Bibliothèque sociale

Catalogue des ouvrages

Délégation d'action sociale de la Sarthe

La bibliothèque « sociale » de la délégation a pour objectif de mettre à disposition de tous les agents des MEF de la Sarthe des ouvrages du champ social, de la santé, de la famille…

La liste des ouvrages est proposée par thèmes ou par ordre alphabétique ; les liens hypertextes permettent un accès direct aux descriptifs des livres.

Pour emprunter un livre, envoyer un courriel à l'assistante de service social, avec le titre choisi.

Si l'ouvrage sélectionné est disponible il pourra être retiré à la délégation ou envoyé par la sacoche interne.

En cas d'indisponibilité une réservation sera enregistrée.

Le prêt est de 4 semaines, renouvelable sur demande sauf si le livre est réservé.

RETOUR AU SOMMAIRE

Liste des ouvrages par thème

Développement personnel :

De chair et d'âme

Développement (im)personnel

L'empathie au cœur du jeu social

L'Estime de soi

Etre sûr de soi

La force des émotions

Imparfaits, libres et heureux

Je pense trop

Je pense mieux

Parler d'amour au bord du gouffre

Santé :

25 idées reçues sur les addictions

Aidants, ces invisibles

Cancer : Pourquoi moi, Docteur ?

Cancer, vivre avec

Covid-19 et détresse psychologique

Le charme discret de l'intestin

Vivre auprès d'un proche très malade

Social / Société / Travail :

Alerte à la souffrance

Le bilan de compétences autrement

Comprendre et maîtriser les excès de la société numérique

Le harcèlement moral

La médiation au travail

Quand le travail fait mal

RAEP : construire le dossier

Stress et burnout au travail : identifier, prévenir, guérir

Stress, Comment l'apprivoiser

Le télétravail en pratique

Travailler dans les services publics : la nouvelle donne

Voyage au cœur de la souffrance

Handicap :

Education / Pédagogies / Famille :

Frères et sœurs, une maladie d'amour

Grandir

Il me cherche !

Libres ensemble

La médiation familiale

Mères-filles, une relation à trois

Parents : vos droits vos obligations

Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants

Rester parents après la séparation

Psychologie :

Aïe, mes aïeux !

Le complexe de Thétis

Les filles et les pères

Les filles et leurs mères

Les nourritures affectives

Œdipe toi-même ! : Consultations d'un pédopsychiatre

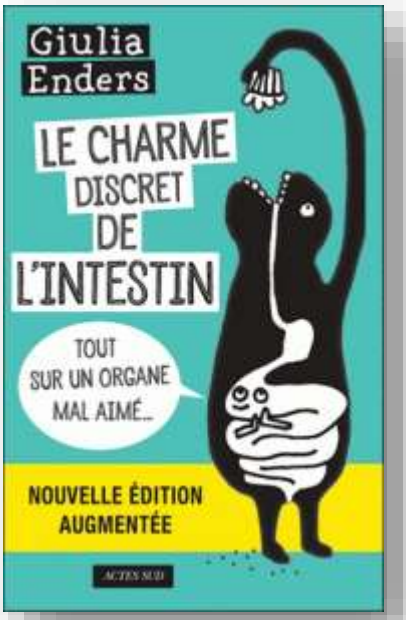
Les Vilains Petits Canards

Economie/ Gestion / Droit :

Liste des ouvrages par ordre alphabétique

- 25 idées reçues sur les addictions
- Aidants, ces invisibles
- Aïe, mes aïeux !
- Alerte à la souffrance
- Le bilan de compétences autrement
- Cancer : Pourquoi moi, Docteur ?
- Cancer, vivre avec
- Comprendre et maîtriser les excès de la société numérique
- Covid-19 et détresse psychologique
- Le charme discret de l'intestin
- Le complexe de Thétis
- De chair et d'âme
- Développement (im)personnel
- L'empathie au cœur du jeu social
- L'Estime de soi
- Etre sûr de soi
- Les filles et les pères
- Les filles et leurs mères
- La force des émotions
- Frères et sœurs, une maladie d'amour
- Grandir
- Le harcèlement moral
- Il me cherche !
- Imparfaits, libres et heureux
- Je pense trop
- Je pense mieux
- Libres ensemble
- La médiation au travail

- La médiation familiale
- Mères-filles, une relation à trois
- Les nourritures affectives
- Œdipe toi-même ! : Consultations d'un pédopsychiatre
- Parents : vos droits vos obligations
- Parler d'amour au bord du gouffre
- Quand le travail fait mal
- RAEP : construire le dossier
- Rester parents après la séparation
- Stress et burnout au travail : identifier, prévenir, guérir
- Stress, Comment l'apprivoiser
- Le télétravail en pratique
- Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants
- Travailler dans les services publics : la nouvelle donne
- Les Vilains Petits Canards
- Vivre auprès d'un proche très malade
- Voyage au cœur de la souffrance



Le charme discret de l'intestin

Tout sur un organe mal aimé

De Giulia Enders

Editions Actes Sud (2017)

Format Broché

Résumé :

Surpoids, dépression, diabète, maladies de peau... Et si tout se jouait dans l'intestin ? Au fil des pages de son brillant ouvrage, Giulia Enders, jeune médecin allemande, plaide avec humour pour cet organe qu'on a tendance à négliger, voire à maltraiter. Après une visite guidée de notre système digestif, elle présente, toujours de façon claire et captivante, les résultats des toutes dernières recherches sur le rôle du "deuxième cerveau" pour notre bien-être.

C'est avec des arguments scientifiques qu'elle nous invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments, et appliquer quelques règles très concrètes en faveur d'une digestion réussie. Dans cette nouvelle édition augmentée, Fauteur fait état des recherches récemment publiées, notamment celles qui précisent l'influence du microbiote sur notre bonne ou mauvaise humeur. Elle recommande également la fermentation de certains légumes : encore une chose dont notre microbiote raffole.

Irrésistiblement illustré par la sœur de l'auteur, la graphiste Jill Enden, voici un livre qui nous réconcilie avec notre ventre.

RETOUR AU SOMMAIRE

Je pense trop

Comment canaliser ce mental envahissant

De Christel Petitcollin

Editions GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR (2010)

Format Broché

Résumé :

Qui pourrait penser qu'être intelligent puisse faire souffrir et rendre malheureux ? Pourtant, je reçois souvent en consultation des gens qui se plaignent de « trop penser ». Ils disent que leur mental ne leur laisse aucun répit, même la nuit.

Ils en ont marre de ces doutes, de ces questions, de cette conscience aiguë des choses, de leurs sens trop développés auxquels n'échappe aucun détail. Ils voudraient « débrancher » leur esprit, mais ils souffrent surtout de se sentir différents, incompris et blessés par le monde d'aujourd'hui.

Ils concluent souvent par « Je ne suis pas de cette planète ! » Ce livre propose des cours de mécanique et de pilotage de ces cerveaux sur efficients.

RETOUR AU SOMMAIRE

Je pense mieux

De Christel PETITCOLLIN

Editions GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR (2015)

Format Broché

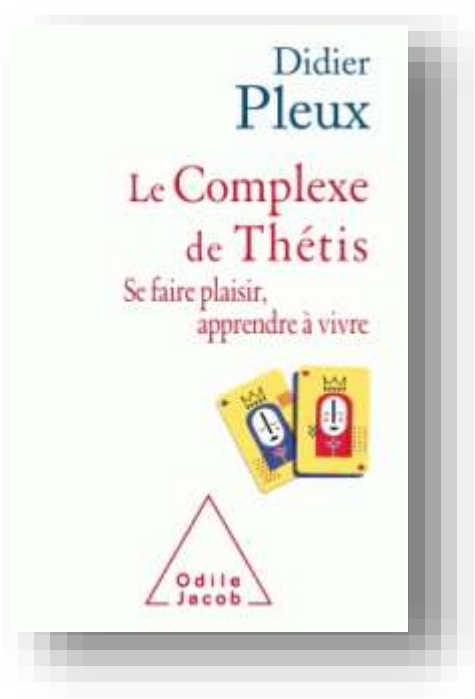
Résumé

"La parution de Je pense trop a été (et est encore !) une aventure extraordinaire : Je n'avais jamais reçu autant de mails, de posts, de textos et de lettres à propos d'un de mes livres ! Vous m'avez fait part de votre enthousiasme, de votre soulagement et bombardée de questions : sur les moyens d'endiguer votre hyperémotivité, de développer votre confiance en vous, de bien vivre votre sur efficience dans le monde du travail et dans vos relations amoureuses… Vous avez abondamment commenté le livre. Je me suis donc appuyée sur vos réactions, vos avis, vos témoignages et vos astuces personnelles pour enrichir ce nouvel ouvrage. Je pense trop est devenu le socle à partir duquel j'ai élaboré avec votre participation active de nouvelles pistes de réflexions pour mieux gérer votre cerveau."

Je pense mieux est un livre-lettre, un livre-dialogue, destiné aux lecteurs qui connaissent déjà Je pense trop et qui en attendent la suite.

Ce livre vous donnera de nouvelles pistes pour comprendre votre fonctionnement mental et l'optimiser. Être torturé par son cerveau n'est pas une fatalité. Il est possible d'être heureux et paisible, même en étant sur efficient ! C'est ce que vous propose de découvrir Je pense mieux.

RETOUR AU SOMMAIRE



Le complexe de Thétis

Se faire plaisir, apprendre à vivre

De Didier Pleux

Editions Odile Jacob (2017)

Format Broché

Résumé :

Vivre selon son bon plaisir, cela n'est pas possible, cela n'est pas la vie. En voulant à tout prix rendre la vie facile à nos enfants, nous ne leur apprenons pas à affronter la réalité. En évitant toujours ce qui pourrait nous contrarier, que l'on soit adolescent ou adulte, on souffre de la moindre difficulté. Psychothérapeute, observateur des nouvelles pathologies du quotidien, Didier Pleux développe dans ce livre ce qu'il nomme le complexe de Thétis, ou comment accepter ce qui est déplaisant pour savoir l'équilibrer avec l'agréable.

