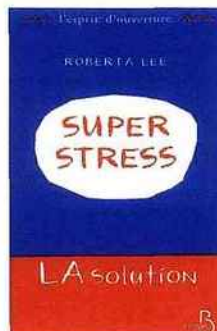
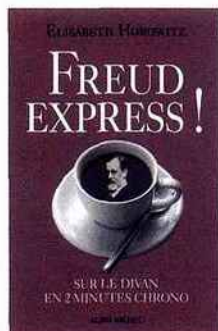


livres

Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART**, **CHRISTINE SALLÈS**,
MARIE-FRANCE VIGOR – LIRE AUSSI PP. 38 À 44.



PSYCHOLOGIE

Faire le bon choix J. Lehrer

C'est parce qu'une zone du cerveau, l'insula, s'affole dès que la perspective du manque se profile que nous résistons aux envies trop dangereuses pour notre compte en banque... Heureusement d'ailleurs, car livrés à eux-mêmes, nos neurones dopaminergiques peuvent engendrer des krachs boursiers! L'auteur, un jeune neuroscientifique américain, nous explique ici par quels mécanismes notre cerveau nous permet d'opérer des choix, pour le meilleur ou pour le pire : pour acheter un pot de confiture, faire ou non confiance à un homme

politique, tirer un missile, sauver un avion en perdition, etc. L'une des grandes qualités de ce livre, aussi novateur qu'agréable à lire, est sa générosité en anecdotes très parlantes, souvent amusantes. Et c'est à regret que nous le refermons.
Robert Laffont, 336 p., 20 €.

Freud express!

É. Horowitz
Notre histoire familiale peut être très encombrante et influencer notre vie. Mais il est possible d'inverser le processus et d'agir sur elle. C'est ce que propose Élisabeth Horowitz, thérapeute et spécialiste en psychogénéalogie, dans ce livre très divertissant. En transcrivant de courtes consultations sur des

sujets problématiques tels que le rapport à la mère ou au père, les tabous, les secrets... elle propose des éclairages étonnants pour résoudre nos problèmes. Avec audace, humour et créativité, elle prouve qu'il est possible de changer le cours des choses. Une lecture sympathique.
Albin Michel, 196 p., 12 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'EFT pour les nuls

H. Fone et J.-M. Gurrett
L'emotional freedom technique, ou « technique de libération émotionnelle », a été mise au point et développée par Gary Craig, un ingénieur américain, à partir de 1993. Elle est

fondée sur le principe de la circulation de l'énergie de la médecine traditionnelle chinoise : les chocs, physiques ou psychologiques, provoquent des perturbations énergétiques, des blocages que l'on peut repérer sur les méridiens d'acupuncture. En stimulant ces points par des tapotements des doigts tout en se concentrant sur un problème, ces nœuds se libèrent. Cette technique connaît de plus en plus de succès en France, probablement parce qu'elle est simple et peut être pratiquée seul. On découvrira toutes ses bases et ses applications dans cet ouvrage complet, clair et accessible à tous.
First Éditions, 358 p., 22,90 €.

Superstress, la solution

R. Lee

Médecin, vice-présidente du département de médecine intégrative d'un hôpital new-yorkais, Roberta Lee est experte en thérapies alternatives et reconnue pour ses travaux sur les plantes médicinales. Avec un texte aussi clair que plaisant, elle nous explique ici comment le stress d'hier est devenu le superstress d'aujourd'hui. À partir de tests, elle nous montre ensuite comment trouver les solutions qui nous conviennent, en déployant un arsenal très large de techniques : respiration consciente, marche, méditation, alimentation, huiles essentielles, pouvoir du rire ou de la gratitude, bonté, découverte de nos nouvelles valeurs... Un bel exemple de « thérapie intégrative » résolument d'actualité.

Belfond, 276 p., 18,50 €.

Sauve qui peut nos relations !

V. Houbronne

Comment décrypter les jeux de pouvoir relationnels sans se prendre la tête ? Une coach et deux dessinateurs se sont attelés à la question pour réaliser ce guide de communication pas comme les autres. Saupoudré d'illustrations et ponctué par une bande dessinée, il traite chaque sujet selon deux axes : en mode « cerveau gauche »

(l'hémisphère cérébral de la logique), puis en mode « cerveau droit » (l'hémisphère cérébral de l'imagination et de l'intuition). Ludique et utile.

Jouvence Éditions, 128 p., 14,90 €.

L'Homme qui ouvre les yeux

F. Rodhain

Voici une nouvelle forme de « roman initiatique » : au lieu d'être cachées dans les méandres du récit, les clés nécessaires à sa compréhension y sont clairement signalées ! Ainsi, au fil de la quête de sens de Julien, Sébastien et Kathleen, on découvre les grandes méthodes actuelles de développement personnel – programmation neurolinguistique, analyse transactionnelle, coaching, cohésion d'équipe, communication... –, sans oublier les principes du tao et de la physique quantique, qui éclairent les réflexions et découvertes des « héros ». Une approche aussi originale qu'ingénieuse pour mieux comprendre les techniques et, pourquoi pas, se les approprier.

