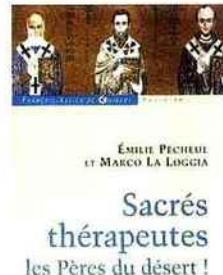
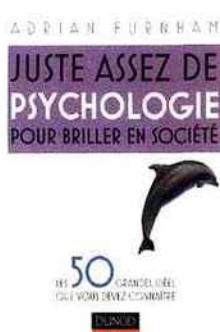


livres

Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI** – LIRE AUSSI NOTRE RUBRIQUE LIVRES, PP. 36 À 38.



PSYCHOLOGIE

Juste assez de psychologie pour briller en société

A. Furnham
Sous un titre léger se cache une véritable réussite en termes d'information et de pédagogie : un professeur de psychologie britannique a choisi cinquante sujets sérieux – les émotions, la thérapie cognitive, les souvenirs, le test de Rorschach, les délires, l'effet placebo... –, en les traitant de façon tout aussi sérieuse... mais compréhensible par tous ! Synthèse, historique, hypothèses, encadrés informatifs, rien ne manque. On appréciera l'expertise de l'auteur

et son ouverture d'esprit : il présente parfois des « explications alternatives » pour certains sujets. Le petit chapitre sur les rêves, par exemple, n'est pas abordé uniquement d'un point de vue freudien, mais fait aussi état des théories jungiennes et des découvertes récentes en neurophysiologie. Pour tout public.
Dunod, 210 p., 19,90 €.

Décrypter ses rêves

J. Allais
En nous invitant à explorer les étapes d'une analyse de rêve à partir d'un cas, Juliette Allais nous montre qu'il ne s'agit pas seulement d'interpréter nos songes, mais plutôt de comprendre la logique qui les anime. Étape par étape, elle nous explique

l'approche jungienne, qui consiste à les accueillir plutôt que de les traquer, à leur laisser exprimer ce qu'ils portent de lumineux en eux. Une approche qui permet à nos rêves de mettre en œuvre leur réel pouvoir de transformation. Un livre plein de conseils, agréable à lire autant qu'instructif.
Eyrolles 182 p., 18 €.

Ni bourreau ni victime

Dir. par B. Montaud
Il y a près de trente ans, Bernard Montaud créait la psychanalyse corporelle, une technique d'investigation fondée sur la mémoire du corps associée à l'expression verbale. Une dizaine de professionnels s'appuient sur leur pratique de cette méthode pour aborder des

sujets différents comme l'adolescence, la mémoire familiale, les crises de la vie adulte, la naissance et la personnalité... À découvrir.
Edit'As, 256 p., 16 €.

Comprendre et pratiquer l'approche narrative

Dir. par P. Blanc-Sahnoun et B. Dameron
Appelée aussi « thérapie narrative », l'approche narrative a été créée par Michael White et David Epsom, deux travailleurs sociaux australiens, au début des années 1980. Elle est fondée sur notre aptitude à fabriquer des histoires qui donnent du sens à notre quotidien et à notre vie. Une vingtaine de spécialistes ont contribué à l'élaboration de ce guide, qui explique clairement

tous les concepts de cette méthode, en s'appuyant à chaque fois sur un cas précis. Un essai éclairant sur une technique encore peu connue en France.

InterÉditions, 312 p., 28 €.

Sacrés Thérapeutes, les Pères du désert!

E. Pécheul

et M. La Loggia

Une thérapeute comportementaliste et un historien de la psychothérapie démontrent comment les Pères du désert ont été les pionniers de la psychothérapie. Ces moines chrétiens qui, à partir du IV^e siècle, ont exercé dans les déserts d'Égypte, de Palestine et de Syrie, ont été les auteurs d'enseignements et de textes sur la « direction spirituelle » que ne renierait pas la psy d'aujourd'hui. Un essai court mais argumenté, qui montre qu'une véritable science de l'âme ne peut pas séparer le psychologique du spirituel.

François-Xavier de Guibert, 104 p., 10 €.