Equilibre qui contribue à former des êtres humains épanouis et adaptés, plus forts face à la réalité, de véritables résilients aux aléas de la vie. Savoir équilibrer les plaisirs et les déplaisirs pour mieux profiter de la vie.

RETOUR AU SOMMAIRE

Aïe, mes aïeux !

Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme

De Anne Ancelin Schützenberger

Editions DDB (2015)

Format Broché

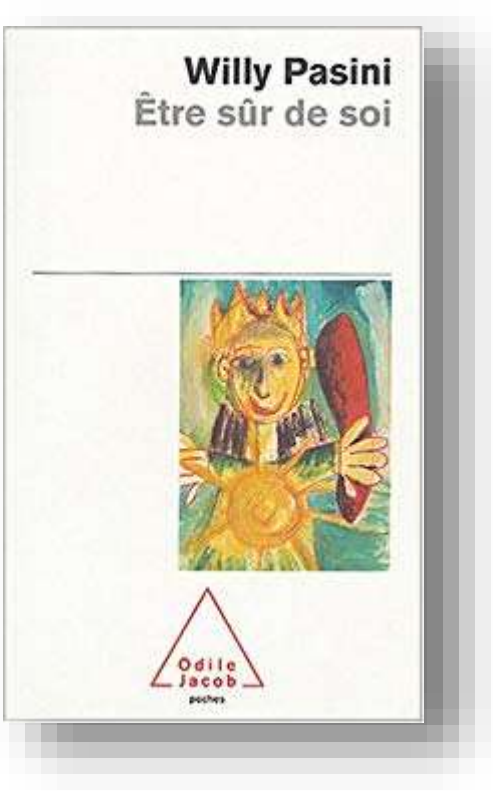
Résumé :

Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmissions des traumatismes et pratique du génosociogramme. Anne Ancelin Schutzenberger livre dans cet ouvrage, à travers son analyse clinique et sa pratique professionnelle de près d'une vingtaine d'années, une "thérapie transgénérationnelle psychogénéalogique contextuelle». En langage courant, ceci signifie que nous sommes un maillon dans la chaîne des générations et que nous avons parfois, curieusement, à "payer les dettes" du passé de nos aïeux.

C'est une sorte de "loyauté invisible" qui nous pousse à répéter, que nous le voulions ou non, que nous le sachions ou pas, des situations agréables ou des événements douloureux. Nous sommes moins libres que nous le croyons, mais nous avons la possibilité de reconquérir notre liberté et de sortir du destin répétitif de notre histoire, en comprenant les liens complexes qui se sont tissés dans notre famille.

Ce livre passionnant et truffé d'exemples s'inscrit parmi les toutes récentes recherches en psychothérapie intégrative. Il met particulièrement en évidence les liens transgénérationnels, le syndrome d'anniversaire, le non-dit-secret et sa transformation en un "impensé dévastateur"

RETOUR AU SOMMAIRE



Etre sûr de soi

De Willy Pasini

Jacqueline Henry (Traducteur)

Éditeur : Odile Jacob (01/04/2004)

Format poche

Résumé :

Etre sûr de soi : voilà un titre qui ne manquera pas d'interpeller l'ego de l'homme d'aujourd'hui dont le narcissisme est, de l'avis de tous les sociologues (Alain Ehrenberg, par exemple : La Fatigue d'être soi), plutôt vacillant. D'où vient notre assurance ? Et d'où proviennent ses failles ? La réponse du psychiatre suisse Willy Pasini tient en deux mots : l'image de soi. Tel le caméléon qui change de couleurs sans changer de peau, chacun de nous arbore une manière d'être variable selon l'image qu'il se fait de lui-même. L'enfance serait évidemment l'époque où s'esquisseraient les grandes lignes de cette représentation de soi qui, toutefois, ne se figerait jamais définitivement. Aussi faudrait-il, gommes et crayons toujours en main, ne jamais cesser de travailler notre cher ou maudit portrait intérieur, en renforcer les contours avantageux et en rattraper les faiblesses. Que pensons-nous de nous-mêmes en famille, au bureau, en amour ? Quelle femme, quel homme croyons-nous être ? En découvrant comment une multitude de personnes ont pu se réconcilier avec elles-mêmes, et partant, avec tel ou tel aspect de leur vie, par une simple correction de leur image, le lecteur se convaincra peut-être de l'utilité de toutes ces bonnes recettes. À moins qu'il ne ressente les limites d'une psychologie trop soucieuse d'efficacité pour pouvoir être dans le vrai...Sur le même thème, on pourra lire : L'Estime de soi, de Christophe André et François Lelord ; Le Courage d'être soi, de Jacques Salomé. Emilio Balturi (Babélio)

RETOUR AU SOMMAIRE

Cancer : Pourquoi moi, Docteur ?

de Philippe Solal-Céligny

Editeur : hachette (17/03/2010)

Format Broché

Résumé :

À travers plusieurs parcours de malades du cancer, le docteur Philippe Solal-Céligny lève le voile sur la réalité de la maladie. Histoires vraies, recomposées pour préserver le secret médical, ces tranches de vie témoignent de l'intimité des malades, de leur solitude, de leurs angoisses, mais aussi de leur étonnante énergie à combattre la maladie et à retrouver le goût de vivre.

RETOUR AU SOMMAIRE

Imparfaits, libres et heureux

De Christophe André

Éditeur : Odile Jacob (22/01/2009)

Format poche

Résumé :

Être enfin soi-même. Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres.

Ce livre va vous aider à avancer sur le chemin de l'estime de soi. A la construire, la réparer, la protéger. Il va vous aider à vous accepter et à vous aimer, même imparfait. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Imparfaits, mais libres et heureux...

RETOUR AU SOMMAIRE

L'Estime de soi

S'aimer pour mieux vivre avec les autres

De Christophe André et François Lelord

Éditeur : Odile Jacob (04/09/2008)

Format Poche

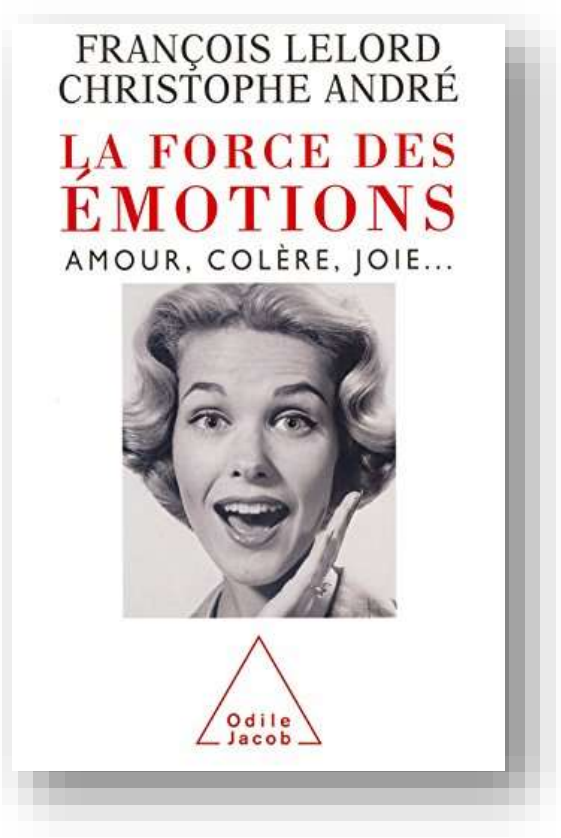
Résumé :

L'idée, plus ou moins avouée, que nous nous faisons de nous-mêmes détermine à l'évidence nos manières d'être. Sans doute est-ce aussi dans ce rapport intime à soi que se nouent nombre de souffrances et de malaises, d'attitudes de fuite, d'autodépréciations ou au contraire de comportements trop assurés pouvant rendre tout aussi problématique la relation aux autres. Écrit par deux psychothérapeutes et consultants en entreprise, Christophe André et François Lelord, l'ouvrage dépeint divers degrés et modalités de l'estime de soi selon des exemples concrets empruntés à la psychologie quotidienne, à la littérature ou encore à l'histoire. Il propose questionnaires et exercices visant à établir un bilan personnel. Ses analyses conduisent à des conseils pratiques "pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres". Le bonheur aurait-il ses recettes ?

Une lecture qui ne guérira sans doute pas mais fera agréablement réfléchir sur la taille de son ego et sur la manière dont a pu s'élaborer l'idée que l'on s'en fait.

Émilio Balturi (Babélio)

RETOUR AU SOMMAIRE



La force des émotions

Amour, colère, joie

De Christophe André

Et François Lelord

Éditeur : Odile Jacob (22/03/2003)

Format Broché

Résumé :

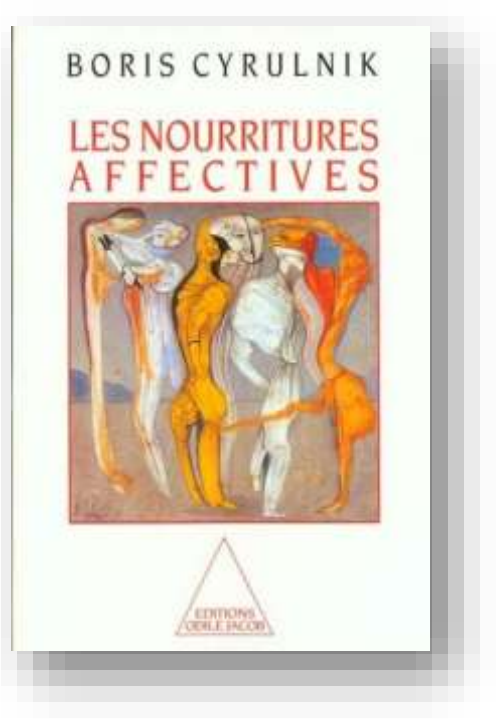
Après « L'Estime de soi » et « Comment gérer les personnalités difficiles », François Lelord et Christophe André, psychiatres et psychothérapeutes, poursuivent leur ambitieux projet de nous livrer les clés de notre vie intérieure. Colère, envie, joie, tristesse, honte, jalousie, peur, amour… c'est toute la vie passionnelle qui est cette fois passée en revue. Aucun des grands mouvements de l'âme ne résiste aux lumières des deux auteurs. On comprend mieux à quoi servent les émotions, quels sont les avantages et les inconvénients de chacune. On découvre aussi, en passant, ce qui fait le bonheur ou pourquoi les femmes sont infidèles.

