

consultation
UNIQUEMENT
sur place



NOUVEAUTÉS

Psychologie, développement personnel

1^{er} trimestre 2024

Bibliothèque
francophone
multimédia

bfm.limoges.fr

Bfm centre ville



LIMOGES

ARTS DU FEU
ET INNOVATION





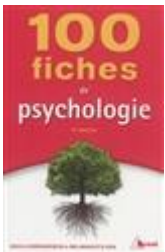
Psychologie



Borst, Grégoire
[Les méthodes en psychologie](#)

Que sais-je ?
16/11/2022
150 BOR

Un inventaire des méthodes employées en psychologie, avec leur histoire et leurs perspectives d'évolution et d'avenir : observation, questionnaire, enquête, démarches corrélatives, méthode expérimentale et techniques liées à l'imagerie médicale.



[100 fiches de psychologie](#)

Bréal
07/04/2017
150 CEN

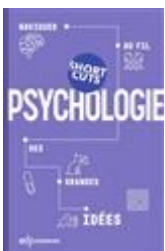
Des fiches de synthèse sur la psychologie, ses méthodes, ses différents courants, ses grandes figures et ses champs d'application. Différents thèmes sont abordés : le développement, les psychopathologies, l'évaluation psychologique, les psychothérapies...



Marmion, Jean-François
[Histoire de la psychologie : de Pinel à Damasio : 101 dates clés](#)

Sciences humaines
27/01/2022
150 MAR

Initialement publiées dans la revue le Cercle psy, ces 101 anecdotes historiques sur la psychologie, racontées avec humour, démontent certains lieux communs sur cette discipline et retracent les étapes de sa constitution, de la création d'un hôpital général destiné à enfermer les fous en 1656 sur l'ordre du roi Louis XIV jusqu'aux neurosciences.



Wild, Jennifer
[Psychologie : naviguer au fil des grandes idées](#)

EDP sciences
05/10/2023
150 PSY

Comment le cerveau construit-il la mémoire ? Comment un enfant voit-il le monde ? Pourquoi sommes-nous irrationnels ? Quel est le raccourci vers le bonheur ?...

Ce livre aborde 8 thématiques en lien avec la psychologie et, pour chacune, propose une carte mentale permettant de se familiariser avec les concepts, suivie d'une série de questions-réponses, avec des illustrations, pour approfondir.



Leimon, Averil
[La psychologie positive pour les nuls](#)

First Editions
25/08/2022
150.19 LEI

Une synthèse sur la psychologie positive : ses origines, ses aspects théoriques, sa pratique et ses résultats. Avec des exercices et des expériences pour comprendre et accepter le passé, développer ses émotions positives et les utiliser au travail ou à la maison.



Grondin, Simon
[Psychologie de la perception](#)

Hermann
17/04/2019
152 GRO

Présentation des concepts et des mécanismes fondamentaux de la psychologie des perceptions, qu'il s'agisse de celle des sons, des images, des couleurs ou des formes, avec un accent mis par l'auteur sur le caractère relatif de la perception. Avec des résumés, des mots clés, des questions de révision et un nouveau chapitre sur la sensibilité somatosensorielle.



Tomasella, Saverio
[Ultrasensibles : une histoire de famille](#)

Vuibert
10/01/2024
152.4 TOM

A l'occasion d'un test, Valérie et sa fille se découvrent un point commun : leur ultrasensibilité. Cette révélation les aidera à se comprendre, à se rapprocher et à construire chacune de leur côté, mais ensemble, des lendemains plus doux et plus sereins.



Tisseron, Serge
[L'empathie](#)

Que sais-je ?
10/01/2024
152.41 TIS

Serge Tisseron s'emploie à explorer les diverses facettes de l'empathie et à lever un certain nombre de quiproquos. Il fait le point sur ses richesses, mais aussi sur ses limites, et nous éclaire ainsi sur cette compétence complexe et indispensable que nous pratiquons tous les jours sans même nous en apercevoir.



