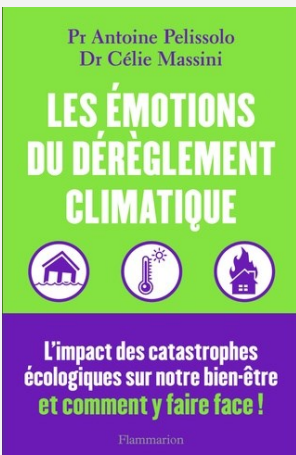


Les émotions du dérèglement climatique PELISSOLO Antoine

Flammarion



La science a prouvé que l'environnement a un impact sur notre santé, tout comme sur nos modes et lieux de vie. Ainsi, un événement climatique extrême cause davantage de troubles psychiques que physiques chez ses victimes. A l'inverse, les espaces verts et naturels ont des effets protecteurs réels sur notre bien-être. En mettant en lumière de nombreuses études scientifiques récentes, ce livre propose un état des lieux des troubles psychiques connus, ainsi qu'une réflexion sur la manière de faire face, individuellement et collectivement, aux changements qui nous attendent, afin d'imaginer des solutions pour demain.

PIZAN : 154.1 SOC

Les 4 temps de la renaissance

LEJOYEUX Michel

JCLattès



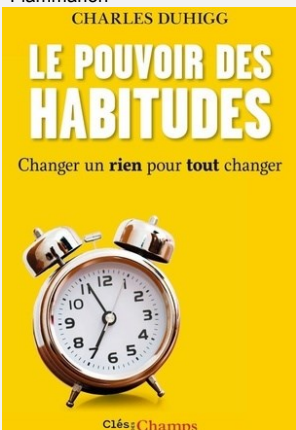
Le stress post-pandémie ou post-traumatique n'est pas une fatalité. Aujourd'hui, nous savons appliquer les gestes barrières quand il le faut. Alors découvrons aussi des pensées et des expériences protectrices qui nous aident à résister et à renaître en ces temps hostiles. En s'appuyant sur des recherches récentes sur la psychologie, la santé et la biologie du cerveau, le professeur Lejoyeux nous propose ici de multiples recettes et exercices à mettre en pratique afin de nous réconcilier avec nous-mêmes, et de trouver notre propre manière de renaître.

PIZAN: 158.1 STR

Le pouvoir des habitudes

DUHIGG Charles

Flammarion



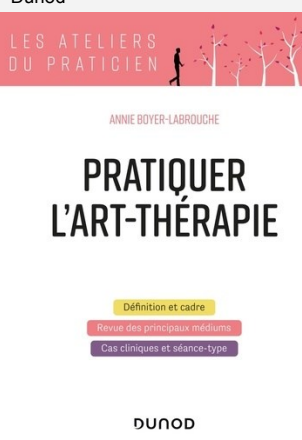
Comment Starbucks est-elle devenue un mastodonte générant plus de 10 millions de dollars de chiffre d'affaires par an ? En changeant une habitude de management. L'habitude est le pilote automatique de notre cerveau. S'appuyant sur les dernières recherches en psychologie et en neurosciences, Charles Duhigg en dévoile le fonctionnement et révèle ce principe élémentaire : si notre vie est faite d'habitudes clés qui régissent nos conduites à notre insu, il suffit d'en modifier un élément pour créer un cercle vertueux. En changeant de clés, vous ouvrirez des portes insoupçonnées !

PIZAN : 157 DEV

Pratiquer l'art-thérapie

BOYER-LABROUCHE Annie

Dunod



L'art-thérapie, c'est mettre l'art au service du soin et accompagner le sujet dans un processus de transformation par la création. L'art-thérapie suscite une demande de prise en charge croissante, ce qui exige de répondre aux questions primordiales de sa définition, de sa formation et de son évaluation. Au fil de ces 7 leçons, Annie Boyer-Labrousche met à disposition des lecteurs des outils éprouvés, agrémentés de tableaux, encadrés, résumés et repères qui renvoient aux notions essentielles du cadre thérapeutique.

PIZAN : 159.1 ART



médiathèque
CHRISTINE DE PIZAN

bibliothèque
ANDRÉ MALRAUX

Psychologie : 10 livres à découvrir



POISSY

Comment échapper à la dictature...

PLEUX Didier

Odile Jacob

DIDIER PLEUX Comment échapper à la dictature du cerveau reptilien



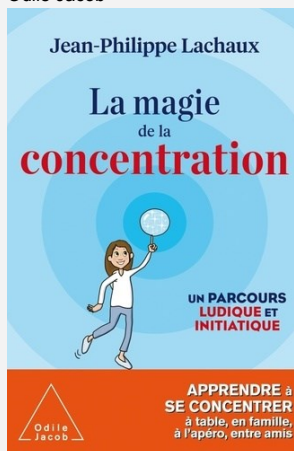
Ne pas céder à ses impulsions ni à ses désirs immédiats n'est pas toujours chose facile. C'est tout l'enjeu de ce livre. Or vivre consiste à devoir accepter des cadres, des contraintes et des limites. Nous sommes tous concernés : enfants, adolescents et adultes. Dans ce nouveau livre, Didier Pleux développe sa réflexion à partir des nombreux cas qu'il rencontre dans sa pratique de psychothérapeute. Il réaffirme à quel point l'autorité est nécessaire face à la dictature du principe de plaisir et combien une nouvelle morale devient indispensable pour savoir ce qui est bon pour soi et pour autrui.