L'objectif est pratique : il s'agit d'administrer, de gérer nos forces psychiques afin de façonner notre personnalité. Ainsi, en ce qui concerne l'envie, de bons conseils sont donnés pour la brider ou pour la convertir en une contribution à rendre le monde plus juste…

Beaucoup de témoignages, de références à la psychologie mais aussi à la littérature ou à la philosophie. Le propos est clair et plaisant.

Émilio Balturi (Babélio)

RETOUR AU SOMMAIRE



Les nourritures affectives

De Boris Cyrulnik

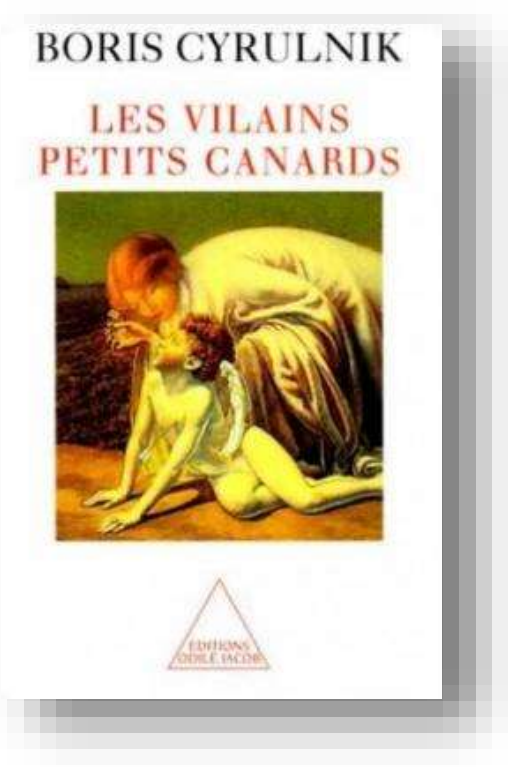
Éditeur : Odile Jacob (09/1993)

Format Broché

Résumé :

Pourquoi et comment tombons-nous amoureux ? A quoi rêvent les fœtus ? À qui appartient l'enfant ? La violence est-elle nécessaire ? Pourquoi dit-oh des personnes âgées qu'elles retombent en enfance ? À quoi servent les rituels ? Voilà quelques-unes des questions abordées par Boris Cyrulnik dans ce livre qui examine, depuis le stade fœtal jusqu'à la vieillesse, les pathologies affectives à l'origine des maux les plus flagrants de nos sociétés : violence, racisme, délinquance, agressions sexuelles, etc.

RETOUR AU SOMMAIRE



Les Vilains Petits Canards

De Boris Cyrulnik

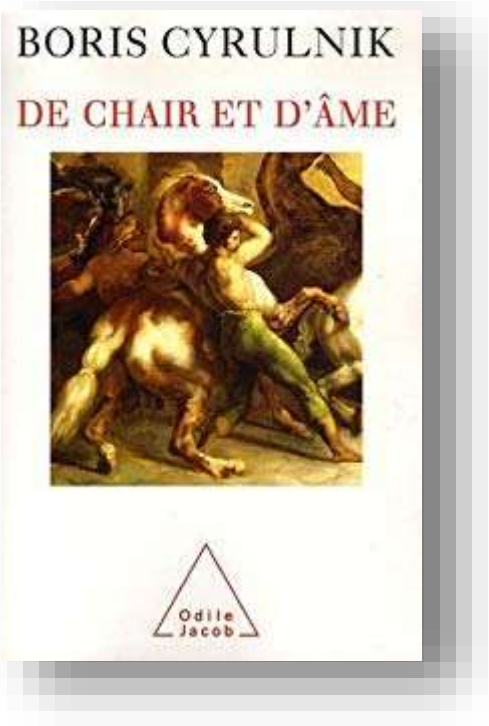
Éditeur : Odile Jacob (10/02/2001)

Format Broché

Résumé :

On constate qu'un certain nombre d'enfants traumatisés résistent aux épreuves, et parfois même les utilisent pour devenir encore plus humains. Où puisent-ils leurs ressources ? Par quel mystère parviennent-ils à métamorphoser leur meurtrissure en force ? Comment réapprennent-ils à vivre après une épreuve ? Maria Callas, Barbara, Georges Brassens... Ces cas de résilience sont célèbres. Boris Cyrulnik décrit ici ce que pourrait être chacun d'entre nous. Cette nouvelle attitude face aux épreuves de l'existence nous invite à considérer le traumatisme comme un défi. " Un livre optimiste qui prouve que, pourvu que des mécanismes de défense se mettent en place et que des mains se tendent, aucune blessure n'est irréversible. " Elle

RETOUR AU SOMMAIRE



De chair et d'âme

De Boris Cyrulnik

Éditeur : Odile Jacob (05/10/2006)

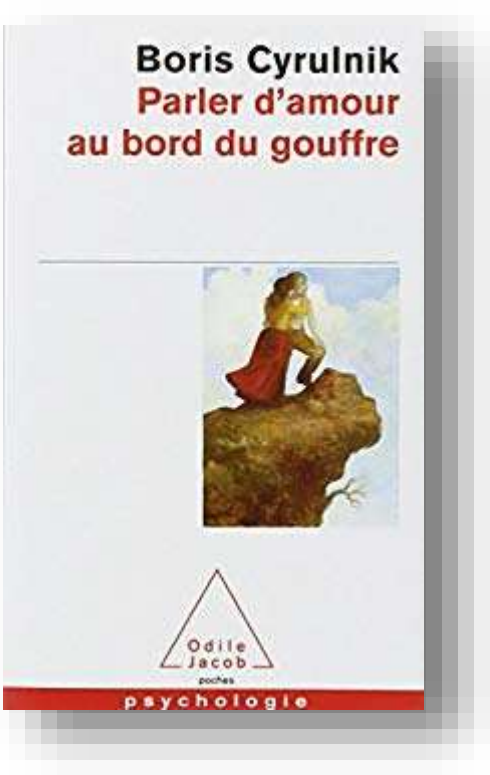
Format Poche

Résumé :

« On peut découvrir en soi, et autour de soi, les moyens qui permettent de revenir à la vie et d'aller de l'avant tout en gardant la mémoire de sa blessure. Les chemins de vie se situent sur une crête étroite, entre toutes les formes de vulnérabilité. Être invulnérable voudrait dire impossible à blesser. La seule protection consiste à éviter les chocs qui détruisent autant qu'à éviter de trop s'en protéger. Chaque âge possède sa force et sa faiblesse et les moments non blessés de l'existence s'expliquent par notre capacité à maîtriser, voire à surmonter, ce qui, en nous, relève, dans un constant remaniement, du biologique, de l'affectif et de l'environnement social et culturel. Le bonheur n'est jamais pur. Pourquoi faut-il que, si souvent, une bouffée de bonheur provoque l'angoisse de le perdre ? Sans souffrance, pourrait-on aimer ? Sans angoisse et sans perte affective, aurait-on besoin de sécurité ? Le monde serait fade et nous n'aurions peut-être pas le goût d'y vivre. »

B. C. (Babélio)

RETOUR AU SOMMAIRE



Parler d'amour au bord du gouffre

De Boris Cyrulnik

Éditeur : Odile Jacob (22/02/2007)

Format Poche

Résumé :

Ceux qui surmontent un traumatisme éprouvent souvent une impression de sursis qui démultiplie le goût du bonheur et le plaisir de vivre ce qui reste encore possible.

Olga a subi une blessure physique et psychique grave à l'âge de 18 ans. Elle a tout juste commencé de vivre que déjà il lui faut apprendre une autre manière d'être au monde. En puisant dans ses ressources intellectuelles et physiques, elle a utilisé ce que son entourage lui proposait afin de devenir une autre.

L'homme qu'elle a épousé a conjugué sa manière d'aimer avec cette femme particulière. Et l'enfant qui naîtra de cette union devra s'attacher à ces parents singuliers dont il recevra un héritage psychique hors du commun.

Dans cet essai vibrant sur le bonheur, Boris Cyrulnik démontre que même ceux qui ont de graves blessures affectives peuvent les transformer en grand bonheur.

Il veut montrer comment on s'engage dans le couple avec son histoire et son style affectif, ses blessures et ses victoires. Et comment on transmet aux enfants une énigme qui invite à l'étrangeté et à la créativité.

