



MA SANTÉ AUTREMENT

) livres

BIBLIO THERAPIE

PAGES COORDONNÉES PAR ERIK PIGANI, AVEC ELSA GODART, MARIE L'HERMET, CHRISTINE SALLÈS, ISABELLE TAUBES ET MARIE-FRANCE VIGOR



enfant, la jeune dessinatrice continue pourtant ses croquis au fil des pages de son « carnet de vie ». Elle saisit les instants parfois fulgurants de doute, les idées noires, le vide intérieur, les crises existentielles... Un long périple, avec ses descentes aux enfers, ses protocoles médicamenteux, ses visites chez le psy, sa vie sociale perturbée, qu'elle retrace dans cet album hors du commun. Une authentique investigation de la maladie, mise en scène avec des images prises sur le vif, des explications claires sur les traitements et le rôle salvateur de Charly Cungi, le psy spécialisé en thérapies comportementales et cognitives qui l'a accompagnée. Un exercice de créativité, de pédagogie et de partage parfaitement réussi. E.P.
Delcourt, 160 p., 18,95 €.

L'Odeur du si bémol O. Sacks

Parmi les amateurs de psy en quête de connaissances sur l'esprit humain, beaucoup attendent le « nouveau Sacks » avec impatience. Il est vrai que le neurologue britannique nous a habitués dès ses premiers best-sellers, comme *L'Éveil* paru en 1993 (Seuil, "Points essais"),

PSYCHOLOGIE

Chute libre Mademoiselle Caroline

Trois fois, Mademoiselle Caroline a plongé dans la dépression. Littéralement happée par cette maladie après la naissance de son premier



à une maîtrise de l'écriture et à un art de la narration qui ont attisé bien des jalousies chez ses confrères. Il nous entraîne ici dans le monde des hallucinations. Qu'elles soient propres à la schizophrénie, induites par des « psychoses organiques », associées au délire et à la toxicomanie, provoquées par la cécité, par l'enfermement en cellule carcérale ou monacale, elles nous montrent combien la frontière entre le réel et l'imaginaire est ténue, soumise à l'alchimie du cerveau. Comme à son accoutumée, Oliver Sacks mêle avec bonheur récits de cas, expériences personnelles, études scientifiques et fragments littéraires pour nous faire comprendre que, finalement, « on ne voit pas avec les yeux, mais avec le cerveau ». **E. P.**
Seuil, 352 p., 24 €.

Amour, le sens de nos rencontres

J. Allais

Que voulons-nous de « l'autre » ? Qu'il soit un père, une mère, un frère, une sœur ? Dans notre quête amoureuse, dont la logique nous échappe fréquemment, c'est souvent l'image et la fonction d'un parent que nous recherchons avec

nostalgie. Analyste jungienne et psychogénéalogiste, l'auteur aborde une « psychogénéalogie du couple » originale qui nous dévoile d'abord à nous-mêmes. Avec la méthode qu'elle nous propose, consistant entre autres à s'extraire des comptes familiaux à régler, du couple parental et du couple mythique, on peut espérer échapper aux déboires sentimentaux récurrents et progresser dans le choix de ses partenaires. Un ouvrage accessible et empathique. **M. - F. V.**
Eyrolles 192 p., 18 €.

L'Étranger

T. Nathan

Qu'est-ce qu'un autre ? Comment l'accueillir ? Pourquoi est-il essentiel de respecter les lois de l'hospitalité ? L'ethnopsychiatre Tobie Nathan, fondateur du Centre Georges-Devereux, spécialisé dans les thérapies avec les migrants (également notre collaborateur, lire p. 42), nous donne sa réponse par cet essai pour le moins « ovniésque ». Les Nijes (entendre extraterrestres, djinns, génies, divinités, immigrés, étrangers à notre monde ou notre culture, etc.) débarquent. Un petit garçon, une ethnopsychiatre et un

vieux prof sont aux premières loges pour cette rencontre du troisième type avec des êtres qui tiennent plus du poulpe que de l'humain. Cette confrontation avec l'altérité radicale est, selon l'auteur, la seule issue pour rendre nos existences moins grises. De l'humour, de la profondeur, voilà une belle occasion de sortir de notre frilosité narcissique et de méditer sur le fait que nous ne sommes pas seuls. Ni dans le monde ni, probablement, dans l'univers... **I. T.**
Autrement, 160 p., 14 €.

Pourquoi les autres y arrivent et pas moi ?

