

consultation
UNIQUEMENT
sur place



NOUVEAUTÉS

Psychologie, développement personnel

2nd semestre 2023

Bibliothèque
francophone
multimédia

bfm.limoges.fr

Bfm centre ville



LIMOGES

ARTS DU PEU
ET INNOVATION





Psychologie



Causse, Jean-Gabriel
[L'étonnant pouvoir des couleurs](#)

Flammarion
19/10/2022
152 CAU

Le designer montre de quelle manière les couleurs exercent une influence sur les individus, dans des domaines aussi variés que la psychologie, l'apprentissage, la décoration d'intérieur, le marketing, le désir sexuel, la mode ou la productivité. La symbolique de chaque couleur dans le monde, en Occident, au Proche-Orient, au Moyen-Orient et en Inde est également détaillée.



Quéré, Louis
[Il n'y a pas de cerveau des émotions](#)

PUF
15/03/2023
152.4 QUE

Cet ouvrage présente et discute les principales approches actuelles en neurosciences des émotions humaines : elles sont non seulement des phénomènes organiques dotés d'un « avantage adaptatif » mais aussi des phénomènes biologiques transformés par un environnement social et culturel.



[Les compétences émotionnelles](#)

Dunod
05/07/2023
152.4 QUO

Une synthèse des recherches scientifiques et pratiques menées sur la notion d'intelligence émotionnelle, une aptitude favorisant l'équilibre physique, mental, professionnel et social des individus. Les auteurs expliquent comment identifier, écouter, exprimer, réguler ou encore utiliser les émotions.



Saulnier, Nathalie
[5 minutes... pour apprivoiser ses émotions](#)

First Editions
09/02/2023
152.4 SAU

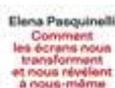
Un guide pour comprendre ses émotions et trouver son équilibre en leur consacrant cinq minutes par jour.



Danan, Karine
[50 exercices pour se libérer de la colère](#)

Eyrolles
03/11/2022
152.44 DAN

Pour ne plus subir et se laisser submerger par ses émotions négatives, cinquante exercices afin de reconnaître, d'exprimer et de se libérer de sa colère dans le respect de ses limites et de celles des autres.



Pasquinelli, Elena
[Comment les écrans nous transforment et nous révèlent à nous-même](#)

O. Jacob
19/10/2022
153 PAS

Spécialiste en sciences cognitives, l'auteure décrit les causes de la fascination des hommes pour les écrans. Elle analyse leur impact sur les mécanismes de la violence, la manière de penser ou la vie sociale, sans toutefois les juger toxiques malgré leur omniprésence dans le quotidien.



Cymes, Michel
[Mémoire : vous avez le pouvoir !](#)

Solar
12/05/2022
153.1 CYM

Des explications sur le fonctionnement de la mémoire, les techniques de mémorisation et les manières de stimuler et d'entretenir cette capacité mentale.



Cornu-Leyrit, Annie
[J'ai la mémoire qui flanche : conseils et jeux pour améliorer sa mémoire](#)

Retz
20/04/2023
153.12 COR

Cent jeux et exercices pour faire travailler tous les types de mémoire. Un test est proposé pour choisir ensuite un parcours adapté à ses besoins. Avec des méthodes, des conseils, des explications scientifiques et une partie expliquant comment utiliser ces méthodes quotidiennement.



Cornu-Leyrit, Annie
[Qu'est-ce que j'ai fait de mes clés ?](#)

Retz
17/05/2023
153.12 COR

Plus de cent jeux et exercices pour faire travailler la mémoire du quotidien. Un test est proposé pour choisir ensuite un parcours adapté à ses besoins. Avec des conseils et des méthodes à appliquer chaque jour.



Dieguez, Sebastian
[La force de nos bugs](#)

Humensciences
17/05/2023
153.4 DIE

Une réflexion sur les lapsus, les quiproquos et actes manqués, mêlant sciences cognitives et neurologiques. Illustrée de nombreux exemples du quotidien, elle permet une déculpabilisation des bugs mentaux.



Erner, Guillaume
[Rater est un art : bêtise collective et superfail](#)

Grasset
14/09/2022
153.8 ERN

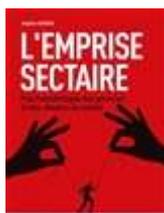
Issu de l'émission Superfail diffusée sur France Culture, un ouvrage savant et humoristique dans lequel l'auteur partage dix secrets de l'échec collectif. Ce superfail ou méga-ratage intervient dans une situation paraissant contrôlée et rationnelle qui échoue à cause de préjugés, d'ignorances, de négligences.