Cartier, Nadège
[Ma mémoire au top !](#)

Solar
13/10/2022
153.12 CAR

Des explications sur le fonctionnement de la mémoire et des conseils pour l'entretenir et la stimuler, notamment grâce à une bonne hygiène de vie et à des exercices d'entraînement et de stimulation cérébrale.



Dufour, Anne
[Entraîner sa mémoire : 150 exercices et conseils pour un cerveau en pleine forme](#)

Leduc.s éditions
10/01/2024
153.12 DUF

Des conseils d'hygiène de vie, des méthodes mnémotechniques, des jeux de stimulation de la mémoire et un programme d'entraînement sur trente jours pour améliorer sa capacité de mémorisation.



Houdé, Olivier
[Comment raisonne notre cerveau](#)

Que sais-je ?
16/08/2023
153.4 HOU

Le chercheur propose une conception nouvelle du raisonnement fondée sur les résultats obtenus à l'aide de technologies comme l'IRM, qui permet d'observer le cerveau en fonctionnement. Il présente des expériences à portée de tous et décrit la manière dont se construit la cognition chez l'enfant. Enfin, un lexique apporte des informations pour mieux appréhender l'architecture cérébrale.



Macqueron, Gérard
[Psychologie de l'attention](#)

O. Jacob
04/10/2023
153.4 MAC

Le psychiatre propose une méthode à destination des personnes ayant du mal à rester attentives. A travers des exercices pratiques, il aide à définir ses objectifs, s'organiser et rester concentré quel que soit le contexte.



Fenouillet, Fabien
[Les théories de la motivation](#)

Dunod
04/01/2023
153.8 FEN

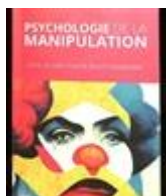
La motivation permet d'expliquer la dynamique du comportement humain. Rares sont les phénomènes psychologiques qui lui échappent. Que ce soit en formation, au travail ou dans l'étude des mécanismes cognitifs, la motivation s'avère souvent éclairante pour comprendre d'innombrables activités humaines.



Almeida, Fabrice d'
[La manipulation](#)

Que sais-je ?
08/02/2023
153.85 ALM

Synthèse sur la notion de manipulation qui s'est substituée peu à peu à celle de ruse au XVIIIe siècle et dont le sens est devenu péjoratif dans les sociétés modernes. L'auteur étudie les techniques psychologiques de la manipulation, sa définition et ses modes de répression par le droit, sa place au sein des groupes humains, du cercle familial aux sectes en passant par l'entreprise, les médias.



[Psychologie de la manipulation](#)

Sciences humaines éditions
02/03/2023
153.85 PSY

Des études consacrées à la manipulation. Les contributeurs analysent où elle commence, à qui elle profite, si elle est forcément mauvaise, comment la déjouer et s'en prémunir.



Vidal, Jean-Philippe
[50 exercices d'ennéagramme](#)

Eyrolles
14/09/2023
155.2 VID

L'ennéagramme dépeint le fonctionnement de la personnalité humaine à travers l'étude de l'ego. Il catégorise neuf profils qui sont présentés et détaillés dans cet ouvrage afin de permettre au lecteur d'évaluer sa propre personnalité à travers cinquante exercices.

Dominique Barbier
Hyper narcissisme
de
psychose ordinaire



Barbier, Dominique
[Hyper narcissisme ou psychose ordinaire](#)

O. Jacob
09/11/2022
155.23 BAR

Une analyse des diverses facettes du narcissisme, un sentiment indispensable au développement des individus, qui peut toutefois se transformer en pathologie à l'âge adulte. Le psychiatre interroge le rôle de la société de consommation dans la construction des pervers narcissiques, et fait le lien entre ce trouble et la psychose ordinaire.