G. Rubin

Nos prisons imaginaires nous empêchent souvent de réaliser nos objectifs et de parvenir à nos fins. C'est ce que nous explique la psychanalyste Gabrielle Rubin dans cet ouvrage, en abordant la question des inhibitions. Elles sont de deux sortes : négatives, elles deviennent de véritables freins et nous enferment dans une mauvaise image de nous-mêmes ; positives,

Arnold et Clifford Lazarus

Mon psy à domicile
120 situations de vie et leurs solutions

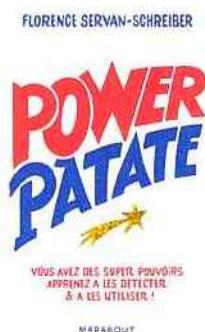
Le best-seller mondial enfin traduit et enrichi

Mon psy à domicile

A. et C. Lazarus

Concocté par deux psychologues américains, ce recueil de « stratégies pour rester sain dans un monde de folie » est devenu un best-seller international. Et pour cause : ces deux pys, père et fils, se sont appuyés non seulement sur de solides connaissances et expériences professionnelles, mais aussi sur leur habitude d'animer des émissions de radio pour nous donner le meilleur de leur savoir-faire. En dix chapitres et cent vingt situations de vie, ils nous donnent des solutions pour se trouver, se retrouver et s'y retrouver pour être des acteurs conscients dans notre vie. **E. P.**

Favre, 256 p., 17,40 €.



elles limitent nos pulsions moralement ou socialement intolérables. Pourtant, en s'appuyant sur de nombreux cas, l'auteure nous démontre comment nos inhibitions peuvent changer nos vies de façon favorable. Un essai original pour avancer plus en confiance sur le chemin de l'existence. **E.G.**

Payot, 188 p., 18,50 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Parler vrai pour changer sa vie

S. Rozenhuler

Assistante des stages de Neale Donald Walsch, précurseur du « développement personnel spirituel », la psychologue britannique Sarah Rozenhuler a créé une méthode originale : se transformer en profondeur par la conversation. « Beaucoup d'entre nous expérimentent la vie comme quelque chose qui nous arrive, et non comme quelque chose qui se produit à travers nous », écrit-elle. C'est pourquoi nous ne parvenons pas à exprimer correctement nos émotions, nos sentiments, nos choix, nos doutes, nos

visions intérieures ou nos croyances, faute de savoir parler vraiment de nous-mêmes. L'auteure a mis au point un processus en sept étapes : rassembler son courage, créer un espace de parole, clarifier ses intentions, communiquer avec respect, oser dire sa vérité, se délivrer de son histoire, savoir conclure et rebondir. Autant de petits changements, soutenus par des exercices avisés, qui permettent d'effectuer en douceur de grands changements. À découvrir, dans la nouvelle collection "Harmonie", qui vient d'être lancée par les Éditions Solar. **E.P.**

Solar Éditions, 288 p., 16,90 €.

Power patate

F. Servan-Schreiber

Le « power patate » est une forme particulière d'énergie : elle survient lorsque nous exprimons notre puissance intérieure, la totalité de ce que nous sommes vraiment. Après le succès de ses *Trois Kifs par jour* (Marabout, 2011), Florence Servan-Schreiber s'est lancée corps et âme dans la psychologie positive pour nous aider à faire appel au meilleur de nous-mêmes et



à le mettre en œuvre. Pour nous montrer comment découvrir les ressorts de notre énergie intérieure, elle nous propose de travailler à partir de la liste des vingt-quatre « forces de caractère » mise au point par les chercheurs en psychologie positive, puis d'expérimenter des dizaines d'exercices pour activer nos « superpouvoirs » – créativité, curiosité, gratitude, maîtrise de soi, générosité, humour, intégrité... Le ton est léger, parfois désinvolte, mais le processus de la méthode est intelligemment mené et s'appuie sur les études scientifiques récentes, référencées par ce mouvement de la psychologie, de plus en plus émergeant. Du vrai développement personnel dans l'air du temps. **E.P.**

Marabout, 304 p., 15,90 €.

100 Expériences de pleine conscience

J. Kabat-Zinn

À travers une centaine de petits textes courts, dispersés dans ce recueil comme autant de petites touches lumineuses de conscience, Jon Kabat-Zinn nous donne des conseils pour vivre l'instant présent, l'« ici et maintenant » cher au zen.

Apprendre à se connaître, s'autodiscipliner, lâcher prise, s'arrêter et observer, marcher, avoir une attitude juste, une vision personnelle... Nul besoin d'être déjà pratiquant de la méditation de pleine conscience, dont l'auteur est le spécialiste mondial, pour ouvrir ces pages, dans l'ordre ou au hasard, et découvrir ces « matières à réflexion » parfois finement ciselées. **E.P.**

Flammarion, 160 p., 14 €.