LeSouffle d'or, 312 p., 14,50 €.

SPIRITUALITÉ

Les Méditations du bonheur

J. de Coulon

On doit déjà à ce professeur de philosophie et recteur d'un collège en Suisse de nombreux livres, dont *Philosophies* (Jouvence,

2008), un très bel album de pensées et conseils, et le croustillant *Petit Cahier d'exercices de désobéissance civile* (Jouvence, 2010). Ici, pour nous mener vers la découverte d'une spiritualité « laïque », il a balisé un parcours en quatorze chapitres et quarante exercices inspirés des pratiques occidentales et orientales : clarté de l'esprit du bouddhisme, maîtrise indienne du mental, danse derviche, méditation zen, renaissance de l'esprit du christianisme... Rien ne vaut l'expérience personnelle, affirme l'auteur, qui fait preuve d'un beau sens de la pédagogie. **Payot, 240 p., 16 €.**

La Conférence des oiseaux *F. al-Dîn Attâr*

Ce recueil de textes perses du poète soufi Attâr, qui date du XII^e siècle, est l'un des fleurons de l'esprit humain et reste toujours d'actualité. Trente oiseaux pèlerins, qui symbolisent chacun un comportement ou une faute, partent pour un long voyage initiatique à la recherche de leur roi, le Simorgh. Celui-ci se révèle être, en fait, leur moi profond. Cette œuvre mythique est ici mise en scène par les calligraphies de Lassaâd Metoui, qui transmute chaque oiseau en un mandala propre à nous inviter à méditer sur nous-mêmes.

Guy Trédaniel Éditeur, 162 p., 23,90 €.

Notre époque a-t-elle besoin de Dieu ?

Coll.

Cet ouvrage collectif rend compte des I^{ers} États généraux du christianisme qui se sont déroulés à Lille du 23 au 25 septembre dernier, à l'initiative de l'hebdomadaire *La Vie*. De nombreuses personnalités politiques, ecclésiastiques, philosophiques, médicales, journalistiques (Marie Balmory, Alexandre Jollien, Xavier Emmanuelli, Frédéric Lenoir, Christophe André, Axel Kahn, Jean-Claude Guillebaud...) ont été invitées à donner leur point de vue sur le devenir de l'Église et sa place dans la société contemporaine. Le sens de la vie, le vieillissement, l'homoparentalité, la présence chrétienne dans le débat public ou les formes d'engagement aujourd'hui : autant de thèmes abordés ici, qui nous permettent de faire un point sur nos croyances.

Presses de la Renaissance, 304 p., 19 €.

CULTURE

Dictionnaire divertissant et culturel des phobies

D. Rougeyron

Saviez-vous qu'une personne qui a peur de rire souffre de cachophobie, que celle qui a peur de traverser une rue est dromophobe, et que celle qui redoute... la chute des satellites est victime de



kéraunothnéphobie ? Bien sûr, tout le monde n'est pas phobique, ce trouble de la personnalité ne touchant que 20 % de la population. Pourtant, on ne pourra que saluer la parution de cet incroyable dictionnaire, aussi surprenant qu'instructif, pour la pertinence de ses

propos, son humour, ses mille trouvailles, et l'éclairage qu'il pourra apporter aux phobiques et aux praticiens de santé, qui trouveront là des pistes pour réfléchir sur l'extraordinaire puissance d'imagination et de création de l'esprit humain. Grancher, 547 p., 35 €.

ÉDUCATION

Être parent, une aventure humaine et spirituelle

M.-C. Bernard

Par son approche à la fois paisible, concrète et profonde du rôle parental, l'auteure, théologienne et anthropologue, ne s'adresse pas seulement aux chrétiens. Toute éducation responsable doit avoir un sens, expose-t-elle, celui d'élever un être vraiment humain. Depuis le choix d'un prénom jusqu'à la fin de l'adolescence, elle

évoque sans prosélytisme ni jugement, l'héritage spirituel dans lequel nous baignons : ce que nous en faisons – ou pas – aujourd'hui, les rites maintenus ou manquants, pourquoi transmettre la foi lorsque nous l'avons... Des pistes de réflexion riches, pour tous les parents.

Presses de la Renaissance, 276 p., 18,50 €.

Un père pour grandir *J. Le Camus*

L'enfant a certes toujours besoin des deux mêmes ingrédients : l'amour et la loi. Mais

ils peuvent être fournis tour à tour par le père et la mère, argumente l'auteur, émérite professeur de psychologie. Le père qui dit toujours « non » (Lacan), ou s'efface devant la mère (Winnicott) est selon lui complètement *has been* aujourd'hui. Tout comme les moralistes qui le défendent encore. Cette analyse de fond, très lisible, propose une version mieux équilibrée et plus impliquée de la paternité, incluant l'affection et la confiance.

Robert Laffont, 216 p., 18 €.