PSYCHANALYSE

Le Complexe d'Œdipe

É. Smadja

Dans *Totem et Tabou* (Points, "Essais", 2010), Freud place le complexe d'Œdipe au cœur des institutions sociales et révèle la mise en œuvre des processus inconscients au sein de la culture. Ce

qui l'a poussé à mener une réflexion anthropologique qui a suscité, en son temps, de nombreuses réactions. Éric Smadja, psychiatre et psychanalyste, dépasse les oppositions entre psychothérapie et anthropologie pour établir une discussion en se référant à de nombreux auteurs britanniques, américains ou français.

PUF, 414 p., 29 €.

La Nostalgie du présent, psychanalyse et écriture

F. Gantheret

Dans ce petit essai, le psychanalyste François Gantheret centre sa réflexion sur une double pratique : l'écriture et l'analyse. Il s'agit alors de révéler le véritable pouvoir du langage, capable de rendre « vivantes » les idées. Et pour un écrivain-psychanalyste, les mots deviennent cette « mise en présence » d'une sensation, écho d'un moi énigmatique. Rappelant par là qu'il y a une véritable continuité à passer du bureau au divan, et inversement ! Un bel ouvrage, empreint d'une grande authenticité.

Éditions de l'Olivier, 96 p., 10 €.

Mon analyse avec le professeur Freud

Anna G.

En 1989, Anna Koellreuter découvre, dans le grenier de la maison familiale, une lettre que Freud avait adressée à sa grand-mère, Anna G., lui confirmant

qu'il l'acceptait en analyse. Anna G. a tenu le journal de son travail avec le célèbre professeur, rendant compte de ses séances, de ses fantasmes, de ses interprétations et de son transfert. Ce document exceptionnel nous est ici livré annoté et complété par plusieurs contributions d'historiens de la psychanalyse, ce qui nous permet de saisir toute la valeur de ce témoignage inédit. Un incontournable, accessible à tous.

Aubier, 320 p., 22 €.

Vers une neuropsychanalyse ?

Dir. par L. Ouss,

B. Golse, N. Georgieff,

D. Widlöcher

Une vingtaine de contributeurs ont participé à cet ouvrage pour tenter d'identifier et de vérifier la pertinence d'un terme anglo-saxon qui a fait son apparition publique en 2002 : la « neuropsychanalyse ». Ensemble, ils étudient la rencontre entre deux disciplines qui semblent s'opposer : l'une s'attachant plus à la matérialité de la pensée ; l'autre davantage à sa réalité psychique. Pourtant, chacun de ces domaines peut être source de compréhension et d'inspiration pour l'autre, comme en témoignent les apports théoriques et cliniques de cette riche réflexion.

Odile Jacob, 300 p., 26 €.

SANTÉ

Mangeons responsable!

M. Bittman et D. Galtier

« Si ça continue, on ne pourra plus rien manger ! » Une remarque de plus en plus souvent entendue face aux problèmes de malbouffe régulièrement rapportés par les médias. Un journaliste américain spécialisé dans les arts culinaires nous montre comment il est possible, aujourd'hui, de manger sainement et de cuisiner « responsable », en limitant la consommation de viande et les produits transformés. Un guide adapté pour la France par un diététicien nutritionniste et ponctué par une quantité de recettes aussi simples qu'originales.

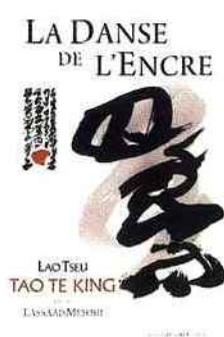
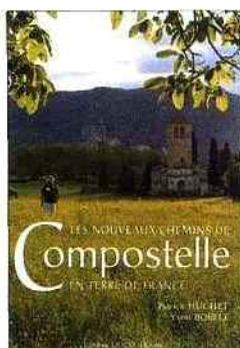
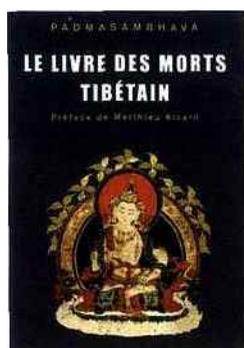
Ixelles Éditions, 352 p., 19,90 €.

