

consultation
UNIQUEMENT
sur place



NOUVEAUTÉS

*Psychologie,
développement personnel*

Second semestre 2025

Bibliothèque
francophone
multimédia
bfm.limoges.fr

Bfm Centre-Ville


LIMOGES
ARTS-DISSEIN
ET INNOVATION





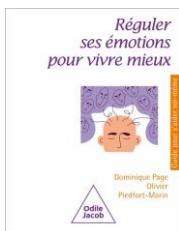
Psychologie



Ostrowski, Zygmunt L.
[La symphonie des couleurs](#)

L'Harmattan
02/01/2025
152 OST

Un essai sur la synesthésie, un phénomène encore peu connu des scientifiques, qui associe deux ou plusieurs sens susceptibles de s'influencer jusqu'à se mélanger. L'auteur examine les liens simultanés entre la perception des couleurs et celle des sons, avant d'évoquer les mécanismes qui les soutiennent et de donner des exemples personnels à partir de la contemplation des peintures.



Page, Dominique

[Réguler ses émotions pour vivre mieux](#)

O.Jacob
23/10/2024
152.4 PAG

Des conseils pour mieux gérer ses émotions grâce à des techniques et des stratégies spécifiques issues de connaissances scientifiques récentes.

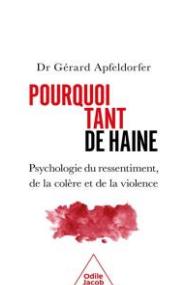


Cyrulnik, Boris

[Quand on tombe amoureux, on se relève attaché](#)

Odile Jacob
05/03/2025
152.41 CYR

Une réflexion sur le sentiment amoureux, l'attachement et le plaisir d'aimer. Le neuropsychiatre évoque l'amour courtois, le mariage, les facteurs de protection ou de vulnérabilité, les structures sociales, l'affectivité...



Apfeldorfer, Gérard
[Pourquoi tant de haine](#)

Dunod
31/10/2024
152.44 APP

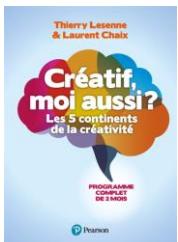
Une exploration de la haine sous toutes ses formes, de la colère quotidienne aux crimes de haine, en passant par le terrorisme et le harcèlement en ligne. S'appuyant sur les recherches récentes, l'auteur interroge les racines de cette émotion, son évolution et ses déclencheurs. En analysant la haine individuelle et collective, il propose des pistes pour mieux la comprendre et y faire face.



Lieury, Alain
[Psychologie cognitive](#)

Dunod
07/05/2025
153 LIE

35 principaux concepts de la psychologie cognitive sont expliqués et illustrés d'exemples. Ils sont répartis en six parties : histoire et panorama de la psychologie, perception (audition, vision), apprentissage et mémoire, langage et intelligence, attention et motivation ainsi qu'émotion et personnalité.



Lesenne, Thierry
[Créatif, moi aussi ?](#)

Pearson
28/03/2025
153.4 LES

Classés par compétences, durée et difficulté, cinquante exercices pour développer et mettre en œuvre sa créativité.



[Psychologie de la créativité](#)

Dunod
10/09/2025
153.4 PSY

Pièce centrale encore méconnue du fonctionnement humain, la créativité est sollicitée sitôt qu'il s'agit, dans la vie personnelle et professionnelle, de résoudre de nouveaux problèmes ou de s'adapter à l'environnement. Mais qu'en est-il de sa compréhension ? Cet ouvrage apporte une synthèse de la littérature scientifique et offre des pistes de réflexion concernant l'*Homo creativus*.



Abrial, Geneviève
[Les sortilèges de l'emprise](#)

Eyrolles
06/02/2025
153.85 ABR

Une étude du phénomène d'emprise selon le point de vue de la victime. L'auteure s'inspire du vécu des patients qu'elle rencontre en consultations pour tracer des chemins vers la transformation et la réappropriation de son existence.



Camus, Séverine
[Le complexe de la pieuvre](#)

Vuibert
13/01/2025
153.98 CAM

Un guide pour aider les personnes à multi-potentiels à trouver leur place dans une société qui les considère comme instables à cause de leur besoin de changement constant. L'auteure offre les clés pour accepter ses singularités cognitives et en tirer profit au quotidien, aussi bien dans sa vie personnelle que professionnelle.



