M.-O. Brus

Une psychothérapeute nous ouvre sa boîte à outils personnelle, constituée de trois méthodes différentes la sophrologie caycédienne, pour

homme inclassable.
À découvrir
absolument.

Sully, 384 p., 24 €.

5. L'Âme des objets

F. Vigouroux

Psychologue et
écrivain, François
Vigouroux donne vie
aux objets de notre
quotidien au travers
de dix-huit petits
récits plus émouvants
les uns que les autres.
Il nous explique
que si nous sommes
attachés à certains
objets, c'est parce
qu'ils cristallisent nos
émotions les plus
profondes telles que
l'amour, la peur,
la joie, l'espoir, la
tristesse, le désir, le
souvenir d'un amour

moment d'enfance...
Et il montre que si les
objets sont habités,
c'est avant tout parce
qu'ils sont le miroir
de notre propre âme.
Une belle lecture,
pour tout public.

*Hachette Littératures,
216 p., 17 €.*

6. Mesurez votre conscience

**G. Guyon et
V. Mielczareck**

Avez-vous conscience
de ce que vous êtes ?
De vos émotions ?
De vos pensées ou de
votre responsabilité ?
Ce court manuel,
rédigé par un couple
de coachs tous deux
spécialisés dans
le développement
personnel et
l'intelligence intuitive

– voire de
développer – notre
« coefficient de
conscience » (le
niveau de conscience
de soi et des autres)
à partir de cent
questions clés. Les
thèmes : la nature,
le hasard, la colère,
l'infidélité, les
vêtements, le
découvert bancaire,
la musique, etc.
Un exercice beaucoup
plus malin
qu'il n'y paraît.

Éditions

*Quintessence, 128 p.,
12 €.*

7. La Gestion mentale

C. Maillard

Que nous soyons
plus ou moins visuel,
auditif ou

prédispositions
neurologiques
individuelles influent
sur notre façon
de voir le monde,
de l'appréhender.
Elles déterminent
même notre profil
d'apprentissage, par
exemple à travers
des mouvements
sensoriels distincts,
tournés vers
l'extérieur ou vers soi.
La gestion mentale,
présentée ici
par une docteure
en psychologie,
répertorie ces
stratagèmes et le rôle
décisif des émotions
dans l'accès à la
connaissance. Pour
découvrir une autre
approche de notre
fonctionnement.

Chronique sociale

apprendre à
détendre son corps ;
l'intégration par
les mouvements
oculaires, une version
maison de l'EMDR ;
et l'EFT (*Emotional
Freedom Technique*),
une méthode moins
connue en France, qui
consiste à libérer
les émotions bloquées
en tapotant sur des
points d'acupuncture.
Avec ces techniques
éprouvées, elle
montre clairement
combien il est
essentiel que le corps
soit associé à tout
travail émotionnel et
psychologique. Entre
le témoignage et
le guide pratique, cet
ouvrage grand public
intéressera aussi
beaucoup les
psychothérapeutes.

la sensation d'un

intelligence intuitive,
propose de calculer

adulte ou
kinesthésique, nos

critique sociale,
96 p., 11,90 €.

Le soufre d'or,
344 p., 18 €.