La Spiruline

B. Sisso

On parle de plus en plus de cette petite algue verte aux propriétés étonnantes, en passe de devenir – avec une autre algue, la chlorelle – un véritable aliment du futur. Voici un petit guide dans lequel on découvrira non seulement les vertus de ce phytoplancton, mais aussi des recettes pour l'intégrer à la cuisine familiale. Simple et clair, rédigé par une professeure de yoga qui l'utilise depuis trente ans.

Grancher, 160 p., 16 €.



PHILOSOPHIE

La Douleur, expérience et médicalisation

J.-C. Fondras

Jean-Claude Fondras, médecin, est aussi docteur en philosophie. C'est à ce titre qu'il nous offre un examen approfondi de la douleur, qu'il situe à la jonction de l'âme et du corps. En se référant aussi bien aux théories biomédicales qu'à celles de la philosophie ou de la théologie, il explique comment elle dépasse la simple sensation, et qu'elle est à distinguer de la souffrance. Descartes, Levinas ou Ricoeur deviennent ainsi des interlocuteurs incontournables, pour une meilleure prise en charge médicale de la douleur.

Les Belles Lettres, 280 p., 25 €.

L'Effroi du présent

D. Baqué

Agrégée de philosophie et universitaire, Dominique Baqué propose une belle réflexion sur la violence des images auxquelles nous

sommes soumis chaque jour dans les médias : témoignages de guerre, d'atrocités, de barbaries, rendus possibles grâce au photojournalisme, et présentés dans des documentaires ou exposés dans des galeries d'art. Or ces images chocs, dont nous sommes abreuvés, appellent à redéfinir le regard que l'on porte sur le monde. Elles posent la question de savoir en quoi elles peuvent fasciner au point que l'on finisse par aimer regarder l'irregardable.

Flammarion, 288 p., 22 €.

Qu'est-ce que le mérite ?

Y. Michaud

Le mérite connaît un retour en grâce. Mais cette notion de la « juste récompense » touche autant à l'estime morale qu'à la rémunération au mérite, à l'égalité de traitement, aux performances ou aux capacités de chacun, quitte à justifier tous les excès du bling-bling ! Voilà l'avertissement du philosophe Yves Michaud, également directeur de

l'Université de tous les savoirs. Le mérite – et le jugement sur autrui qu'il suppose – reste un élément indispensable de la relation avec les autres. Un bel essai de philosophie politique, moderne et incisif.

Bourin Éditeur, 304 p., 23 €.

Le Temps et l'Espace dans la culture japonaise

K. Shûichi

Alors que la culture occidentale conçoit le temps par rapport à l'histoire du passé ou dans les objectifs du futur, le philosophe Katô Shûichi, rappelle qu'au Japon, il en va différemment. En effet, on a là-bas une forte tendance à vivre dans le présent. Dès lors, l'auteur nous plonge au cœur d'une réflexion sur « l'ici et maintenant », sagesse présentée à tous les niveaux de la civilisation japonaise, de la culture à l'art, en passant par l'architecture. Ce qui nous donne envie de méditer sur cette expression japonaise : « Laisser filer le passé. »

CNRS Éditions, 268 p., 30 €.

SPIRITUALITÉ

Le Livre des morts tibétain

Padmasambhava

Rédigé au VIII^e siècle par l'un des plus grands maîtres du bouddhisme, le *Bardo Thödröl* n'avait jamais été traduit intégralement en français. Voici ce livre, qui fait partie du patrimoine littéraire de l'humanité, présenté pour la première fois dans sa forme complète et commenté par l'universitaire Philippe Cornu. Un superbe travail, déjà considéré comme une référence, qui pourra accompagner ceux qui s'interrogent sur la nature réelle de l'esprit.

Buchet-Chastel, 786 p., 35 €.

Les Nouveaux Chemins de Compostelle en terre de France

P. Huchet et Y. Boëlle

« Tous les chemins mènent à Compostelle »... Un historien et un photographe empruntent les différentes voies parcourues par les pèlerins – la voie de Rocamadour, de Cluny, du Piémont, de Namur... – pour nous faire découvrir ces itinéraires initiatiques. Un beau carnet de voyage, empreint de spiritualité.

