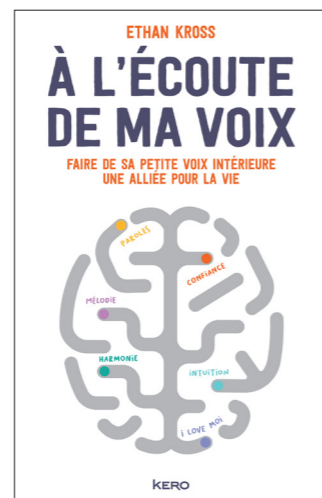




Sur le chemin de la reconstruction

Depuis le mouvement #Meetoo de 2017 qui a médiatisé des affaires de violences sexuelles, la parole des victimes se libère peu à peu. Anya Tsai, l'auteurice de cet ouvrage, a mis vingt ans à oser parler. Comment vivre et se reconstruire après une telle épreuve ? Comment se libérer de son passé et guérir les blessures ? Comment surmonter ses peurs et se réconcilier avec soi ? Ce guide bienveillant vous mène pas à pas sur la voie du changement. Au-delà de conseils, c'est un manuel très pratique pour reprendre le pouvoir sur sa vie. Comme le suggère son auteurice, appropriez-vous son contenu. Annotez-le, surlignez ce qui fait sens pour vous, et mettez en œuvre les exercices proposés. À la clé ? Devenir une résiliente et trouver le chemin d'une vie épanouie.

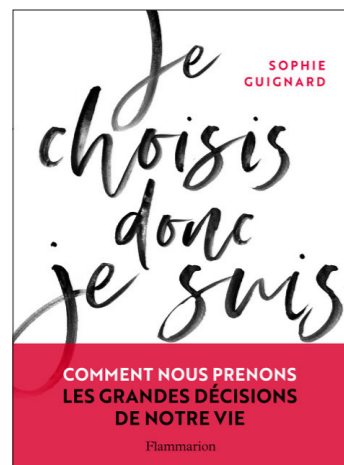
L'Or de nos cicatrices, Anya Tsai, Éditions First, 2021, 16,95 €.



Ma petite voix intérieure, une alliée

Que faire de cette petite voix intérieure qui nous parle en permanence ? Pour certains, elle est un booster ; pour d'autres, elle paralyse ou submerge. Dans cet ouvrage de développement personnel, Ethan Cross, psychologue américain, nous accompagne dans ces conversations intérieures pour nous aider à les amadouer. Mieux encore, cette petite voix pourrait bien être un atout pour nous transcender, oser, expérimenter ce qui jusque-là nous semblait impossible. Il livre des clés de compréhension en s'appuyant sur de nombreux exemples concrets issus de ses travaux autour du bavardage mental. Faire de notre petite voix intérieure une alliée pour la vie est un challenge stimulant. Qu'il est bon de porter un regard positif sur notre mélodie personnelle pour passer à l'action !

À l'écoute de ma voix, Ethan Cross, Éditions Kero, 2021, 18,90 €.



Les grandes décisions de notre vie

L'histoire de notre vie est un mystérieux mélange de hasard et de choix. Mais pourquoi devons-nous choisir ? Comment avancer et décider dans l'incertitude ? Quelles peurs nous freinent ? Quelles valeurs sont derrière nos choix et nos non-choix ? Autant de questions universelles qui parlent à chacun et chacun d'entre nous. Sophie Guignard propose ici un essai passionnant sur les ressorts du choix et de l'intuition. S'appuyant sur ses expériences mais puisant aussi dans des réflexions philosophiques, des études en neurosciences, ou encore dans la littérature, elle invite à nous questionner sur notre existence et nos choix. Les encadrés "ce qu'il faut retenir" sont astucieux et contribuent à développer le triptyque intuition, curiosité et confiance pour croire et avancer. Passionnant !

Je choisis donc je suis, Sophie Guignard, Flammarion, 2021, 21,90 €.



Histoires de folie douce

Qu'est-ce que la folie ? Pour tenter d'y répondre, Claire Le Men propose cinq nouvelles graphiques déclinant des histoires tendres et grinçantes de folie douce. Cette ancienne interne en psychiatrie est devenue autrice et illustratrice, se nourrissant de ses expériences d'étudiante en médecine pour livrer un regard original sur les troubles dysfonctionnels. Elle vous embarque dans ce monde à part, où Jeannette a une obsession pour les madeines, où Marianne fantasme la relation qu'elle a avec les médecins, où Antonin est victime d'insomnies alors que sa mère est spécialiste du sommeil... Chacun des patients a un système de pensée singulier qui sort de la norme. Claire Le Men se glisse dans leur peau avec poésie et empathie. Mais est-ce si grave, docteur, d'avoir un grain de folie ?