RETOUR AU SOMMAIRE

Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants

De Marcel RUFO

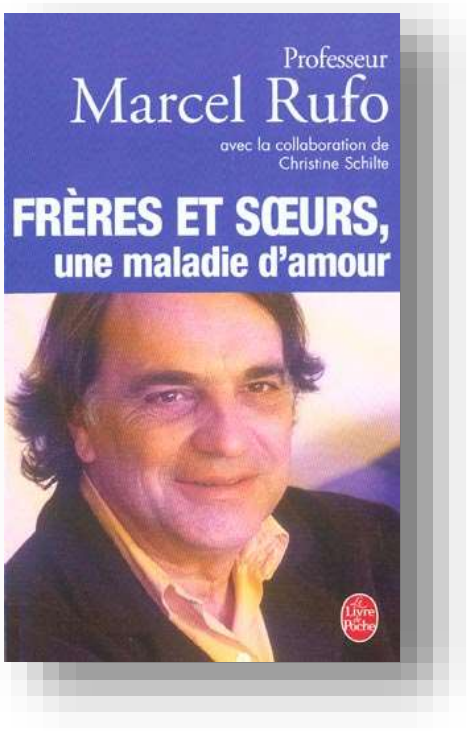
Éditeur : Anne Carrière (15/10/2003)

Format Broché

Résumé :

Nous mettons au monde des petites filles et des petits garçons, mais nous sommes bien les seuls à le savoir. Car les bébés, eux, ignorent qu'ils ont un sexe. Ils vont le découvrir et se l'approprier peu à peu, à travers des expériences fondamentales qui vont les amener d'une sexualité infantile, faite essentiellement de sensorialité, à la sexualité agie de l'adolescence. L'ouvrage est construit en trois parties. La première suit pas à pas les étapes de la construction de l'identité sexuelle : stade oral, stade anal, période de l'Oedipe, phase de latence, puberté, et les conquêtes qu'elles représentent. La deuxième partie est consacrée à la sexualité abîmée : tout ce qui peut entraîner des troubles dans le développement de l'enfant : attouchements, viol, mais aussi anorexie, maladie. Enfin, dans une troisième partie, l'auteur répond à toutes les questions très concrètes que les parents se posent : est-il normal qu'un enfant se masturbe ? Doit-on le lui interdire ? Peut-on prendre un bain avec lui ? Est-ce inquiétant s'il refuse d'aller sur le pot ? Est-ce grave s'il voit un porno ? On retrouve ici ce qui fait la force de Marcel Rufo : des exemples précis, issus de sa pratique quotidienne, une grande clarté, un refus du dogmatisme et une vraie originalité de pensée. Pour lui, la sexualité est un mystère et doit le rester. Son livre devient ainsi un plaidoyer pour la pudeur et le respect de l'intimité de chacun.

RETOUR AU SOMMAIRE



Frères et sœurs, une maladie d'amour

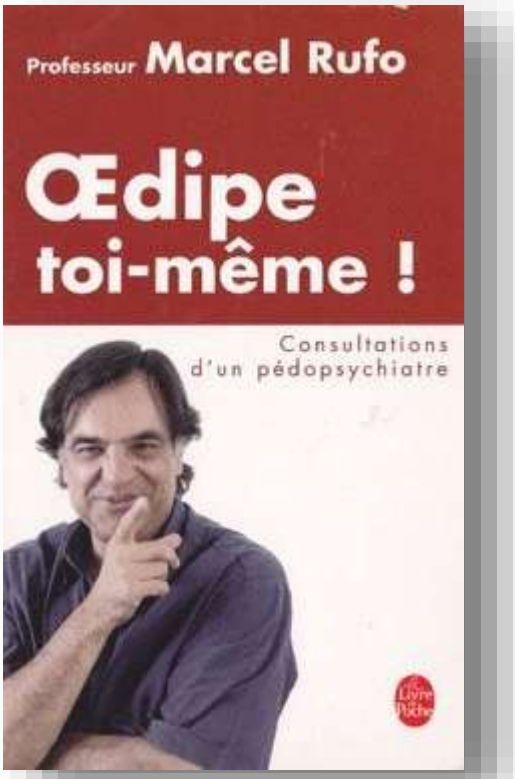
De Marcel Rufo

Éditeur : Le Livre de Poche (01/10/2003)

Résumé :

Les parents pensent tous, quand ils décident d'avoir plusieurs enfants, qu'ils sauront les aimer les uns comme les autres, sans faire de différences, sans avoir de préférences. Ils croient, tout aussi naïvement et souvent en dépit de leur propre expérience, qu'entre frères et sœurs, l'entente est le régime normal : le sentiment communautaire d'appartenir à une même fratrie devrait l'emporter sur les petites querelles quotidiennes, sur les rivalités forcément passagères, sur les jalousies évidemment sans fondement. Or, personne ne l'ignore, la réalité est loin de correspondre à cette image d'Épinal. Marcel Rufo, pédopsychiatre, en sait quelque chose, pour compter, parmi ses jeunes patients, de nombreuses victimes d'un amour mal partagé ou, au contraire, trop uniformément prodigué. L'objectif de l'ouvrage est de dissiper cet étrange aveuglement, non pas évidemment pour dissuader les parents de faire le choix d'avoir plus d'un enfant mais, au contraire, pour les y aider en les préparant aux difficultés qui peuvent les attendre. Sans doute l'intérêt de l'auteur pour la question du lien fraternel ou sororal est-il motivé par sa propre condition de fils unique. C'est aussi cette expérience personnelle qui lui permet de proposer une conception ouverte de la fraternité, fondée davantage sur les expériences partagées que sur le sang commun. Cet ouvrage se penche également sur quelques configurations particulières : la fascinante proximité des jumeaux, la difficulté du frère ou de la sœur handicapés, l'adoption ou les familles recomposées. Un essai qui sait faire ressortir la force et la richesse du lien fraternel, sans mentir sur ses risques et ses difficultés.

RETOUR AU SOMMAIRE



Œdipe toi-même !

Consultations d'un pédopsychiatre

De Marcel Rufo

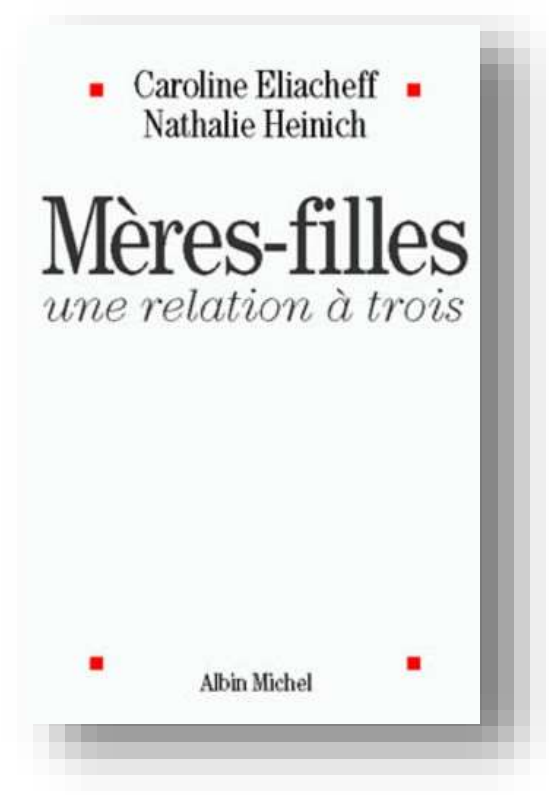
Éditeur : Le Livre de Poche (2000)

Résumé :

Qu'est-ce qu'un pédopsychiatre ? Un spécialiste bardé du savoir acquis au cours de ses longues années d'études ? Un théoricien des premiers développements de l'âme humaine ? Marcel Rufo, professeur à l'hôpital Sainte-Marguerite de Marseille, entend bien briser ces images naïves. À travers le compte rendu de plusieurs de ses consultations, il propose une conception de son métier qui ne se réduit pas à l'application d'une méthode ou d'une quelconque théorie. Sa pratique thérapeutique se fonde essentiellement sur la relation humaine qu'il noue avec ses jeunes patients. Relation vraie et sincère qui l'entraîne souvent loin des réactions attendues et des idées toutes faites. Au-delà de la confession des doutes et des interrogations, des satisfactions ou des regrets, l'ouvrage fait pénétrer avec beaucoup de franchise l'univers intérieur d'un homme conscient qu'en s'intéressant aux enfants, c'est sa propre enfance qui continue de vivre en lui. L'histoire des patients fait écho à celle du médecin, et c'est d'ailleurs cette résonance intérieure qui permet bien souvent au plus âgé de comprendre le plus jeune. Parce qu'on ne saurait être sincère avec l'autre sans s'efforcer de l'être avec soi-même, Marcel Rufo se livre et défend par son témoignage les droits d'une psychiatrie humaine, jamais trop humaine.

Emilio Balturi (Babélio)

RETOUR AU SOMMAIRE



Mères-filles

une relation à trois

De Caroline Eliacheff

et Nathalie Heinich

Edition Albin Michel (01/02/2002)

Format Broché

Résumé :

Les hommes ne le savent peut-être pas, mais ce dont la plupart des femmes préfèrent parler entre elles, ce n'est pas d'eux : c'est de leur mère.

En effet, si les femmes ne deviennent pas toutes mères, si les mères n'ont pas toutes des filles, toutes ont une mère. S'interroger sur la relation mère-fille est donc leur lot commun. C'est aussi celui des hommes, impliqués, qu'ils le veuillent ou non, dans cette relation.

À partir de cas empruntés à la fiction (romans et films), Caroline Eliacheff et Nathalie Heinich reconstituent l'éventail de toutes les relations possibles, montrant comment s'opèrent la transmission des rôles et la construction des identités, de génération en génération. Ainsi se dessinent les conditions d'une bonne relation. Car, dans l'expérience délicate qui consiste à être une fille pour sa mère et éventuellement une mère pour sa fille, il est sans doute des voies plus praticables que d'autres.

RETOUR AU SOMMAIRE

Il me cherche !