Laurent Bègue-Shankland
Psychologie
du bien et du mal



Bègue, Laurent
[Psychologie du bien et du mal](#)

O. Jacob
31/05/2023
155.23 BEG

S'appuyant sur des exemples et de nombreuses études scientifiques, ce livre explore la forme que le bien et le mal prennent dans nos têtes, et les conséquences que ces idées ont sur nos vies. Une plongée au cœur de la nature humaine.



Gallen, Jérémie
[La psychologie des méchants : le Joker, Hannibal Lecter, Dark Vador, Thanos, Voldemort... : en thérapie](#)

l'Opportun
17/01/2024
155.23 GAL

Un méchant, comment ça marche ? Les concepts de la psychologie et de la psychanalyse sont décryptés à travers une étude du profil des méchants populaires du cinéma : le Joker, Voldemort, Agent Smith, Alien, Hannibal, Jack Torrance ou Tony Montana. Ils nous permettent de prendre conscience de tout ce que notre éducation nous incite à rejeter : notre colère, notre violence et nos pulsions.



Morgan Schafler, Katherine
[Perfectionnistes](#)

Eyrolles
08/02/2024
155.23 MOR

La psychothérapeute propose de se servir de son perfectionnisme comme d'un pouvoir, d'abord en l'identifiant pour mieux le comprendre et l'appréhender, puis en le modifiant selon les profils, à l'aide de dix clés.



Hargot, Thérèse

[Tout le monde en regarde \(ou presque\) : comment le porno détruit l'amour](#)

Albin Michel

03/01/2024

155.3 HAR

La sexologue décrit les effets néfastes de la pornographie sur la vie affective et la santé sexuelle. Elle fournit des outils concrets pour réfléchir à cette question de société et plaide pour réhabiliter l'érotisme.



Brami, Florence

[Le guide parental pour comprendre son ado : TikTok, sexualité, potes...](#)

De Boeck supérieur

24/01/2024

155.5 BRA

La psychologue fournit des explications et des conseils pour comprendre les adolescents, les soutenir, rétablir un dialogue constructif et une relation saine.



Copper-Royer, Béatrice

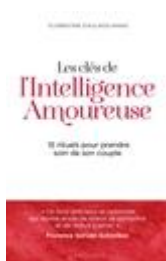
[Comprendre et protéger son adolescente : réseaux sociaux, rapport aux corps, sexualité, comportements à risque](#)

Marabout

23/08/2023

155.5 COP

25 questions-réponses pour aider les parents à accompagner leurs filles durant cette période de changements qu'est l'adolescence, à maintenir le dialogue et à jouer pleinement leur rôle en les protégeant tout en leur fixant des limites.



Aulnois-Wang, Florentine d'

[Les clés de l'intelligence amoureuse : 15 rituels pour prendre soin de son couple](#)

Larousse

03/01/2024

155.645 AUL

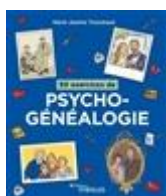
Des principes inspirés de la psychologie positive et des neurosciences pour surmonter les crises et mener une vie de couple harmonieuse. Ils sont accompagnés de propositions pratiques pour communiquer, exploiter ses ressources, comprendre et dissoudre les conflits.



Rochet, Camille
[Etre un couple épanoui](#)

Dunod
07/02/2024
155.645 ROC

Cinquante idées pour entretenir sa relation de couple au quotidien, gérer les conflits, communiquer avec bienveillance, accepter la liberté de l'autre ou apprendre à pardonner. Accompagnées de témoignages et de tests. Des informations complémentaires sous format vidéo sont disponibles en ligne.



Trouchaud, Marie-Jeanne
[50 exercices de psychogénéalogie](#)

Eyrolles
11/01/2024
155.924 TRO

Cinquante exercices pour réaliser un génosociogramme, identifier les messages négatifs et positifs, les scénarios familiaux à connaître afin de comprendre son histoire et mieux se situer au sein de sa lignée. L'auteure explique comment un individu fait des choix de vie en fonction d'une histoire et d'une tradition.