Nouvelles du dernier étage, Claire Le Men, Seuil, 2021, 17,90 €.

UN CLASSIQUE QUI VOUS VEUT DU BIEN



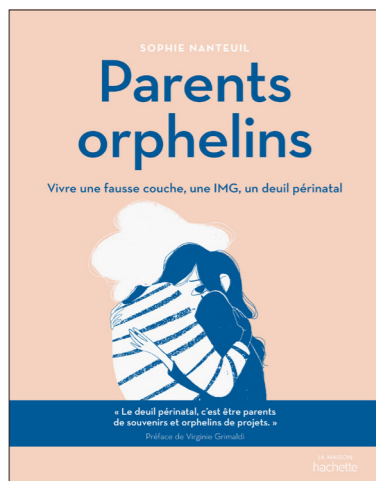
Charmes, Paul Valéry, Folio

Plutôt vivant que parfait

On croit souvent s'être débarrassé du désir de mener une vie parfaite, et voilà qu'il revient à la vitesse de la lumière, comme l'aiguille d'une boussole qu'on aurait agitée et qui finit toujours par regagner son horizon initial : le nord. Pourtant, la dernière fois, on avait vraiment accepté d'être un peu moins que parfait. « Fini la tentation du parcours sans faute ! » s'était-on dit en pansant nos plaies. Mais dès que nous avons eu le dos tourné, elle est réapparue fissa, l'envie d'absolu, la tentation du sublime, le rêve d'une vie idéale où la tristesse n'existerait pas !

Le poème de Paul Valéry *Le Cimetière marin* peut être un véritable antidote pour un cœur en proie à un violent désir de perfection. Le poète observe depuis un cimetière le soleil se refléter sur la mer. Le spectacle symbolise un monde serein et immobile... Le fantôme de l'immortalité, alors que près de lui les croix et les tombes lui rappellent notre condition limitée : Le don de vivre a passé dans les fleurs ! Où sont des morts les phrases familières, L'art personnel, les âmes singulières ? « *Allez ! Tout fuit !* se désole le poète inconsolable. *Ma présence est poreuse.* » Mais il finit par accepter que les choses passent et choisit le mouvement, l'imperfection, la création, l'action... Il sort de sa fascination : « *Brisez, mon corps, cette forme pensive !* » et admet que ; non, nous ne pouvons pas être qu'un pur esprit. Et d'ailleurs, ce sont les sensations physiques qui nous ramènent alors à la vie, ce sont elles notre véritable boussole : Buvez, mon sein, la naissance du vent ! Une fraîcheur, de la mer exhalée, Me rend mon âme... Ô, puissance salée ! « *Le vent se lève !... Il faut tenter de vivre !* » Ainsi se clôt le poème de Paul Valéry, en écho à la citation bien connue de Pindare placée au début : « *Ô mon âme, n'aspire pas à la vie immortelle, mais éprouve le champ du possible.* » // T.C

PARENTALITÉ



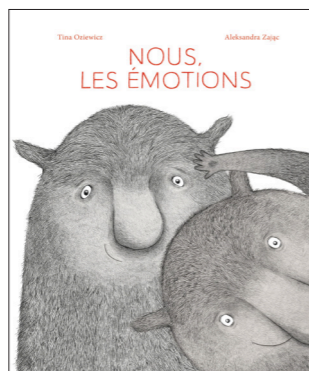
Le deuil périnatal... et après ?

Pourquoi le silence est si fort autour du deuil périnatal ? Comment vivre une fausse couche, une IMG, un deuil périnatal quand le sujet de ces morts si précoces est un tabou ? Dans cet ouvrage tout en délicatesse, Sophie Nanteuil s'adresse aux parents qui traversent une telle période douloureuse. S'appuyant sur une centaine de témoignages de femmes, d'hommes et de proches ayant vécu un événement tragique, elle répond aux questions les plus fréquemment posées. La douleur liée à l'incompréhension, le ventre cercueil, la rencontre avec son enfant, lui dire au revoir, la parentalité après le deuil, la réaction des proches... Autant de thématiques développées dans ce guide bienveillant où les mots des parents et les conseils de professionnels apportent des réponses qui soulagent et libèrent la parole.