Buffet, Anne-Laure
[L'emprise](#)

Que sais-je ?
05/04/2023
153.85 BUF

Associant psychanalyse, psychologie, sociologie et philosophie, une synthèse sur la relation d'emprise. Les moyens d'y mettre un terme sont également évoqués.



Guérard, Delphine
[L'emprise sectaire : psychopathologie des gourous et des adeptes de sectes](#)

Dunod
31/08/2022
153.85 GUE

Après une présentation du phénomène sectaire et de l'histoire de la lutte antisectes en France, la psychologue fait le portrait de divers dirigeants de sectes. Elle aborde ensuite la question de la mise en état de sujétion psychologique en identifiant les procédés aliénants et leurs effets sur la psyché.



Kermadec, Monique de
[Les forces des surdoués dans un monde en crise](#)

Albin Michel
12/01/2022
153.98 KER

La psychologue s'est intéressée à la manière dont les surdoués ont fait face positivement à la crise provoquée par la pandémie de Covid-19. Elle montre comment l'alliance de leurs intelligences cognitive, relationnelle et émotionnelle offre un atout de résilience permettant d'accepter et d'investir le changement.



Colin, Didier
[L'interprétation des rêves pour les nuls](#)

First Editions
02/02/2023
154 COL

Des éléments pour progresser dans la connaissance de soi en comprenant ses rêves.



Chassangre, Kevin
[Le syndrome de l'imposteur](#)

Mardaga
29/09/2022
155.2 CHA

L'auteur définit le syndrome de l'imposteur et explique comment identifier et comprendre les raisons qui poussent à douter de soi et à se déprécier. Il propose un questionnaire d'auto-évaluation, des exercices pratiques et treize fiches de conseils.



Defraigne, Victoria
[Les transidentités expliquées à mes parents \(et à tous les autres\)](#)

Mardaga
24/05/2023
155.3 DEF

Explication de la transidentité et conseils pour accompagner et soutenir les personnes en transition ou souhaitant en entamer une. A partir de son expérience et de celles de personnes concernées, l'auteure, femme transgenre, répond aux questions que se posent les personnes ayant une méconnaissance du sujet.



Flaumenbaum, Danièle
[Accord et à cœur : une sexualité pour soi et pour l'autre](#)

Payot
06/09/2023
155.3 FLA

La gynécologue et obstétricienne s'attache à la communication amoureuse et au moyen de se défaire de ce qui la parasite : le maternel et le paternel, les imaginaires sexuels, les deuils...



Hennezel, Marie de
[L'aventure de vieillir](#)

R. Laffont
17/11/2022
155.6 HEN

L'auteure explore le rapport au temps, à l'âge et s'intéresse à l'expérience du vieillissement. Selon elle, cette expérience ne doit pas être vécue comme un déclin mais comme une continuité.



Daure, Ivy

[Le couple est un lieu : quand l'analyse des lieux raconte le couple](#)

ESF éditeur

15/09/2022

155.645 DAU

Une réflexion sur la relation de couple considérée comme un espace de création, un lieu rendu unique par les caractéristiques de chacun. La psychologue aborde ainsi les différents lieux symboliques et physiques de la relation tels que la rencontre, la sexualité, la parentalité et la mixité.



Dupont, Marie-Estelle

[Réussir son divorce](#)

Larousse

15/03/2023

155.645 DUP

Un guide pratique et psychologique s'appuyant sur des témoignages pour aider le lecteur à identifier et à surmonter les blessures que provoque la séparation, à communiquer, à protéger ses enfants et à distinguer les questions financières des émotions.



Krebs, Geneviève

[Quand l'amour nous fait accepter l'inacceptable](#)

Eyrolles

20/10/2022

155.645 KRE

Geneviève Krebs a cherché à savoir si la dépendance affective était, dans tous les cas de figure, ce qui rendait le plus vulnérable à la violence conjugale, et a pu finalement constater l'existence de nombreux autres schémas comportementaux pour expliquer cette violence.



Guedeney, Antoine

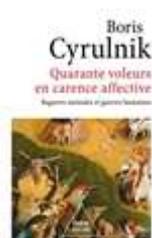
[Du bon usage des pères : petit guide de l'alliance entre parents](#)

O. Jacob

20/09/2023

155.646 2 GUE

S'appuyant sur de nombreux cas cliniques, le pédopsychiatre souligne l'importance de l'alliance parentale dès la naissance de l'enfant. Rappelant que les hommes sont tout aussi capables de s'occuper des enfants que les femmes, il fournit des conseils pour assumer pleinement son rôle de père.



Cyrulnik, Boris

Quarante voleurs en carence affective : bagarres animales et guerres humaines

O. Jacob
06/09/2023
155.9 CYR

Réflexion sur les sources de la violence à la lumière de l'interaction entre les individus et les sociétés. L'auteur montre comment l'environnement naturel et les interactions sociales, aussi bien chez l'homme que chez l'animal, affectent l'individu et conditionnent son comportement. L'avenir du monde commun est également abordé.



