

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

Faites votre
« liste de vie »

UN OUTIL INÉDIT
POUR S'ACCOMPLIR

Être reconnu
au travail,
un besoin vital

Reprendre
(ou pas)
une thérapie

Ils sont en couple
sans vivre ensemble

Comment les
autistes nous voient

Apaiser ses émotions
grâce aux élixirs floraux

JULIEN
CLERC

« J'ai du mal à
exprimer mes
sentiments »

TÉMOIGNAGES
Ils nous
donnent envie
d'être
généreux

DOSSIER

Parler vrai

Que dire ? Que taire ? Que croire ?

+ UN TEST ET DES CONSEILS POUR DES RELATIONS SINCÈRES

M 01751 - 317 - F - 4,00 €



>>> étayés par les recherches les plus récentes en psychologie, représentent ici des condensés de tout ce que l'on peut savoir sur le sujet. Dans cette nouvelle collection, on trouvera aussi *Vaincre le stress*, du même auteur, ainsi que *Prendre confiance en soi* et *Apprendre à se faire des amis*, de Béatrice Millètré. Éditions 365, jeu de cinquante-deux cartes, 10,90 €.

Pratiquer la sophrologie au quotidien

C. Aliotta

Fondatrice et directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, Catherine Aliotta a conçu un petit guide d'exercices répartis par types de questions personnelles : si vous avez besoin de calme... Si vous aimez relever des défis... Si vous vous sentez trop envahi... Si vous ne savez pas faire confiance... Si vous gérez mal l'urgence..., et bien d'autres sujets à explorer pas à pas. InterÉditions, 184 p., 17,90 €.

Petit Cahier d'exercices des couples heureux

Y. Dallaire, illustrations J. Augagneur

C'est le psychologue et sexologue québécois Yvon Dallaire qui a été chargé de concocter ce croustillant vingt-septième *Petit Cahier* de la désormais célèbre collection des Éditions Jouvence. Un florilège de tests, de conseils, d'exercices, pour

retrouver l'histoire de son couple, apprendre à se voir sous un jour nouveau, équilibrer la relation..., qui font cohabiter humour et amour.

Jouvence Éditions, 64 p., 6,60 €.

Yi Jing

C. J.-D. Javary et P. Faure

Cette traduction française du *Livre des changements* – le texte fondateur de la civilisation chinoise –, qui a demandé des années de travail et de pratique à deux spécialistes, est devenue la référence pour tous ceux qui pratiquent le Yi Jing. Excellent outil d'aide à la prise de décision, ce gros manuel permet aussi de s'initier à la pensée chinoise. À l'occasion des dix ans de sa première publication, Albin Michel en propose une nouvelle édition brochée (couverture souple) à un prix très avantageux.

Albin Michel, 1068 p., 26 €.

PSYCHANALYSE

Rêver, fantasmer, virtualiser

S. Tisseron

À l'image des rêves, des fantasmes ou de l'imagination, le virtuel fait partie de la vie psychique,

comme le rappelle le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron dans son nouvel ouvrage. Mais à l'heure du développement numérique et des progrès technologiques, il s'interroge sur la place que peut prendre le « virtuel numérique sur le virtuel psychique ». Au fil des analyses, il montre que les écrans de nos ordinateurs ne sont qu'un reflet de notre vie intérieure. Et ainsi, notre relation aux objets virtuels ressemble aux liens que nous tissons avec les autres : entre emprise et enrichissement. Tout dépend de l'usage que l'on en fait ! Une lecture tout en finesse.

Dunod, 184 p., 22 €.

Françoise Dolto, la foi dans le désir

G. Guillerault

En 1977, alors qu'elle est au sommet de sa gloire, Françoise Dolto publie *L'Évangile au risque de la psychanalyse* (réédition au Seuil, "Points", 1980). Celle qui se réclame du freudisme le plus classique va bouleverser le sérail analytique, non seulement parce qu'elle dévoile alors ses engagements spirituels, mais aussi parce qu'elle tente de faire un lien

entre Freud et Jésus. C'est cet aspect méconnu de la célèbre psychanalyste pour enfants que nous fait découvrir Gérard Guillerault dans un ouvrage tout public qui explore aussi bien la vie d'une femme hors du commun que son œuvre. Cerf, 272 p., 22 €.

Clinique psychanalytique de l'exclusion

Dir. par O. Douville

Pour cet ouvrage, le psychologue, psychanalyste et anthropologue Olivier Douville a réuni des travailleurs sociaux, des psychanalystes et des psychologues autour de la question de l'exclusion. Souvent synonyme de marginalisation, de précarité, de pauvreté ou d'errance, elle rappelle à tout moment la fragilité des liens sociaux. Et qu'elle concerne des adolescents ou des adultes, elle traduit la même douleur d'exister. Explorant les domaines du soin, de la recherche ou de l'accompagnement, les auteurs insistent sur les réponses institutionnelles apportées, mais aussi sur leurs limites. Pour un public spécialisé. Dunod, 262 p., 26 €.