Éditions Ouest-France, 142 p., 28 €.

La Danse de l'encre

L. Metoui

Lassaâd Metoui, artiste peintre et spécialiste de la calligraphie arabe, a mis en mouvements

graphiques les quatre-vingt-un chapitres du *Tao Te King* de Lao Tseu, traduit par Rémi Mathieu. Les peintures qui illustrent ce superbe album témoignent d'une fusion surprenante entre la calligraphie arabe, l'art pictural moderne et la tradition chinoise.

Guy Trédaniel Éditeur, 278 p., 36 €.



Jacqueline Girard-Frésard

Les Peurs des enfants



SOCIÉTÉ

La Tragédie de la réussite

C. Deloire

Le moteur de toute réussite sociale recèle sa part d'ombre, de blessures anciennes, d'angoisses ou de vacuité existentielle. Voici le tragique constat de Christophe Deloire, ancien journaliste du *Point*. À quoi sert de réussir ? questionne-t-il, mettant bout à bout les silences de Jacques Chirac, les aveux de Dominique de Villepin, les paroles des journalistes Philippe Labro et Franz-Olivier Giesbert, celles des grands patrons François Pinault ou Pierre Bilger... Nombre de personnalités parsèment ce passionnant voyage dans l'intime des puissants. Avec, en filigrane, une profonde divergence de vues entre les hommes et les femmes.

Albin Michel, 256 p., 16 €.

Un nouvel art de militer

S. Porte et C. Cavalié

Ils se dénomment « Brigade activiste des clowns », « Sauvons les

riches » ou « Génération précaire ». De nouvelles formes de contestation fleurissent dans la rue. Festifs, éphémères, adeptes de la mise en scène et habitués des médias, ces groupes se préoccupent d'environnement, de libertés publiques et de justice sociale. Un journaliste et un photoreporter nous entraînent dans l'histoire, les valeurs et le mode d'action de ces mouvements non violents et insaisissables. Un travail de terrain riche et soigneusement documenté.

Éditions Alternatives, 144 p., 25 €.

ÉCOLOGIE

Non aux oranges carrées!

S. Guilbaud

Additifs, biscuits, édulcorants, farine... De A à Z, cet abécédaire préparé par un ancien formateur en changements de comportements alimentaires tente de combler notre déficit

en informations sur les produits de base et sur les aliments transformés. Cette synthèse utile, riche en anecdotes et tableaux explicites, se distingue par sa mise en pages élégante.

Guy Trédaniel Éditeur, 228 p., 19,90 €.

La Nature, source spirituelle

P. Roch

Docteur en biochimie, ex-directeur du WWF Suisse avant de devenir secrétaire d'État suisse à l'environnement, Philippe Roch offre ici un véritable voyage dans le temps. Depuis les premiers peuples qui se sont interrogés sur la dimension philosophique de la vie et l'existence de Dieu, jusqu'aux rapports entre les religions et la nature, la crise écologique contemporaine et le retour au sacré, il nous emmène dans notre futur, vers 2030... Une façon originale de nous faire prendre conscience de ce qui nous attend, et de nous inviter à nous interroger sur notre propre « sens de la nature ».

Jouvence Éditions, 192 p., 18,50 €.

L'Étrange Silence des abeilles

V. Tardieu

Partout dans le monde, les abeilles désertent leurs ruches. Deux cents études scientifiques, une centaine d'entretiens et deux ans d'investigation ont permis à un journaliste scientifique de mettre en évidence les causes supposées de ces inquiétantes disparitions : parasites, virus, pesticides, apiculture intensive... Cette enquête, écrite comme un livre à suspense, permet de mieux saisir l'ampleur d'un problème qui nous concerne tous, et ses répercussions sur notre chaîne alimentaire.