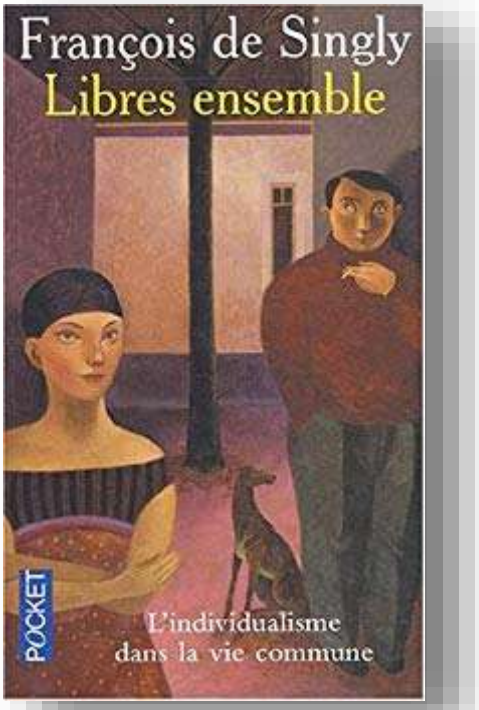
De Isabelle Filliozat

Edition Poche Marabout (2014)

Résumé :

Elle saute partout, il peine à se concentrer, elle manque de confiance, il oublie ses affaires, il est violent à l'école, elle se montre difficile à table, il fait encore pipi au lit... Que d'exaspération devant leurs comportements ! Et s'il y avait des raisons autres que le manque de limites ? Méconnaître le rythme du développement cérébral de l'enfant est source de nombreux conflits, cris et punitions. Un jour il a besoin de liberté, le lendemain il vient se réfugier dans les bras de sa maman. Il n'est pas simple de fixer la frontière entre le trop et le trop peu de contrôle parental. Non, tout n'est pas encore joué ! Et le parent peut faire beaucoup pour nourrir la confiance de son enfant. Dans ce livre, comme dans "J'ai tout essayé !", les parents découvriront une approche efficace, fondée sur les découvertes des neurosciences. Vivre avec un enfant de six à onze ans redeviendra ainsi un bonheur au quotidien !

RETOUR AU SOMMAIRE



Libres ensemble

L'individualisme dans la vie commune

De François de Singly

Éditeur : Pocket (19/06/2003)

Résumé :

Comment rester soi-même quand on vit sous le même toit ? Dans la vie de couple aujourd'hui s'affirme la nécessité d'une des fonctions centrales de la vie commune : apprendre le respect mutuel. Car il ne s'agit plus seulement de vivre ensemble mais aussi d'être libres ensemble. Les adultes ont opté pour l'amour " fissionnel ", soit la périlleuse conjugaison entre le maintien d'une vie personnelle et d'une vie conjugale. S'appuyant sur huit enquêtes inédites menées auprès de jeunes adultes, de couples, de personnes âgées, d'enfants et d'adolescents, Libres ensemble montre comment les personnes vivant en couple, en famille, en collectivité mènent une " double vie " faite de temps personnel et de temps partagé. Chacun se retrouve ainsi à la fois " seul " et " avec ".

RETOUR AU SOMMAIRE

Grandir

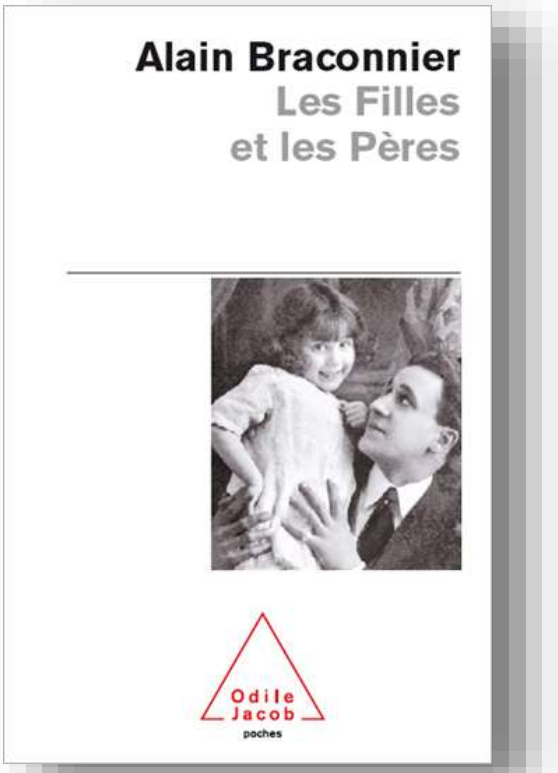
De Claude HALMOS

Edition Le livre de Poche (2009)

Résumé :

Comment passe-t-on de l'état de nourrisson à celui d'adulte épanoui et civilisé ? Naturellement ? Ou grâce à l'éducation des parents ? Si c'est le cas, doivent-ils parler ou seulement sévir ? Existe-t-il une tendance à la délinquance que l'on pourrait dépister dès l'âge de trois ans ? Doit-on se contenter de sanctionner les délinquants ou chercher en outre à les éduquer ? S'appuyant sur l'œuvre de Françoise Dolto, Grandir apporte des réponses essentielles à ce questionnement, et explique, dans un langage accessible à tous, le développement de l'enfant, les différentes étapes de sa construction psychique, et, surtout, le rôle déterminant qu'y jouent les parents. Grâce à son expérience de psychanalyste, et par des exemples concrets, Claude Halmos montre comment l'enfant ne peut, sans l'aide de ses parents, passer d'une étape à l'autre et comment leur rôle consiste précisément, à chaque âge, à parler et à mettre des limites.

RETOUR AU SOMMAIRE



Les filles et les pères

D'Alain BRACONNIER

Editions Odile Jacob (2008)

Format Poche

Résumé :

Les pères aimeraient-ils parfois trop leurs filles ? Et surtout, savent-ils les aimer comme il le faudrait ?

Les pères ont une influence décisive sur l'avenir de leur fille, sur la femme qu'elle sera, sur les choix de vie qu'elle fera. Pour elles, la relation qui les unit à leur père est déterminante, et elle le restera quand, de jeunes filles, elles deviendront mères, amantes, épouses.

Pour que pères et filles se rencontrent et se comprennent, il leur faut souvent toute une vie. Les aider à mieux se connaître, à être plus à l'écoute les uns des autres, telle est la très belle quête à laquelle nous convie ici Alain Braconnier.

RETOUR AU SOMMAIRE

Les filles et leurs mères

D'Aldo NAOURI

Editions Odile Jacob (2000)

Format Poche

Résumé :

Entre les filles et leurs mères circule une violence d'autant plus terrifiante qu'elle est bien souvent ignorée. Pourtant, non seulement elle conditionne la nature et le devenir de leurs liens, mais elle envahit l'univers affectif de toutes les femmes. Elle traduit le pouvoir que, par-delà les années, toutes les mères gardent sur leurs filles, influant ainsi sur leurs relations avec leurs partenaires comme avec leurs enfants, pesant sur leur histoire tout entière. L'amour maternel a son envers : la tentation de la recherche du double idéal pour les mères ; la violence et la pression pour les filles, empêchées d'être elles-mêmes...

Aldo Naouri livre, pas à pas, ses réflexions et ses expériences de praticien ouvert à la psychanalyse, sur un ton personnel et sensible.

RETOUR AU SOMMAIRE

Cancer, vivre avec

de Chantal Martinelli-Chevalier

Editions Hachette Pratique (2004)

Format Broché

Résumé :

Lorsqu'il faut faire face à un diagnostic de cancer et que tout bascule, comment se faire aider ou aider un proche à vivre avec... Ce livre propose une approche réaliste et humaine de la maladie et répond aux questions qui surviennent : Dois-je l'annoncer à mes proches et si oui comment m'y prendre ? Quel cancérologue choisir ? Quels traitements va-t-on me proposer, vais-je les supporter ? Existe-t-il des alternatives ? Quelle incidence cela aura-t-il sur ma vie et celle de mon entourage ? Pourrai-je poursuivre ou reprendre mon activité professionnelle, mes loisirs après le traitement ? Quels sont mes droits ? Conçu comme un guide ayant pour objectif de vous éclairer sur la maladie, son processus, ses traitements et leurs effets, et de vous informer afin de vous aider à mieux y faire face, ce livre vous propose des conseils pratiques, des adresses qui vous seront utiles dans votre parcours de patient ou dans votre accompagnement en tant que proche. Une aide précieuse, des témoignages pour comprendre et faciliter le dialogue avec le médecin.

RETOUR AU SOMMAIRE

Vivre auprès d'un proche très malade

De Christophe Fauré

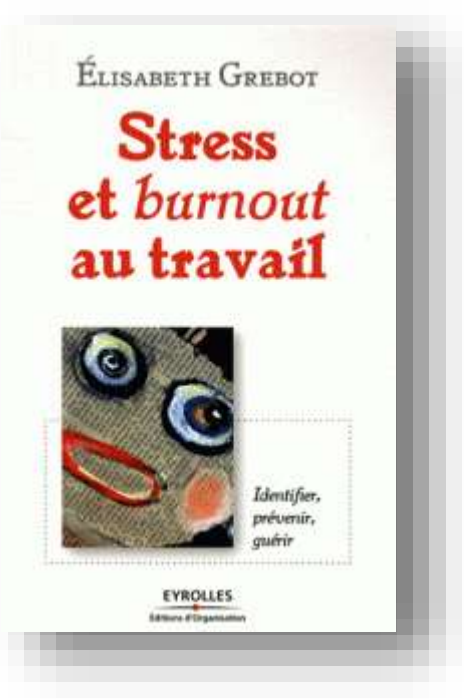
Editions Albin Michel (1998)

Format Broché

Résumé :

Un jour tout bascule : une impression, un signe, un symptôme... La maladie vient non seulement bouleverser la vie d'une personne, mais aussi celle de ses proches. Confronté à cette situation grave qui suscite la peur et le doute, il est parfois difficile de faire face seul. Le Dr Christophe Fauré, psychiatre, spécialiste de l'accompagnement des malades et de leur famille, aborde ici la souffrance de ceux qui vivent avec le malade. C'est aux proches qu'il s'adresse, en les aidant à : comprendre les sentiments de chacun, reconnaître l'impact de la maladie sur la relation et l'intimité, savoir communiquer avec les médecins, ne pas " s'oublier soi-même ", aider un enfant dont le parent est gravement menacé, se préparer à la fin, lorsqu'elle est inévitable... Avec la sensibilité qui caractérisait son premier livre, Vivre le deuil au jour le jour, le Dr Christophe Fauré aborde ce problème sous tous ses aspects, même les plus tabous. Un ouvrage unique qui apporte une aide réelle et chaleureuse.