Millêtre, Béatrice
[Comment gérer les gens normaux... quand on est HPI](#)

Payot
06/11/2024
153.98 MIL

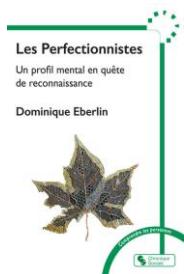
Une description du fonctionnement des neurotypiques destinée aux neurodivergents pour leur permettre de s'adapter à toutes sortes de situations en décodant l'activité mentale des deux points de vue.



Jacquemont, Guillaume
[La science des rêves](#)

Flammarion
17/04/2024
154 JAC

Un guide pour apprendre à se souvenir de ses rêves, à les déchiffrer et à en prendre le contrôle grâce au procédé du rêve lucide. S'appuyant sur les neurosciences, l'auteur montre comment tirer le meilleur parti du sommeil au travers d'entretiens avec des chercheurs, des quiz et des encadrés ludiques.



Eberlin, Dominique
[Les perfectionnistes](#)

Chronique sociale
27/03/2025
155.23 EBE

Les sciences humaines ainsi que les neurosciences sont des disciplines portant notamment sur les modèles de fonctionnement humain. L'auteure s'intéresse au profil mental du perfectionniste qui, faisant preuve de patience et de rigueur, attend la reconnaissance qui lui est due.



Coslin, Pierre G.
[Psychologie de l'adolescent](#)

Dunod
27/08/2025

155.5 COS

Synthèse consacrée à l'adolescence. Cette période de passage de l'état d'enfant à celui d'adulte est marquée par d'importantes transformations somatiques qui rapprochent l'enfant de l'homme ou de la femme sur le plan physique, alors que les contraintes et conventions sociales le maintiennent dans son statut antérieur.



Rousseau, Sylvie
[La souffrance de la charge mentale](#)

Eyrolles
26/09/2024

155.6 ROU

A partir des techniques de la thérapie d'acceptation et d'engagement ainsi que de nombreuses histoires exposées en consultation par des femmes submergées par la charge mentale, la psychologue apporte aux personnes en souffrance les clés de la libération.



Ali, Anissa
[Dating : la grande illusion](#)

Courrier du livre
03/06/2025

155.645 ALI

A l'heure où le capitalisme et la culture numérique de l'instantanéité redéfinissent le rapport à l'autre et à l'amour, l'autrice propose un guide pratique pour naviguer dans ce nouveau paysage relationnel. Elle offre des outils de prise de conscience et d'auto-coaching pour muscler son intelligence relationnelle, affiner son discernement et nourrir l'amour comme un projet de vie.



Oughourlian, Jean-Michel
[Les mécanismes du désir](#)

Eyrolles
12/09/2024

155.645 OUG

Abordant la relation de couple comme une imitation de l'autre, l'auteur dévoile les différentes fonctions cérébrales qui visent à équilibrer ces interactions mimétiques. Il aborde le jeu de tension et de répulsion qui se met alors en place, et donne des conseils afin de préserver sa relation des dérives du désir telles que la jalouse, la convoitise et la rivalité.



Prieur, Nicole Familles

Eyrolles

25/09/2025

155.646 PRI

Issu du podcast Métamorphose, diffusé sur Youtube, des conseils pour être en paix avec sa famille, quelle que soit sa forme et quels que soient les rapports qui l'unissent. Psychothérapeute et philosophe, l'auteure explore les dynamiques familiales et leurs subtilités tout en proposant des pistes afin de trouver sa place et mieux se comprendre soi-même.



Sharot, Tali Regarder d'un œil neuf

Odile Jacob

08/01/2025

155.9 SHA

Se fondant sur les recherches en neurosciences et en sciences comportementales, les auteurs analysent le phénomène d'habituation. Ils proposent des pistes pour rompre avec son environnement quotidien afin de redevenir sensible à ses aspects négatifs et de retrouver la motivation pour se battre en faveur du changement.



Amiard, Stella Héritages invisibles

Courrier du livre

28/05/2025

155.924 AMI

Les liens transgénérationnels se transmettent entre les générations, influençant inconsciemment les comportements, l'éducation ou encore la vie sociale des individus. L'auteure propose des analyses et des exemples pour mieux comprendre ces mécanismes et identifier les schémas héréditaires dans son propre parcours.



Calonne, Christine L'art de la résilience

Ellipses

18/02/2025

155.93 CAL

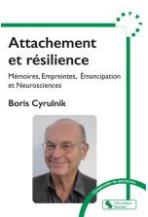
Ce livre définit la résilience comme un processus de transformation de soi si nous avons souffert de blessures psychologiques, de traumatismes complexes. Il décrit la résilience comme un ensemble de capacités à développer et offre des clés de transformation de soi. Il s'adresse autant aux personnes en souffrance qu'aux intervenants sociaux.