La Violence en héritage

P. Lassus

Tantale, Médée, Cronos...

Après un rappel édifiant des mythes porteurs de violences familiales, l'auteur, psychothérapeute, analyse ce qu'il en reste dans nos cultures et comment ils peuvent nuire encore aux enfants d'aujourd'hui. Les adultes pensent trop souvent d'abord à eux-mêmes : droit de visite à un parent indigne au nom des liens sacrés du sang, désirs imposés, surconsommation de médicaments ou de télévision pour avoir la paix... Assurer une « parentalité convenable », c'est protéger, pourvoir, permettre, transmettre. Des devoirs quotidiens où les angoisses et les fantasmes des grands n'ont pas leur place.

François Bourin Éditeur,
288 p., 22 €.



ROMANS

Un jardin sur le ventre

F. Berthaud

Il y a une petite musique triste dans cette fiction, un sentiment diffus de nostalgie. Suzanne va mourir, Gabrielle, sa fille, raconte à rebours sa mère et sa grand-mère. Une histoire toute simple de vie et de mort, de générations et de femmes qui font au mieux, ou au pire, choisissant la liberté ou le mariage, la fuite ou le silence, une folie pour une autre. Dans l'héritage de Gabrielle, il y a donc Bertrande, qui, toujours, préféra son plaisir à la charge de ses enfants. Puis, il y eut Suzanne, qui préféra supporter l'insupportable plutôt que de mettre en péril la cellule familiale. Des femmes émouvantes, que l'on aimerait croire d'une autre époque. JBZ, 282 p., 19,50 €.

Les Lieux infidèles

T. French

Frank Mackey avait 19 ans lorsqu'il a quitté sa famille et son quartier sans Rosie, son grand amour : elle devait partir avec lui, mais n'est jamais venue au rendez-vous. Plus de vingt

ans ont passé, Frank est flic à Dublin. Un jour, la valise de Rosie refait surface. Avec ce départ d'histoire très simple, Tana French bâtit un polar formidable où la famille devient un lieu d'investigation, où le héros ne peut pas sortir indemne d'une enquête qui le conduit à douter de ses parents, de ses frères et sœurs, de ses propres souvenirs aussi. Quand le premier grand amour n'est pas soluble dans la Guinness, tout est à craindre. Calmann-Lévy, 440 p., 20,90 €.

Meurtre en hiver polaire

J. Thompson

Afin d'appréhender l'imaginaire nordique auquel nous invite le Salon du livre de Paris (lire p. 39), pourquoi ne pas prendre pour guide l'écrivain James Thompson, installé depuis longtemps en Finlande ? La curiosité et l'admiration qu'il a pour ce pays se retrouvent dans les aventures de l'inspecteur Kari Vaara. Sur ses traces, vous découvrirez le rituel de la *varpajaiset* (une fête célébrée lorsqu'un homme devient père) et aurez à coup sûr envie d'un sauna ! L'occasion



Hessa Myftiu
Amours au temps du communisme



également de se replonger dans un pan d'histoire de la Finlande durant la Seconde Guerre mondiale, pays occupé par les Russes comme par les Allemands. Une enquête où tout n'est pas noir... ou blanc.

Balland, 352 p., 22,90 €.

La Fée Benninkova

F. Bartelt

Clinty Dabot est un vieux handicapé. Il croit aux fées, ou plutôt à cette fée-là, étrangement appelée Benninkova, qui échoue chez lui un soir à minuit. Il y a de la drôlerie à voir cet homme abîmé et tout de guingois devenir son protecteur. Un humour qui deviendra grinçant au fil de ses confidences de vieux monsieur abusé par une caissière accorte aux charmes tarifés. Quand le conte de fées devient fait divers, le rire se transforme bien vite en indignation.

Le Dilettante, 160 p., 15 €.

En attendant Robert Capa

S. Fortes

Connaissez-vous André Friedmann ? Si la réponse est un « non » honnête, vous plongerez avec enthousiasme dans ce roman. Comment une jeune émigrée du nom

de Gerta Pohorylle, Juive allemande réfugiée à Paris en 1935, offre le nom de Robert Capa à André, le fougueux antifasciste hongrois réfugié comme elle en France. L'histoire d'amour entre Gerda Taro (pseudonyme de Gerta) et Capa est de celles qui marquent les esprits. Leur passion commune pour la photographie, leurs aspirations humanistes dans une Europe en pleine ébullition, leurs engagements lors de la guerre d'Espagne méritent d'être (re)découverts.

Héloïse d'Ormesson, 256 p., 19 €.

Amours au temps du communisme

B. Myftiu

Il en faut de la patience et de l'imagination pour réussir à aimer pleinement en Albanie au temps du communisme. C'est ce que racontent tour à tour Anila, Diana et Monda, trois Albanaises coincées dans un aéroport. Un optimisme immodéré ne suffit pas toujours, et vous vous régalez à la lecture des trouvailles déployées par ces jeunes femmes pour faire face à un destin bien chaotique.

Fayard, 288 p., 18,50 €.