RETOUR AU SOMMAIRE



Stress et burnout au travail : identifier, prévenir, guérir

De Elisabeth Grebot

Editions Eyrolles (2008)

Format Broché

Résumé :

Stressé, harcelé, " burnouté " ? 26 questionnaires pour faire le point. Trois salariés français sur quatre se disent stressés. Il est aujourd'hui reconnu que le travail est une source de stress. Mais que désigne le stress exactement ? Pourquoi survient-il ? Quand devient-il nocif ? Ce guide dresse un état des lieux du stress au travail : ce qu'il est, ce qu'il n'est pas, ses manifestations, son coût pour l'entreprise, l'individu et la société... Il propose au lecteur un ensemble de questionnaires pour identifier son profil de stressé et l'invite notamment à distinguer le stress professionnel géré sainement de celui qui conduit au burnout ou au harcèlement moral. A l'entreprise, il suggère des pistes d'action pour mettre en place des modes d'organisation favorables à la santé physique et mentale des salariés. Au salarié stressé, il prescrit diverses techniques individuelles pour modérer son stress : la relaxation, l'exposition, la restructuration cognitive, etc.

RETOUR AU SOMMAIRE

L'empathie
au cœur du jeu social

De Serge Tisseron

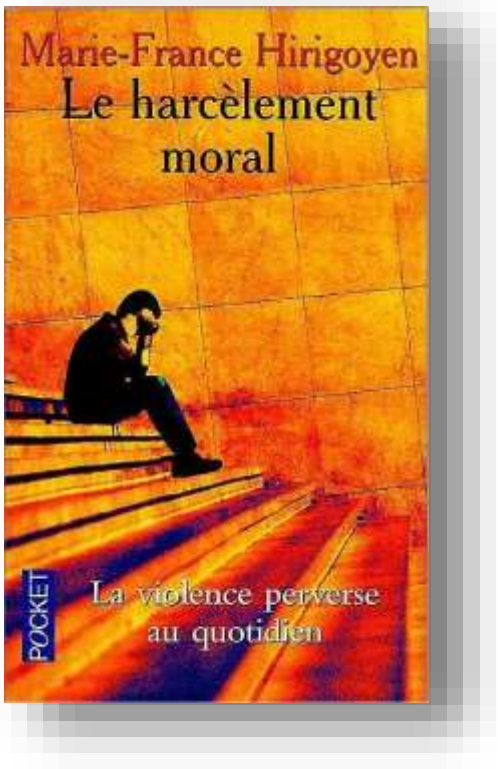
Editions Albin Michel (2010)

Format Broché

Résumé :

« La capacité d'empathie est inhérente à l'espèce humaine. Elle implique de pouvoir se mettre à la place d'autrui et de ressentir ce qu'il éprouve, aussi bien pour s'attrister que pour se réjouir avec lui. Mais l'être humain est également doté d'une faculté tout aussi grande de mettre son empathie en sommeil. L'histoire du XXe siècle, jalonnée de barbaries, en est la preuve. Aujourd'hui, d'autres menaces pèsent sur elle, comme la logique de guerre à laquelle conduit la concurrence économique ou les nouvelles technologies qui virtualisent nos interlocuteurs. Dans les deux cas, l'autre devient un étranger, ou pire, un ennemi. Pourtant, comment expliquer que nous puissions si facilement renoncer à l'empathie alors qu'elle est si profondément enracinée en nous ? D'où viennent les forces qui nous en éloignent ? Et comment la réveiller ? »

RETOUR AU SOMMAIRE



Le harcèlement moral

La violence perverse au quotidien

De Marie-France Hirigoyen

Editions Pocket (1998)

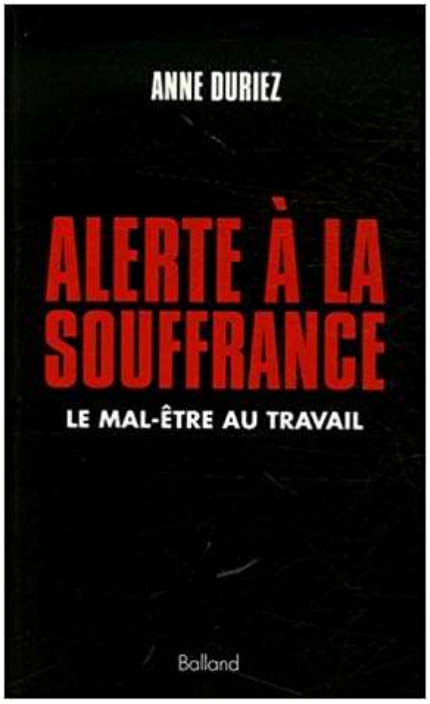
Format Poche

Résumé :

Un mot peut tuer ! Pour déstabiliser et détruire, les armes de la malveillance, de la manipulation et de la persécution sont innombrables. La perversité ordinaire d'un conjoint, d'un parent, d'un supérieur peut briser un couple, défaire une vie, ruiner une carrière professionnelle. La loi du plus fort règne le plus souvent dans la famille, l'entreprise, la société. L'agresseur mène patiemment son oeuvre paralysante et meurtrière.

Sa victime se laisse peu à peu enfermer dans le piège prévu pour son supplice. Comment comprendre, analyser, vaincre le harcèlement psychologique ? Quelles solutions, quelles parades y opposer ?

RETOUR AU SOMMAIRE



Alerte à la souffrance

Le mal-être au travail

De Anne Duriez

Editions : Balland (2007)

Format broché

Résumé :

La souffrance au travail est une réalité quotidienne, aux conséquences parfois dramatiques, comme l'attestent les récents suicides dans certaines grandes entreprises. Si ce phénomène est reconnu pour les salariés du privé, il ne l'est toujours pas dans la fonction publique : les fonctionnaires apparaissent comme protégés par la sacro-sainte garantie de l'emploi. Au terme d'une longue enquête illustrée par de nombreux témoignages, Anne Duriez dresse pourtant un portrait saisissant de leurs conditions de travail.

Stress, manque de respect ou de reconnaissance du travail accompli, harcèlement moral... les causes de ce mal-être sont multiples. Malgré tout, peu d'agents osent se révolter, de peur de compromettre leur carrière. Certains finissent par tomber malades. D'autres préfèrent partir avant qu'il ne soit trop tard. Devant ce coût humain intolérable - mais aussi financier -, il est grand temps pour l'Administration, en tant qu'employeur, de protéger la santé de ses agents et de prévenir cette souffrance.

L'auteur Anne Duriez

Anne Duriez est juriste territoriale spécialisée dans les domaines d'application du droit privé au sein de l'administration, dont celui de l'hygiène et de la sécurité. Depuis trois ans, elle travaille de manière approfondie sur les enjeux juridiques du harcèlement moral dans la fonction publique et a mené plusieurs réflexions sur la prévention. Elle anime des formations destinées aux cadres des trois fonctions publiques sur ce thème pour divers organismes parisiens et intervient au sein de structures publiques.

RETOUR AU SOMMAIRE

La médiation familiale

Un outil efficace pour résoudre les conflits du couple et de la famille

de Sabrina de Dinechin

Collection Eyrolles Pratique (2015)

Format broché

Résumé :

Le conflit, c'est la vie, et la famille n'est pas épargnée. Qu'il s'agisse de différends dans le couple, dans la fratrie ou entre générations, la médiation familiale est une pratique réglementée et adaptée qui vous permettra de dégager des pistes de solutions, pour vous et pour vos proches. Ce guide pratique commence par présenter les fondements de la médiation pour proposer ensuite des alternatives aux différents types de conflits (valeur, besoin, intérêt), selon les différents liens familiaux. Il s'appuie sur des exemples et des témoignages.

L'auteure :

Sabrina de Dinechin est médiatrice familiale à Paris. Diplômée de Sciences Po et titulaire du Diplôme d'État de médiateur familial (DEMF), elle travaille entre autres auprès du tribunal de grande instance de Paris. Elle accompagne de nombreux parents soucieux de construire pour leurs enfants une relation apaisée après leur séparation. Elle est déjà l'auteur du livre La médiation familiale, paru dans la collection "Eyrolles Pratique" et lauréat 2016 du Prix du Livre en Médiation.

RETOUR AU SOMMAIRE

Rester parents après la séparation

Les clés de la coparentalité positive

de Sabrina de Dinechin

Editions Eyrolles (2018)

Format broché

Résumé :

Lors d'une rupture, notre cadre identitaire et familial se trouve fracassé. Tout est à réinventer. Notre relation de couple n'existe plus mais il est nécessaire de reconstruire et de consolider notre relation de parents. Conçu et rédigé par une médiatrice familiale, ce guide interactif, concret et positif propose une démarche en deux temps :

Un autodiagnostic, pas à pas, pour faire le point sur la relation ; un parcours de coaching, étape par étape, pour construire une relation apaisée.

Illustré d'exemples, agrémenté de grilles d'évaluation et jalonné d'exercices, il suggère en particulier l'élaboration d'une charte parentale et d'un plan de coparentalité. Ce livre constitue la trousse de secours de toute séparation.

RETOUR AU SOMMAIRE

Voyage au cœur de la souffrance

Regards croisés d'un psychiatre et d'une avocate sur le burn-out et le harcèlement professionnel

de Dr Guillaume Fond et Me Sophie Reichman

- Editions Lattes (2020)
- Format broché

Pourquoi fait-on un burn-out ? Qui sont les grands brûlés du travail ? Certaines personnes sont-elles prédisposées au burn-out et au harcèlement professionnel ? Comment identifier les signes avant-coureurs ? Comment repérer les harceleurs ? Comment réunir des preuves ? Au travers de nombreux témoignages, les auteurs nous font partager leur expérience, leur méthode pour aider, conseiller et prévenir ce mal du siècle que sont le burn-out et le harcèlement. Là où d'autres s'arrêtent au simple constat, ils proposent des solutions pour sortir du tunnel et insuffler l'espoir à ceux qui sont en situation de souffrance au travail.