SPIRITUALITÉ

Conversations spirituelles, tome 2

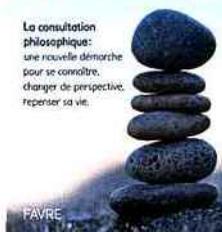
B. Révillion

Depuis de nombreuses années, le journaliste et philosophe en spiritualité Bertrand Révillion (lire sa chronique p. 186) mène des entretiens avec des personnalités de divers horizons, exercice qu'il a pratiqué pendant huit ans dans l'émission *Parcours* qu'il animait sur France 2. Il réunit aujourd'hui des conversations libres autour de la spiritualité et de la foi avec des artistes, des religieux, des écrivains, qu'il publie dans la revue *Prier*. Il montre ainsi que, même sans être croyant ou pratiquant, l'adjectif

Jean-Eudes Arnoux

Sur le divan d'un philosophe

La consultation
philosophique:
une nouvelle démarche
pour se connaître,
changer de perspective,
repenser sa vie.



« spirituel » nous élève loin de la surface des choses et nous permet de prendre de l'épaisseur, de la profondeur, comme le dit Patrick Poivre d'Arvor en préface de ce deuxième tome. On y retrouvera, entre autres, Jean-Christophe Rufin, Anne Roumanoff, sœur Mireille, François Maillot, Michel Delpech, Renaud Capuçon. **E. P.**

Médiaspaul, 186 p., 18 €.

PHILOSOPHIE

Sur le divan d'un philosophe

J.-E. Arnoux

Sans être thérapeute, le philosophe Jean-Eudes Arnoux a pourtant ouvert, en Suisse, une « consultation philosophique » qui vise à répondre aux questionnements existentiels. Sa méthode repose sur le dialogue, l'utilisation de concepts, la pratique du questionnement, l'entraînement à l'éveil, l'art de prendre soin de soi... Agrémenté de conseils et surtout de cas pratiques – par exemple face à un deuil, à une maladie, à des difficultés professionnelles ou encore à l'angoisse –, cet ouvrage présente une alternative aux multiples

thérapies que l'on rencontre aujourd'hui. Entre sagesse et apprentissage, cette manière de faire usage de la philosophie a de l'avenir! **E. G.**

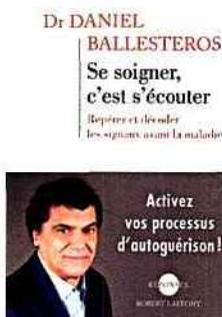
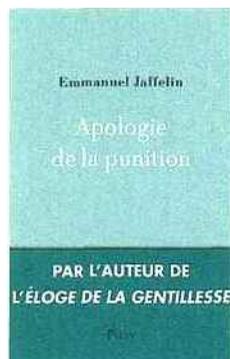
Favre, 160 p., 19 €.

Apologie de la punition

E. Jaffelin

Dans ce très beau texte, Emmanuel Jaffelin, déjà auteur d'*Éloge de la gentillesse* (François Bourin Éditeur, 2010), traduit l'expérience singulière qu'il a vécue en tant que professeur de philosophie... en prison! Très vite le milieu carcéral lui apparaît comme « la part d'ombre de la République »; en aucun cas elle n'atteint son objectif, punir. C'est alors toute la question de la définition, de la place, du sens et du rôle de la punition dans notre société démocratique qui est posée. Dans la famille, à l'école, jusqu'à la sanction économique, l'auteur rappelle avec force que « le fautif n'est pas seulement celui qui désobéit à la loi; il est celui qui se manque à lui-même et qui nie l'humanité en lui ». Dès lors, la punition exprime toute sa vocation : chercher à « réconcilier l'humanité avec elle-même ». **E. G.**

Plon, 350 p., 17 €.



SANTÉ

Non ! J'ai arrêté

L. Cottet

Une cadre supérieure alcoolique raconte comment elle a cessé de boire et tend au lecteur les clés pour en faire autant. Après avoir laissé tomber sa psy, qui refusait de parler de « ça », un coma éthylique en public provoque

en elle le déclic salvateur et un début d'abstinence. Elle établit alors une méthode à laquelle s'accrocher durablement. Elle la propose dans ce livre « qu'elle aurait aimé trouver quand elle allait mal ». Elle nomme « H³D = honte, honnêteté, humilité et désir » le plan de ce cheminement mental vers la sortie d'une maladie d'abord émotionnelle et comportementale.