PIZAN : 152 EMO

La magie de la concentration

LACHAUX Jean-Philippe

Odile Jacob



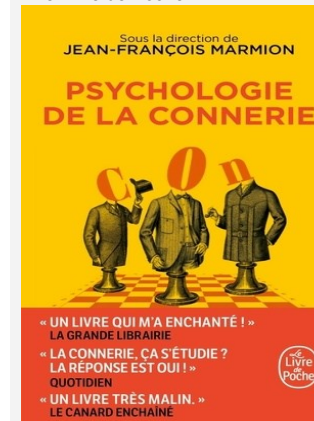
Ce livre est le fruit d'années de lectures, d'observations quotidiennes, de discussions avec des enseignants, des parents, des enfants et des experts, tous ayant un besoin absolu de maîtriser leur concentration. Après l'émerveillement et l'indignation, voici venu le temps de l'éducation : il est devenu urgent d'éduquer la concentration. Eduquer la concentration, cela signifie faire comprendre aux plus jeunes, mais aussi à leurs aînés, comment elle fonctionne, quels en sont les mécanismes et comment l'approprier ; comment jouer avec elle et, surtout, comment la maîtriser. Un livre dense, drôle, ludique et pratique qui nous apprend tout sur la concentration et nous y entraîne.

PIZAN : 153 COG

Psychologie de la connerie

MARMION Jean-François

Le Livre de Poche



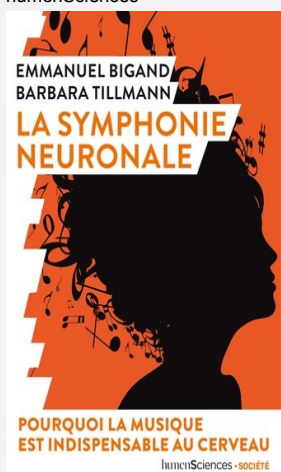
Un monde sans connards est-il possible ? La connerie, chacun la connaît : nous la supportons tous au quotidien. C'est un fardeau. Et pourtant les psychologues, spécialistes du comportement humain, n'ont jamais essayé de la définir. Mieux la comprendre pour mieux la combattre, tel est l'objectif de ce livre, même si nous sommes vaincus d'avance. Des psychologues de tous les pays, mais aussi des philosophes, sociologues et écrivains, nous livrent ici leur vision de la connerie humaine. Et c'est une première mondiale, profitez-en ! Un ouvrage rafraîchissant et instructif.

PIZAN : 154 SOC

La symphonie neuronale

BIGAND E. et TILLMANN B.

humensciences



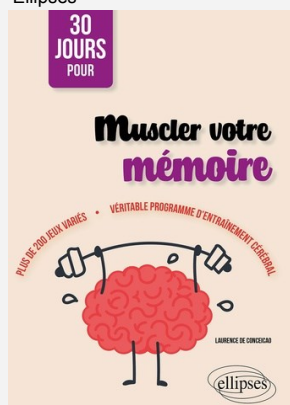
La musique n'est pas si essentielle... Ce livre prend à contre-pied cette idée reçue. La musique est une nécessité biologique qui a contribué à transformer notre cerveau et a joué un rôle décisif pour la survie de l'espèce. Il n'existe d'ailleurs pas de civilisation sans musique. Des effets surprenants qui commencent même avant la naissance. La musique joue un rôle essentiel pour les nourrissons. Elle est sans doute le meilleur soutien scolaire. Elle favorise la sociabilité. L'écoute musicale est bénéfique pour la santé et permet de lutter contre le vieillissement de l'esprit. Mais on peut aussi manipuler avec de la musique...

PIZAN : 153 COG

Muscler votre mémoire

CONCEICAO Laurence de

Ellipses



Cet ouvrage 100 % neurones a été conçu pour muscler votre mémoire en 30 jours. Il vous propose un véritable programme d'entraînement cérébral complet, composé de plus de 200 jeux variés et de difficulté croissante, de la question abordable de restitution de mémoire à l'exercice plus laborieux. Au fil des jours, vous constaterez une progression dans la rapidité et la résolution des exercices proposés. Familiarisez-vous avec les mécanismes intellectuels mis en oeuvre. Ludique et bien construit, vous ne lâcherez plus ce livre, à utiliser quotidiennement.

PIZAN : 153 MEM

Une sexualité à soi

BERLINGO Laura

Les Arènes

LAURA BERLINGO

Une sexualité à soi

Libérée des normes



Dans ce livre libérateur, Laura Berlingo nous donne les clés pour inventer « une sexualité à soi ». Pas celle que les autres, notre histoire ou notre époque nous imposent. Une sexualité qui nous correspond, qui nous ressemble, questionnant les rapports de domination, affranchie des clichés. Une sexualité sans injonction. Avec l'ambition de connaître notre corps, d'exercer notre consentement, d'énoncer notre désir, de rechercher notre plaisir. Dans un monde qui nous laisserait libre d'exprimer notre identité de genre, notre orientation sexuelle, notre modèle relationnel et familial. Et si la sexualité devenait cet espace de liberté, d'égalité et d'épanouissement ?

PIZAN : 154.1 SEX