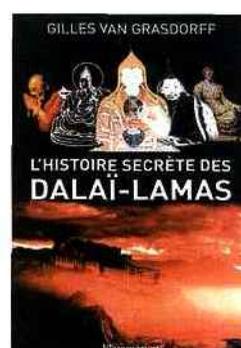
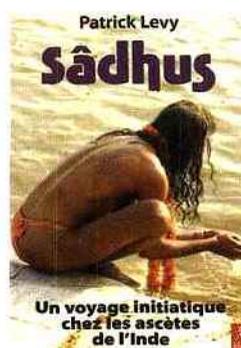
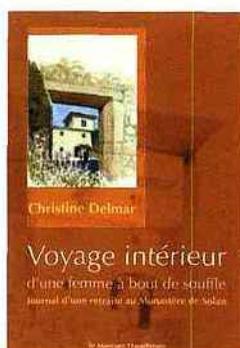
Belin, 352 p., 21,50 €.

ÉDUCATION

Les Peurs des enfants

J. Girard-Frésard

La peur – des monstres, du noir, des inconnus – est nécessaire : elle permet à l'enfant de gérer ses angoisses d'abandon, de castration ou d'agressivité en les extériorisant. La peur est une défense, donc elle protège... sauf quand



des phobies deviennent envahissantes, symptômes d'un réel problème.

En s'appuyant sur des cas concrets, un psychanalyste décrit ces mécanismes. De quoi rassurer les parents, ou les alerter à bon escient.
Odile Jacob, 208 p., 21 €.

Devenir parent, naître humain

S. Missonnier

Spécialiste de la périnatalité, le psychologue et psychanalyste Sylvain Missonnier aborde la confrontation, nouvelle pour les parents et les soignants, entre l'enfant « virtuel » et le fœtus, devenu de plus en plus réel et concret du fait des diagnostics modernes sophistiqués. Cette réflexion sur « l'anticipation prédictive » et ses « mécanismes de défense adaptatifs » est d'abord destinée aux praticiens. Au-delà de l'investigation psy et éthique, le propos vise à prévenir les troubles des relations précoces entre parents et nouveau-né qui peuvent apparaître aujourd'hui.
PUF, 480 p., 38 €.

CULTURE

Bien réel le surnaturel

M. Menant et S. Tribolet

C'est à quatre mains que Marc Menant, journaliste, et Serge Tribolet, psychiatre des hôpitaux, ont rédigé cet essai hors normes qui aborde l'influence de l'esprit sur la matière, les guérisons miraculeuses, la télépathie... Un texte riche d'informations, écrit comme une note d'humeur échevelée qui raconte, questionne, médite, s'extasie, se fâche ou s'embrase. Pour réfléchir sur les limites de la science et de la pensée matérialiste.
Éditions Alphée/Jean-Paul Bertrand, 254 p., 19,90 €.

RÉCITS

Voyage intérieur

C. Delmar

Un rêve étrange pousse une journaliste spécialisée en santé et en développement personnel à se rendre

au monastère orthodoxe de Solan, dans le Gard, pour une retraite spirituelle de six jours. Elle nous raconte ce séjour parmi les sœurs monastiques qui, pour elle, a été « comme une petite graine plantée dans la terre de [s]a vie ». Un joli parcours intérieur, décrit sans emphase, dont elle retire sept leçons de vie – écoute ta voix intérieure ; attends le moment venu ; questionne tes habitudes ; lâche ton mental ; oublie ton ego ; ne juge pas ton prochain ; sache garder le silence – qu'elle communique avec sincérité et simplicité.
Le Mercure dauphinois, 96 p., 14 €.

Sâdhus

P. Levy

Nous avons tous vu, à l'occasion d'un reportage télé ou d'un documentaire sur l'Inde, ces moines hirsutes aux cheveux longs, couverts de cendres ou de hardes, le visage marqué de peintures traditionnelles... Ce sont les sâdhus, des saints, dont l'ordre est vieux de plus de cinq mille ans,

des mystiques « renonçants » et adeptes du non-agir. Patrick Levy a partagé avec eux un quotidien qu'il raconte avec sobriété dans un récit passionnant, qui peut être considéré comme un road-movie initiatique.
Le Relié, 444 p., 20 €.