Parents orphelins, Sophie Nanteuil, La Maison Hachette, 2021, 14,95 €.

ALBUMS

En colère ou joyeux ?



Dans cet album poétique, de drôles de créatures incarnent toutes les émotions qui peuvent nous traverser. Chaque émotion est associée à une action pour la comprendre, s'en saisir et la nommer. Poser des mots sur nos ressentis aide à mieux nous connaître et à vivre pleinement chaque instant. L'hospitalité

prépare un gâteau. La confiance construit des ponts. L'imagination emprunte des sentiers inexplorés. Mais où habite ce petit monde ? Votre enfant le découvrira en fin d'ouvrage ! Les illustrations tout en rondeur inspirent confiance, et il suffit de fermer les yeux pour nous imaginer avoir le même ressenti que le personnage. Cette galerie de portraits de ce qui nous anime au plus profond de nous est bienvenue pour identifier nos émotions et les accepter sans jugement.

Nous, les émotions, Tina Oziewicz et Aleksandra Zajac, Éditions La Partir, 12,90 €.

Quand les souvenirs s'envolent...



Comment parler de la maladie d'un proche aux plus jeunes ? L'album Mamie rêve s'adresse aux enfants dès 3 ans pour leur expliquer tout en douceur la maladie d'Alzheimer. La métaphore du rêve est déclinée au fil de la lecture pour expliquer les réactions, les attitudes atypiques de

la grand-mère. Les images dédramatisent sans toutefois occulter les maux qui s'installent progressivement dans le quotidien de la personne aimée. Les oublis, les absences, les colères... Chaque page est l'occasion d'entamer le dialogue avec son enfant sur une situation précise vécue par la personne malade. C'est aussi un torrent d'amour pour l'aînée, toujours bien présente et au centre des attentions de chacun. Un album bienveillant et rassurant.

Mamie rêve, Till The Cat et Gérald Guerlais, Gautier-Languereau, 2021, 10,90 €.

ALBUMS

Des instants qui font du bien



Qu'est-ce que le bonheur ? Vaste question à laquelle une infinité de réponses semblent possibles. Dans ce bel album, une petite fille se prête à ce jeu philosophique. Et sa réponse est

universelle, simple, semblant aller de soi. Ce sont les petits riens du quotidien qui apaisent les âmes blessées et donnent l'occasion de retrouver sa joie de vivre. Boire un chocolat chaud quand dehors il fait froid, inventer des machines infernales avec une guirlande et un tricycle, partager un bon repas avec ceux que l'on aime... Un album tendre qui invite à aimer la vie, tout simplement. Les illustrations douces courant sur les doubles pages accompagnent les jeunes lecteurs dans une rêverie et les incitent au partage de leurs émotions.

C'est sûrement le bonheur, Stéphanie Demasse-Pottier et Margaux Othats, 2021, 15 €.

ADOLESCENCE

Tranches de vie



Les mots d'ados sont universels et traversent le temps avec la même intensité. Irvin Anneix, artiste vidéaste, a suivi une démarche de sociologue en partant à la recherche des écrits intimes rédigés pendant l'adolescence. Au total, il livre plus de 200 extraits bruts sur les 5000 carnets, feuillets ou dessins d'ados récoltés. Il y est

question de corps, d'amour et d'amitié, de désamour de soi, de ses parents aussi, d'incompréhension, d'envies et de déceptions, de sexualité. L'artiste nous rappelle qu'à l'adolescence nos idées bouillonnent, s'entrechoquent, nous font vivre tout intensément. Écrits pour soi hier et offerts aux autres aujourd'hui, ces mots d'ados vont rassurer les jeunes sur leurs émotions fluctuantes. Ils aideront aussi les parents à se souvenir de l'ado qu'ils ont été pour porter un regard indulgent sur leur enfant devenant adulte.

Mots d'ados, une collection de journaux intimes d'adolescents, Irvin Anneix, Hoëbeke, 2021, 16,90 €.

Boostez
l'immunité de
votre enfant

- DE 0 À 6 ANS -



20€ - 320 PAGES

EN LIBRAIRIE

Un guide richement documenté et formidablement vulgarisé dans lequel le Dr Edwige Antier et Marie Dewavrin vous aident à construire le capital santé, physique et psychologique de votre enfant, en s'appuyant sur les dernières découvertes scientifiques.

Éditions
EYROLLES