Fischer, Gustave-Nicolas

Pardonner : guérir des blessures de la vie

O. Jacob
26/04/2023
155.93 FIS

Une approche du pardon comme un processus psychothérapeutique à travers lequel des personnes victimes de violences peuvent se reconstruire en se libérant de leur haine à l'égard de ceux qui leur ont fait du mal.



Mizzi, Claire

Le petit livre de la résilience

First Editions
15/09/2022
155.93 MIZ

Des conseils pour rebondir face aux épreuves de la vie et cultiver sa paix intérieure sur le long terme. Avec des informations sur le concept de résilience, popularisé en France par Boris Cyrulnik.



Développement personnel



Goodman, Whitney

[Positivité toxique : se libérer de la dictature du bonheur pour aller \(vraiment\) mieux](#)

Eyrolles
20/10/2022
158 GOO

Si la pensée positive a démontré son efficacité dans certains contextes, la pression qu'elle exerce pousse à nier ses ressentis et sa souffrance. A travers des exemples issus de sa pratique clinique, la psychothérapeute apprend au lecteur à repérer la positivité toxique en décryptant les attitudes, les pensées, les discours et les conseils puis propose de se réapproprier ses émotions.

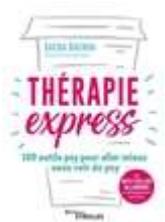


Allen, James

[L'homme est le reflet de ses pensées](#)

Diateino
24/08/2023
158.1 ALL

Insistant sur la capacité de chaque individu à forger son propre caractère et à créer son propre bonheur, l'auteur explique que l'homme ne peut évoluer et s'épanouir qu'en élevant ses pensées.

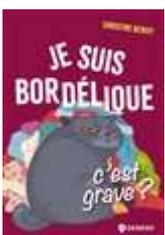


Bachim, Sacha

[Thérapie express : 100 outils psy pour aller mieux sans voir de psy](#)

Eyrolles
14/09/2023
158.1 BAC

Cent outils à utiliser en toute autonomie afin de sortir de situations stressantes, tristes ou douloureuses. Psychologue, l'auteur propose des techniques et des exercices issus de grandes approches contemporaines adaptés aux questions du quotidien : analyser ses comportements, prendre des décisions, améliorer sa capacité à se détendre, optimiser sa confiance en soi.



Benoît, Christine

[Je suis bordélique, c'est grave ?](#)

Gereso
20/04/2023
158.1 BEN

Des conseils destinés aux personnes désordonnées à travers une approche à la fois pratique et psychologique, accompagnés d'anecdotes sur les origines du désordre et de portraits de personnes ne sachant pas y faire face, du normal au pathologique.



Josquin, Mélanie
[50 exercices pour guérir la blessure de rejet](#)

Eyrolles
01/06/2023
158.1 JOS

Identifiée par Louise Bourbeau, la blessure de rejet s'enracine dans l'enfance et peut affecter à long terme l'estime de soi. L'auteure propose cinquante exercices afin de la prendre en compte, de comprendre son origine, de l'accepter puis d'en guérir : questionnaires introspectifs, méditations, visualisations, EFT, ho'oponono... Avec des compléments audio.



Studer, Margaux
[60 minutes pour découvrir le développement personnel](#)

Gereso
27/10/2022
158.1 STU

Un guide pour comprendre les bienfaits du développement personnel ainsi que son impact concret sur la vie quotidienne. L'auteure donne des conseils et pistes d'action pour trouver la pratique qui correspond le mieux à ses besoins et à ses envies.



Vanderhaegen, Xavier
[On a toujours fait comme ça ! : et si on changeait ?](#)

Gereso
08/06/2023
158.1 VAN

Face à la force des habitudes, l'auteur décrit l'importance d'interroger ses pratiques quotidiennes, de bousculer ses convictions et de prendre ses responsabilités, afin de se rapprocher de l'essentiel.



Abadie, Marjan
[Méditer avec l'art : mindful art, un voyage en pleine conscience à travers les chefs-d'œuvre](#)

Eyrolles
03/11/2022
158.12 ABA

Des études ont montré les bienfaits de l'art sur le corps et les émotions. L'auteure explique ce que signifie le mindful art et propose seize méditations en pleine conscience à travers la présentation d'une vingtaine d'œuvres de Botticelli à Chagall, en passant par Rembrandt ou Picasso.