RETOUR AU SOMMAIRE

Travailler dans les services publics : la nouvelle donne

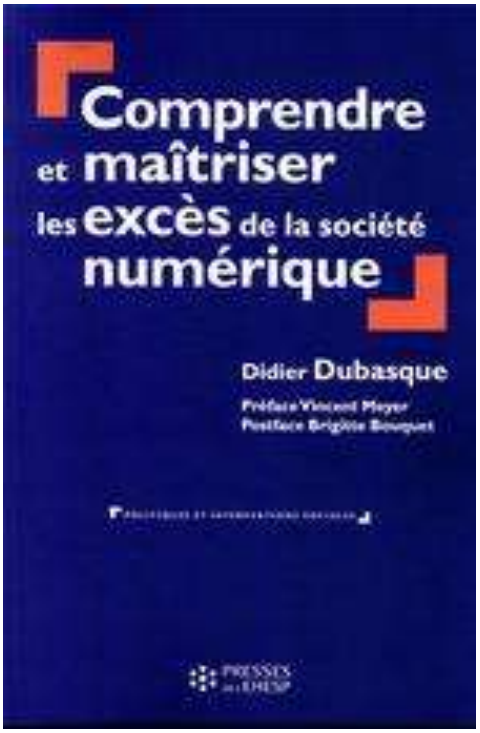
de Anne Gillet

Presse de l'Ehesp (2020)

Format broché

Les trois fonctions publiques (d'État, hospitalière et territoriale) et la Sécurité sociale sont confrontées aujourd'hui à des transformations majeures du travail. Tous les agents et cadres des services publics sont concernés par ces changements. À travers études de cas et analyses critiques, cet ouvrage montre les dynamiques de changement et d'innovations révélées dans le travail en termes de management, de transformations structurelles et organisationnelles, de nouvelles pratiques collaboratives, de mutations technologiques et numériques, d'évolutions d'activités et de métiers, de modifications du rapport au travail et de transformations des relations avec les usagers et les citoyens. Il souligne aussi la nécessaire prise en compte d'enjeux stratégiques et sociétaux importants tels que la qualité de vie au travail, la santé au travail, le handicap, ou le développement durable. Des acteurs privilégiés partagent ici leur réflexion en s'appuyant sur des réalités issues de métiers et de secteurs d'activité variés (social, santé, sécurité, emploi...), dans des territoires urbains et ruraux, au niveau national et régional, y compris hors France métropolitaine. Cet ouvrage permet ainsi d'éclairer les agents, managers et décideurs sur ces importants processus et leurs enjeux, et d'apporter une perspective unique sur les problématiques actuelles et les chantiers à mener. Ce livre a été conçu et coordonné par Anne Gillet, chargée de recherche en sociologie au Conservatoire national des arts et métiers et au Laboratoire interdisciplinaire pour la sociologie économique, Cnam-Lise-CNRS.

RETOUR AU SOMMAIRE



Comprendre et maîtriser les excès de la société numérique

De Didier Dubasque

Presses de l'Ehesp (2019)

Politiques Et Interventions Sociales

Le numérique a pénétré tous les domaines de la vie, qu'elle soit privée, publique, personnelle ou professionnelle. Des centaines de millions de personnes utilisent chaque jour les réseaux sociaux, les messageries, les applications, sans toujours s'interroger sur les impacts de cette révolution majeure. Souvent «victimes» des excès de la société numérique, les personnes vulnérables ou en situation d'exclusion obligent les professionnels de l'action sociale à mieux comprendre en quoi les outils numériques peuvent amplifier les risques sociaux et provoquer de nouvelles dépendances (maîtrise de l'internet, accès aux droits, addictions, cyberharcèlement...). Documenté et très accessible, ce guide analyse les enjeux et les effets du numérique sur la population et sur la pratique professionnelle des travailleurs sociaux (secret professionnel, partage d'informations, travail en réseau...). S'appuyant sur les témoignages des acteurs et sur les préconisations du Haut conseil du travail social (HCTS), il élabore des points de vigilance éthique et émet des pistes de réflexion novatrices sur l'usage des outils numériques dans le quotidien et dans l'exercice du travail social.

RETOUR AU SOMMAIRE

Quand le travail fait mal

Une clinique de la relation pour soigner les maux au travail

De Olivier Brosseau, Claude De Scorraille

Et Gregoire Vitry

Intereditions (2017)
Format broché

Une méthodologie d'intervention précise et détaillée pour aborder et résoudre des situations de souffrance au travail. Une vision alternative et efficace (l'approche systémique) sur la façon de soigner le travail.

RETOUR AU SOMMAIRE

Le télétravail en pratique

Mode d'emploi pour réussir la transformation profonde de l'organisation

De Matthieu Billette De Villemeur

Editions Gereso (2019)
Format broché

Le télétravail se développe rapidement en France. Les entreprises sont toujours plus nombreuses à le mettre en place et les administrations publiques le déploient pour des millions de fonctionnaires. La fatigue liée aux déplacements et le souhait de pouvoir se concentrer motivent les collaborateurs. Les économies substantielles de mètres carrés de bureaux et les gains de productivité apportés par le télétravail ont aussi convaincu les entreprises. Les ordonnances Macron ont modifié le cadre légal du télétravail. Cet ouvrage fait le point sur tous ces changements et propose les outils pour réussir ce profond bouleversement de l'organisation du travail, quelle que soit la structure, privée ou publique. Fort de son expérience de consultant télétravailleur, l'auteur s'adresse aux DRH et DSI qui mettent en place le télétravail, ainsi qu'aux managers qui pilotent à distance des équipes importantes. Un guide qui accompagnera également les télétravailleurs dans leur organisation quotidienne pour répondre à ces trois règles : Travailler, Communiquer, Rendre compte.

RETOUR AU SOMMAIRE

La médiation au travail

De Potriquet Georges

Editions Medias & Mediations (2017)
Format broché

Le monde du travail est souvent traversé par des conflits, interpersonnels ou collectifs, entre salariés, entre le salarié et son entreprise ou son administration… Comment la médiation s'y développe-t-elle ? Par quelles voies entre-t-elle dans cet univers aux rapports codifiés ? Comment fonctionne-t-elle ? Qui peut y faire appel ? Qui peut la recommander ?

Dans ce livre d'enquête, reposant sur de nombreux exemples concrets, l'auteur explore les multiples voies empruntées par la médiation, du recours ponctuel à un médiateur externe jusqu'à l'instauration de médiateurs internes, en passant par les médiations proposées par les magistrats.

Un ouvrage de référence pour tous ceux - salariés, dirigeants, élus du personnel, juristes et conseils - à qui ce mode amiable peut offrir, demain, l'issue de conflits apparemment inextricables.

RETOUR AU SOMMAIRE

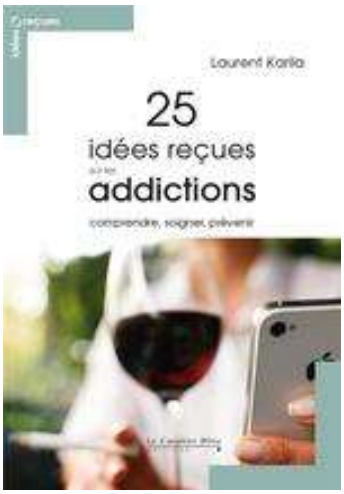
Parents : vos droits vos obligations

De Jean-Pierre Rosenczveig et Pierre Verdier

Editions Archipel(2019)
Format broché

250 questions et réponses. - Dois-je reconnaître mon enfant pour exercer l'autorité parentale ? - Un enfant peut-il avoir deux pères ou deux mères ? - Est-il possible de changer de nom ou de prénom ? - Mon ex ne paie pas la pension alimentaire de ses enfants. Puis-je l'empêcher de les voir ? - Je veux quitter mon compagnon. Puis-je partir avec notre enfant sans son accord ? - Suis-je obligé de donner de l'argent de poche à mes enfants ? Combien ? Au quotidien, parents et futurs parents s'interrogent sur ce qu'ils sont obligés de faire pour leurs enfants et sur ce qu'ils sont autorisés à faire. Dans le même temps, ils sont sommés d'être "de bons parents". De façon déroutante, on leur demande de faire preuve d'autorité tout en leur disant que tous les moyens ne sont pas bons pour y parvenir ! Résultat : trop de parents sont perdus ou, à tout le moins, insécurisés. "Nul n'est censé ignorer la loi". Certes, mais la connaît-on vraiment, dès lors qu'elle n'est pas enseignée en tant que telle ? Souvent, il ne s'agit que de comportements transmis dans le champ familial de générations en générations. Mais que dit la loi ? Que permet-elle ? Qu'impose-t-elle ? Quelles en sont les limites ? Toutes ces questions en croisent nombre d'autres aux contours parfois flous. Ce guide essentiel répond avec clarté et précision à nombre de questions (des plus courantes aux plus saugrenues) que se posent les parents, futurs parents et professionnels de l'enfance. Il apporte un éclairage sur ce que recouvrent précisément les termes « d'autorité parentale » et, plus largement, de « responsabilité parentale ».