[Mémoire et traumatisme](#)

Dunod
06/09/2023
155.93 MEM

Qu'est-ce qu'un traumatisme ? Comment appréhender un traumatisme psychique aujourd'hui ? De quelles façons et par quels mécanismes la mémoire est-elle modifiée par un traumatisme ? Autant de questions auxquelles cet ouvrage tente de répondre grâce aux regards croisés de plusieurs disciplines : neurobiologie, neurosciences cliniques, psychopathologie, neurologie, neuropsychologie, histoire, épidémiologie et sciences des données.



Développement personnel



Monnet, Helen

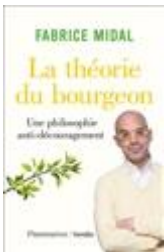
[La patience, une générosité intérieure](#)

Eyrolles

18/01/2024

158 MON

S'appuyant sur la pensée de grands philosophes, des approches thérapeutiques et des données scientifiques récentes, un essai sur la patience et ses vertus spirituelles.



Midal, Fabrice

[La théorie du bourgeon : une philosophie anti-découragement](#)

Flammarion

24/01/2024

158.1 MID

Se fondant sur les enseignements de philosophes qui, comme Nietzsche, Bergson ou Hannah Arendt, ont affronté ce péril majeur avec lucidité, Fabrice Midal nous amène à reprendre confiance en nous et en l'humanité. Avec La théorie du bourgeon, il nous apprend à cultiver la vie dans son surgissement, ce bourgeon qui réside en nous et qui ne demande qu'à croître pour donner des fleurs, pour donner des fruits.



Muffang, Sophie

[C'est décidé, je change mes habitudes](#)

ESF sciences humaines

11/01/2024

158.1 MUF

L'auteur guide le lecteur pour sortir de sa zone de confort, que ce soit dans sa vie professionnelle ou personnelle. Elle propose des outils à mettre en place au quotidien pour prendre des initiatives, s'affirmer davantage et saisir les opportunités d'évoluer, des défis pas à pas pour apprendre à dépasser ses limites.



Vanbremeersch, Christie

[Changer avec le kaizen](#)

First Editions

13/02/2020

158.1 VAN

Présentation de la méthode kaizen, une philosophie de vie japonaise qui permet de s'améliorer au jour le jour, à petits pas.



Buffet, Anne-Laure
[Ces séparations qui nous font grandir](#)

Eyrolles
12/03/2020
158.2 BUF

Même si elles sont sources d'angoisse, les ruptures n'entraînent pas forcément une souffrance. Cet ouvrage propose de les considérer comme des étapes de transformation. En nous permettant d'affronter nos peurs - la solitude, la mort, l'incomplétude -, de sortir des schémas et fantasmes dont nous étions prisonniers, les séparations nous aident à construire notre existence affective en toute autonomie.



Côté, Isabelle
[L'art de désamorcer les violences du quotidien](#)

Eyrolles
04/01/2024
158.2 COT

Que dire, que faire, comment réagir... pour désamorcer un comportement violent. Les situations de violence sont quotidiennes : dans les transports, en famille, au bureau, à l'hôpital, à l'école, entre voisins, entre collègues ou avec de parfaits inconnus... A l'aide d'outils concrets et de techniques éprouvées, ce guides pratique offre un point de vue inédit et favorise une compréhension des contextes dans lesquels les actes de violence sont commis afin de les éviter ou de les désamorcer.



Picard, Dominique
[Les conflits relationnels](#)

Que sais-je ?
10/01/2024
158.2 PIC

Les auteurs jettent les bases d'une véritable psychosociologie des relations conflictuelles. Ils analysent les enjeux du conflit, ses mécanismes généraux et ses modalités en l'abordant dans différents contextes (familial, amical, interculturel, professionnel...) et permettent ainsi de mieux le comprendre, l'affronter et le résoudre.