Cuyonet, Patrice
Le trauma familial face au cambriolage

L'Harmattan
04/09/2025
155.93 CUY

Une réflexion sur le concept de résilience. B. Cyrulnik s'est entouré d'universitaires issus de disciplines diverses et complémentaires afin d'en donner une définition précise. Partant des origines du terme, les contributeurs soulignent les contresens engendrés par son usage répété dans plusieurs domaines.



Cyrulnik, Boris
Attachement et résilience

Chronique sociale
27/03/2025
155.93 CYR

Une réflexion sur les facteurs prégnants de vulnérabilité et de résilience en l'absence d'une altérité bienveillante. Mêlant éthologie clinique et neurosciences, l'auteur examine comment un traumatisme peut engendrer une reconstruction de soi.



Tisseron, Serge
La Résilience

Que sais-je ?
27/11/2024
155.93 TIS

Étude de la notion de résilience, phénomène de résistance et de reconstruction face à un traumatisme, à travers l'analyse de son histoire mais aussi des divergences autour de ses définitions et de ses usages.



Développement personnel



Kermadec, Monique de Le plus grand des amours

Flammarion
15/01/2025
158.1 KER

Destiné à tous ceux qui ont le sentiment de ne jamais être à leur place dans leur existence, cet ouvrage propose d'apprendre à s'aimer et à vivre en bonne entente avec soi-même. Cela implique de se connaître, de renoncer à des amitiés ou des influences toxiques, de résister aux pressions familiales et, parfois, d'envisager un changement de cap radical.



Midal, Fabrice La magie de l'ordinaire

Flammarion
13/03/2025
158.1 MID

Des réflexions, des conseils, des trucs et astuces pour apprendre à s'ouvrir au possible.



Prévot-Gigant, Géraldyne L'auto-maltraitance émotionnelle

Eyrolles
15/05/2025
158.1 PRE

Après avoir présenté différentes formes d'auto-maltraitance émotionnelle, l'auteure propose des outils pour identifier ses sources d'autodestruction ainsi que des conseils afin d'en sortir.



Tomasella, Saverio J'apprends à me consoler

Larousse
29/01/2025
158.1 SAV

Un guide pour apprendre à accepter ses imperfections, ses blessures ou encore sa part d'ombre et faire preuve d'indulgence envers soi-même. En trente étapes, le psychanalyste montre comment apaiser son esprit, son corps ainsi que son enfant intérieur.



Maury-Evrard, Katia
Vide ton esprit !

Courrier du livre

27/03/2025

158.12 MAU

25 exercices pour apprendre à explorer et canaliser son mental, à éveiller sa conscience, poser ses limites et transformer son quotidien. Une invitation à devenir les artisans de sa psyché, à transcender ses schémas mentaux négatifs, en créant volontairement de nouvelles voies neuronales empreintes de calme et de clarté.



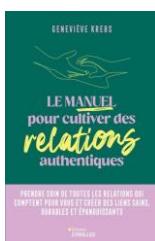
Barrier, Guy
La communication non verbale

ESF Sciences humaines

27/03/2025

158.2 BAR

L'auteur examine la manière dont la voix, le regard ou les gestes peuvent influencer le sens du discours, le renforcer, le réguler ou le compléter. A travers de nombreuses situations d'argumentation, il montre le lien existant entre le corps et les émotions d'une part, les gestes et la parole d'autre part. Avec un plan d'autoformation et des exercices corrigés.



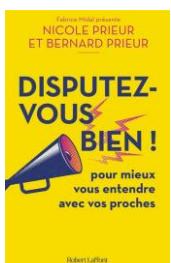
Krebs, Geneviève
Le manuel pour cultiver des relations authentiques

Eyrolles

27/03/2025

158.2 KRE

44 fiches pratiques dans lesquelles l'auteure propose des solutions concrètes pour exprimer ses sentiments, résoudre les conflits, maintenir une communication ouverte et gérer ses émotions afin de s'épanouir dans ses relations tout en respectant les singularités de chaque individu.



Prieur, Nicole
Disputez-vous bien pour mieux vous entendre avec vos proches

R. Laffont

24/04/2025

158.2 PRI

Une exploration de l'univers de la dispute au sein de différents cercles sociaux, à partir de laquelle les auteurs évoquent les enjeux d'espace, de temps, d'éducation, d'égalité ou encore d'argent.



Parker, Priya
L'art d'être avec les autres

Eyrolles
15/05/2025
158.2 PAR

Une méthode concrète, avec des outils faciles à mettre en œuvre, pour créer des moments de rassemblement qui ont du sens.