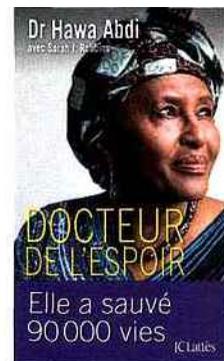
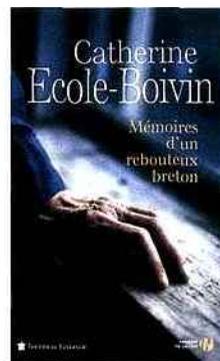
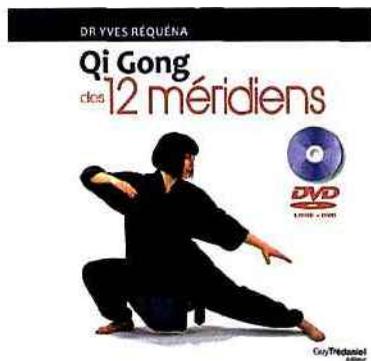
On avance pas à pas, concrètement, en étant renvoyé à de bonnes questions, à son désir, à la perception de soi. Sont également détaillés les différents recours (médecin alcoologue, groupes d'entraide, etc.), le contexte culturel, les pièges, le déni, les risques, l'abstinence, au fil d'un témoignage humain éloquent. **M. - F.V.**

InterÉditions, 256 p., 17,50 €.

Se soigner, c'est s'écouter

D. Ballesteros

Il y a quarante ans, un jeune docteur s'étonne que la médecine allopathique réponde aussi mal à nombre de symptômes exprimés par ses patients. Migraines, mal de dos, tension... Aucun traitement ne peut soulager ces maux. Il s'aperçoit que ce « trou de la science médicale »



est parfois comblé par des appellations comme spasmodophilie, fibromyalgie, burn-out, qui désignent des pathologies sous-tendues par notre incapacité à gérer nos émotions. Daniel Ballesteros se met alors en quête de moyens pour aider ses patients sans les assommer de médicaments, et suit des formations de médecines alter-

natives, de psychothérapie. Il nous explique comment il utilise aujourd'hui autant l'homéopathie, la médecine chinoise ou la mésothérapie énergétique que la lithothérapie, le yi king, la psychothérapie évolutive... Un parcours qui montre que nous possédons une réelle capacité d'autoguérison. **M.L.H.**

Robert Laffont, 330 p., 20 €.

Qi gong des 12 méridiens

Y. Réquena

Médecin, acupuncteur, fondateur de l'Institut européen de qi gong, Yves Réquena est aussi un conférencier hors pair et un auteur connu pour ses nombreux ouvrages. Dans ce nouvel opus illustré, il nous montre comment douze mouvements et étirements spécifiques permettent de débloquer chacun des douze méridiens principaux de l'acupuncture, pour renforcer l'énergie vitale et améliorer sa santé. Le plus : un DVD comprenant un cours dirigé de qi gong sur chacune des postures. **E.P.**
Guy Trédaniel Éditeur, 192 p., 24,90 €.

RÉCITS

Mémoires d'un rebouteux breton

C. École-Boivin

« J'ai eu une vie bien remplie [...], j'ai soigné, guéri, consolé, écouté beaucoup. Je rends ce témoignage anonyme, car j'aspire maintenant à ce qu'on m'oublie. Non pas qu'on oublie les gens comme moi, qui rafistolent les corps et les âmes, mais qu'on se souvienne uniquement du bien que j'ai apporté. » Ce

rebouteux breton est le témoin autant que l'acteur d'un autrefois où les guérisseurs pratiquaient des soins hérités de leurs aïeux sans avoir fréquenté les écoles de médecine. Un savoir ancestral est partagé dans ce livre, entre anecdotes concernant des patients reconnaissants ou surpris, et traits d'humour quant au parcours atypique de cet homme de la terre. **C.S.**
Presses de la cité, 228 p., 19 €.

Docteur de l'espoir

H. Abdi, avec S. J. Robbins

Quelle vie que celle de Hawa Abdi, surnommée la Mère Teresa de Somalie ! Une femme héroïque dont on admirera, à travers cette autobiographie, le travail et l'abnégation. Après des études de médecine à Moscou, Hawa est devenue une figure de sa Somalie natale où, dans un hôpital, elle accueille les réfugiés sans faire aucun cas de leur appartenance religieuse. Une position qui lui valut de nombreuses attaques de la part de rebelles islamistes, mais aussi le soutien indéfectible des musulmans somaliens. Un itinéraire et un engagement qui ne peuvent que susciter l'admiration. **C.S.**
JC Lattès, 364 p., 20 €.