RETOUR AU SOMMAIRE



25 idées reçues sur les addictions

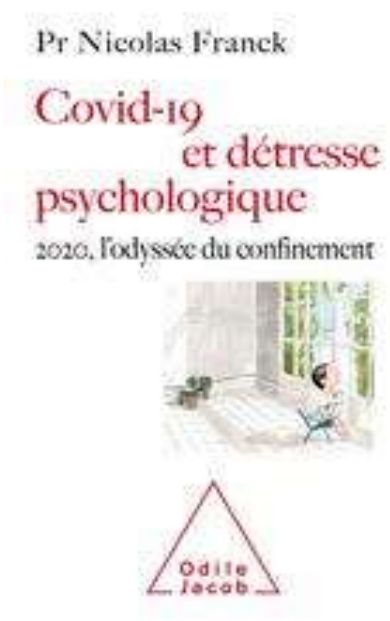
De Laurent Karila

Editions Le Cavalier Bleu (2017)
Format broché

Longtemps limité au périmètre des drogues et de l'alcool, le diagnostic d'« addiction » va progressivement s'étendre aux comportements (internet, jeu, sexe, travail, achats, boulimie, etc.) au point de déborder sur notre vie de tous les jours, dans les films, la publicité, la mode... Aujourd'hui, on est addict à tout et n'importe quoi. C'est oublier que l'addiction est une maladie qui touche le système cérébral de récompense et d'émotion, et c'est ainsi faire le lit d'idées reçues tenaces tout autant que destructrices : « Il y a les drogues douces et les drogues dures », « Les addictions comportementales sont moins graves », « L'addiction au travail, ça n'existe pas », « Je tiens bien l'alcool, aucun danger », « Si l'on n'a aucune volonté pour s'en sortir, on sera toujours addict », etc. Parce que la pire des toxicomanies est celle des idées reçues...

Laurent Karila est praticien hospitalier, responsable du Centre référence cocaïne, au Centre d'enseignement, de recherche et de traitement des addictions (CERTA) à l'hôpital universitaire Paul-Brousse (AP-HP, université-Paris XI) à Villejuif. Il a participé à de nombreux ouvrages, dont Accro (Flammarion) et publications scientifiques dans le champ de la psychiatrie et de l'addictologie.

RETOUR AU SOMMAIRE



Covid-19 et détresse psychologique

2020, l'odyssée du confinement

De Nicolas Franck

Editions Odile Jacob (2020)

Format broché

Quels sont les effets psychologiques et psychiatriques du confinement sur notre santé ? Et quelles sont les attitudes permettant de faire face aux conséquences de ce stress ? Cet ouvrage nous conduit au coeur d'une vaste enquête sur le bien-être mental menée pendant le printemps 2020, auprès de 20 000 participants. Le professeur Nicolas Franck décrypte les conséquences sur la santé mentale de la crise sanitaire consécutive à la pandémie de coronavirus et les compare à d'autres situations d'isolement, telles que celles qui sont vécues par les astronautes, les navigateurs solitaires ou les spéléologues. Des situations qui aident à comprendre comment le stress affecte notre corps et notre activité mentale. Ce livre clair et précis permet de dégager des recommandations pour affronter au mieux les situations futures de crise sanitaire.

Nicolas Franck est professeur des universités, praticien hospitalier à l'Université Claude-Bernard Lyon 1 et au centre hospitalier Le Vinatier. Il est responsable du Centre ressources de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive (AFRC), qu'il préside, et des diplômes d'université consacrés à la remédiation cognitive et à la psycho-éducation. Il a coordonné les ouvrages "Remédiation cognitive" et "Cognition sociale et schizophrénie", et a co-écrit "Prescrire les antipsychotique"s et "Schizophrénie", publiés aux éditions Elsevier-Masson.

RETOUR AU SOMMAIRE

Le bilan de compétences autrement

Retrouver du sens dans sa vie et son travail

De Marie-eve Dausset

Editions Gereso (2020)

Format broché

Changer de vie professionnelle, trouver un sens à sa vie... Le bilan de compétences répond à des interrogations profondes. Depuis sa création dans les années quatre-vingt, la physionomie de la société économique a bien changé : la notion de métier a considérablement évolué, le rapport au travail aussi. Pourtant, aucune loi, aucune modification n'a été apportée pour permettre au bilan de compétences de s'adapter au contexte actuel. Forte de ce constat, l'auteur a repensé les indispensables de cette prestation. Elle propose une démarche personnalisée, centrée sur le besoin, pour conduire naturellement le candidat à devenir créateur d'un projet de vie en accord total avec lui-même. À travers de nombreux exemples et témoignages, cet ouvrage vous permettra de grandir dans votre relation au travail aujourd'hui, pour prendre la main sur votre destin demain !

RETOUR AU SOMMAIRE

RAEP : construire le dossier

De : Chantal Perrin-Van Hille

Editions La Documentation française (2018)

La reconnaissance des acquis de l'expérience professionnelle (RAEP) figure actuellement dans de nombreux concours des fonctions publiques. Le candidat doit constituer un dossier où il détaille et met en valeur les compétences acquises au fil de son parcours professionnel. Il doit ensuite défendre son dossier - et ses choix de carrière - face au jury au cours de l'oral. Au cours de l'entretien le jury s'appuiera sur le dossier RAEP constitué par le candidat lui permettant ainsi d'évaluer les qualités requises. Ce manuel résolument pratique guide le candidat méthodiquement étape après étape pour lui permettre de construire un dossier solide et convaincant. De nombreux conseils exemples et exercices commentés lui permettront de consolider sa démarche.

RETOUR AU SOMMAIRE

Développement (im)personnel

Le succès d'une imposture

De Julia De Funès

Editions de L'observatoire(2019)
Format broché

Comment se «développer» quand on est sans cesse «enveloppé» par des coachs ? Comment le développement serait-il «personnel» quand guides et manuels s'adressent à chacun comme à tout autre? La philosophe Julia de Funès fustige avec délectation les impostures d'une certaine psychologie positive. «L'authenticité en 5 leçons?», «La confiance en soi: mode d'emploi», «Les 10 recettes du bonheur»... Les librairies sont envahies d'ouvrages qui n'en finissent pas d'exalter l'empire de l'épanouissement personnel. Les coachs, nouveaux vigiles du bien-être, promettent eux aussi sérénité, réussite et joie. À les écouter, il n'y aurait plus de «malaise dans la civilisation», mais une osmose radieuse. Nous voici propulsés dans la «pensée positive» qui positive plus qu'elle ne pense?! C'est le non-esprit du temps. Pourquoi le développement personnel, nouvel opium du peuple, rencontre-t-il un tel engouement? Sur quels ressorts psychologiques et philosophiques prend-il appui ? L'accomplissement de soi ne serait-il pas à rechercher ailleurs que dans ces (im)postures intellectuelles et comportementales ? Pour lutter contre la niaiserie facile et démagogique des charlatans du «moi», Julia de Funès propose quelques pépites de grands penseurs. Si la philosophie, âgée de 3000 ans, est toujours là, c'est qu'en cultivant le point d'interrogation, elle développe l'intelligence de l'homme, fait voler en éclats les clichés et les lourdeurs du balisé, et permet à chacun de mieux affirmer sa pensée et vivre sa liberté. L'esprit n'est jamais mort, la réflexion ne rend pas les armes, une libération est toujours possible!

RETOUR AU SOMMAIRE

Aidants, ces invisibles

De Hélène Rossinot

Editions de L'observatoire(2019)
Format broché

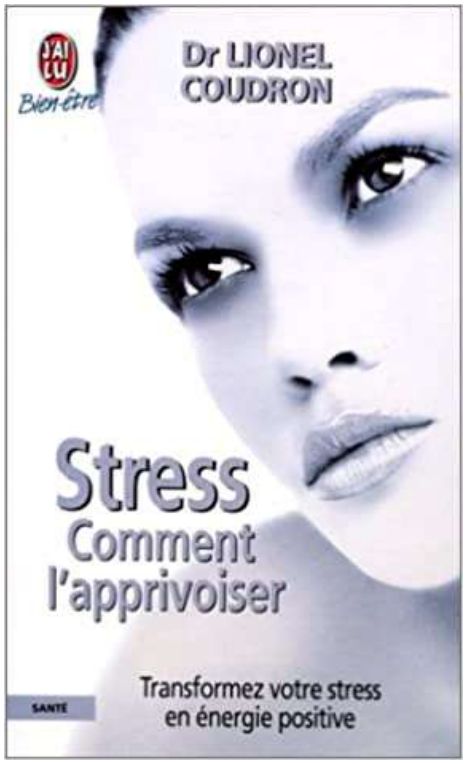
En France, près de 11 millions de personnes prennent chaque jour soin d'un proche âgé, malade ou handicapé.

Qui sont ces « aidants » ? Peut-être vous, votre conjoint, l'un de vos parents, l'un de vos enfants ; des femmes et des hommes, actifs ou retraités, adolescents, voire tous petits, qui ne sont reconnus ni par la loi ni par la société, et qui mettent souvent leur travail, leur scolarité, parfois leur santé en danger en ne comptant ni leur temps ni leurs efforts dans l'accompagnement de leurs proches.

Le Dr Hélène Rossinot livre ici une analyse inédite et de grande ampleur sur ce sujet brûlant. En découvrant les témoignages d'aidants qu'elle a rencontrés et qui tentent, en équilibre précaire sur le fil de leur vie, de continuer à avancer, on s'indigne, on s'émeut, on s'interroge. À quand une reconnaissance officielle ? Quelles solutions apporter à ce qui peut devenir un calvaire quotidien ?

Hélène Rossinot répond à toutes ces questions et présente, à travers un « parcours de l'aidant », des propositions concrètes… et urgentes. Il est temps de prendre conscience que ce sujet nous concerne tous et de porter un autre regard sur ces personnes qui bouleversent leur quotidien par amour.

RETOUR AU SOMMAIRE



Stress, comment l'apprivoiser

De Dr Lionel COUDRON

Editions J'ai Lu (1992)
Format Poche

Le Dr Lionel COUDRON donne des conseils spécifiques pour contrôler le stress tant dans le milieu professionnel que dans le cadre familial et sentimental.

Il vous guide pas à pas pour mieux vivre au quotidien en vous sensibilisant sur l'organisation de votre travail, votre alimentation, vos exercices et vos loisirs.

RETOUR AU SOMMAIRE