Kabat-Zinn, Jon

[Au coeur de la tourmente, la pleine conscience](#)

De Boeck supérieur

19/04/2023

158.12 KAB

Méthode fondée sur la pleine conscience permettant de retrouver l'équilibre et de réduire le stress ainsi que les maux physiques et psychiques qu'il provoque, en huit semaines. Des compléments numériques sont accessibles en ligne.



Anciaux, Valentine

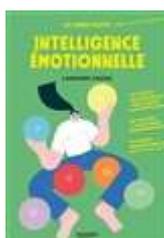
[L'intelligence émotionnelle en pratique](#)

Mardaga

03/02/2022

158.2 ANC

Des pistes pour développer et mettre en pratique son intelligence émotionnelle afin de mener des échanges constructifs, déployer son inventivité et atteindre de nouveaux objectifs.



Chavel, Lauranne

[Intelligence émotionnelle](#)

Mango

30/09/2022

158.2 CHA

Des conseils pour apprendre à développer les différentes formes d'intelligence émotionnelle et pour mieux comprendre ses émotions ainsi que celles des autres..



Dacheux, Eric

[Comprendre pourquoi on ne se comprend pas](#)

CNRS Editions

26/01/2023

158.2 DAC

Des explications sur la mécanique de l'incompréhension qui peut s'installer lors d'échanges interpersonnels et dans les relations de tous types : en amour, en amitié, dans les domaines administratif, politique ou professionnel.



Freiermuth, Pauline

[Osez tout dire ! : en finir avec la culpabilité](#)

L'Etudiant

19/04/2023

158.2 FRE

L'auteur livre des conseils pour apprendre à dire non sans culpabiliser. Elle explique comment prendre conscience de ses comportements afin de bâtir un nouvel équilibre dans ses relations à autrui.



Krebs, Geneviève

[Le manuel pour enfin se libérer de la dépendance affective](#)

Eyrolles

13/04/2023

Cote : 158.2 KRE

Soixante fiches pratiques pour aider progressivement les dépendants affectifs à analyser leur parcours depuis l'enfance et à comprendre les mécanismes menant aux sentiments de vulnérabilité et de culpabilité, à la méfiance, aux échecs répétés et à la honte.



Leboeuf, Isabelle

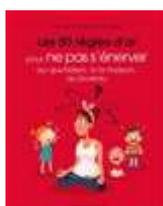
[Réparer les blessures relationnelles : comment bien vivre nos relations aux autres et à soi lorsque l'enjeu est aussi grand ?](#)

Dunod

06/09/2023

158.2 LEB

S'appuyant sur son expérience en tant que psychothérapeute et sur des études, l'auteure fournit des clés pour dépasser ses blessures émotionnelles afin de vivre des relations saines, équilibrées et épanouies.



Rougier, Sophie Dominique

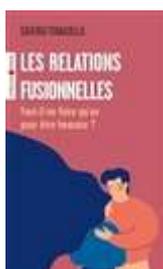
[Les 50 règles d'or pour ne pas s'énerver : au quotidien, à la maison, au bureau](#)

Larousse

21/09/2022

158.2 ROU

Conseils pour apprendre à garder son calme en toutes situations : au travail, en voiture, face à la famille.



Tomasella, Saverio

[Les relations fusionnelles : faut-il ne faire qu'un pour être heureux ?](#)

Eyrolles

14/09/2023

158.2 TOM

L'auteur analyse l'origine et la nature des liens exclusifs et propose à chaque individu dont les relations fusionnelles sont devenues envahissantes des conseils pour vivre plus sereinement le rapport affectif.



Weckert, Al

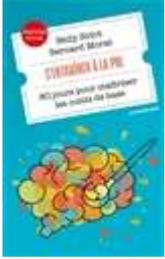
[La communication non violente pour les nuls](#)

First Editions

02/03/2023

158.2 WEC

Méthode pour développer une communication harmonieuse avec son entourage : observer une situation sans jugement, exprimer son propre ressenti, clarifier ses besoins et formuler ses attentes.



Bidot, Nelly

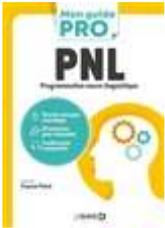
S'entraîner à la PNL : 80 jours pour maîtriser les outils de base

Dunod

13/09/2023

158.9 BID

Présentation de chaque outil de la programmation neurolinguistique. Les auteurs proposent également des exercices détaillés, sélectionnés pour être applicables et utiles à la vie quotidienne. Des exemples pratiques complètent l'ouvrage.



Petot, Francis

PNL, programmation neuro-linguistique

De Boeck supérieur

18/01/2023

158.9 PET

Un guide progressif pour découvrir, maîtriser la PNL et enrichir sa pratique thérapeutique. Chaque étape est détaillée pas à pas. Avec des exemples pratiques, des exercices afin de se former et des compléments numériques.