L'Histoire secrète des dalaï-lamas

G. Van Grasdorff

Les « maîtres dont la sagesse est aussi grande que l'océan », ou dalaï-lamas, forment au Tibet une lignée de monarques religieux dont Tenzin Gyatso, le dalaï-lama actuel, est la quatorzième incarnation. Ce livre, voulu par les principaux représentants spirituels du Tibet, rédigé par un journaliste déjà auteur d'une vingtaine d'ouvrages sur la civilisation et le bouddhisme tibétains, nous éclaire sur les versants cachés d'un royaume qui a compté au Moyen Âge jusqu'à six millions d'habitants. Une grande saga, truffée de complots, d'intrigues, d'anecdotes, de légendes

et de rituels méconnus mais passionnants, bien différente de la vision habituelle...

Flammarion, 448 p., 22 €.

Lettres à Aube

A. Breton

Les lettres d'André Breton à Aube, sa fille unique, étaient inédites. Au fil des pages, on plonge dans l'intimité d'Ada (surnom donné par Aube à son père) et de sa « chère petite fée », pour faire la traversée de toute une vie. Paris, Port-au-Prince, Ouessant, Cuba, au gré des voyages, on vogue entre la tendresse d'un père et la finesse d'un esprit poète. Et l'on s'abandonne à la lecture de cette correspondance de l'un des plus éminents théoriciens du surréalisme. À ne pas manquer!

Gallimard, 184 p., 28 €.

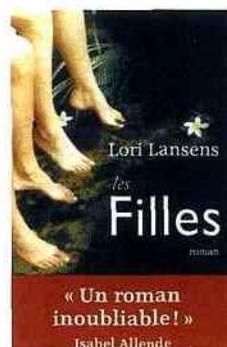
ROMANS

Les Filles

L. Lansens

Rose et Ruby Darlen sont « les filles » d'une petite ville canadienne, nées jumelles siamoises craniopages (reliées par la tête). À 29 ans, se sachant condamnées, elles décident d'écrire leur biographie. À tour de rôle, elles évoquent leur enfance, leurs rêves, leur quotidien. Liées et pourtant si différentes, ne partageant pas les mêmes centres d'intérêt, les filles racontent, avec leurs mots, comment vivre avec l'autre et respecter son intimité quand l'éloignement est impossible. Quand l'autre est aussi soi...

L'Archipel, 374 p., 22 €.



Jusqu'au bout du festin

M. Reiser

« Au festin des noces éternelles, il convierait tous ses copains. » Lui, c'est Chus, l'interne en chirurgie cardiaque qui va épouser Victoire, la narratrice. Le destin en décide autrement : cancer des os pour Chus, qui devra être amputé. Comme preuve d'amour, il demande à Victoire un geste fou : transgresser le tabou du cannibalisme. Le propos de cette fiction peut dérouter, voire déranger, mais il ne manquera pas d'interpeller avec cette question : jusqu'où peut-on aller par amour ? Michèle Reiser, philosophe de formation, réalisatrice et membre du Conseil supérieur de l'audiovisuel, signe avec brio un roman difficile.

Albin Michel, 220 p., 14 €.

Le Goût des pépins de pomme

K. Hagen

À la mort de sa grand-mère, Iris hérite de la maison familiale. Ce retour aux sources s'accompagne de réminiscences d'une

enfance parfois légère, parfois dramatique, et d'un secret de famille que dévoile peu à peu l'ancien professeur du village. La nature occupe une place importante dans ce texte où les personnages rappellent l'importance des racines. Et où, au milieu des pommiers et des fleurs, une histoire d'amour réussira à se frayer un chemin.

Anne Carrière, 272 p., 19,50 €.

Rencontres fortuites

M. Gallant

Écrit il y a près de quarante ans, ce roman nous fait partager l'errance de Shirley Norrington, Canadienne mariée à Philippe, un journaliste français un peu bourgeois. De rencontres désopilantes en situations dérangelantes, Shirley réfléchit à sa vie et à son couple. Mavis Gallant, elle-même canadienne expatriée à Paris, brosse le portrait d'une femme digne d'un film de Cassavetes, aussi fofolle que mélancolique, qui, à force de malentendus, va droit au divorce. Une femme somme toute universelle...

Les Allusifs, 364 p., 24 €.