

consultation
UNIQUEMENT
sur place



NOUVEAUTÉS

*Psychologie,
développement personnel*

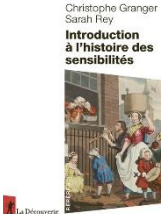
1^{er} trimestre 2025

Bibliothèque
francophone
multimédia
bfm.limoges.fr





Psychologie



Granger, Christophe

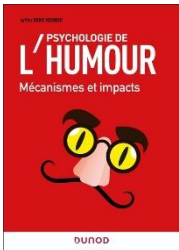
Introduction à l'histoire des sensibilités

La Découverte

22/08/2024

152.4 GRA

L'histoire des sensibilités étudie les liens des émotions et des sentiments avec l'histoire des sociétés humaines et les enjeux sociaux, moraux et politiques qui les traversent. Etayé d'exemples puisés dans toutes les sociétés canoniques de l'Antiquité à nos jours, cet ouvrage questionne les méthodes à l'oeuvre, l'usage des sources, les manières d'écrire ou de prouver.



Durif Meunier, Arthur

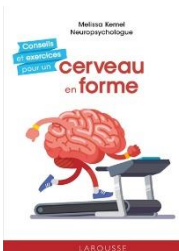
Psychologie de l'humour : mécanismes et impacts

Dunod

15/05/2024

152.41 DUR

Une réflexion sur ce que l'humour révèle de soi et de son psychisme. Une première partie théorique expose les dernières recherches menées sur l'humour en psychologie. La seconde partie est pratique et illustrée par des vignettes cliniques issues de l'activité de psychothérapeute de l'auteur.



Kémel, Mélissa

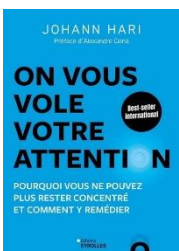
Conseils et exercices pour un cerveau en forme

Larousse

24/04/2024

153.1 KEM

Des conseils, des règles d'hygiène, des suggestions d'activités sportives et intellectuelles pour préserver ses capacités cognitives. Avec des tests et des exercices d'évaluation de la mémoire et de la capacité de concentration.



Hari, Johann

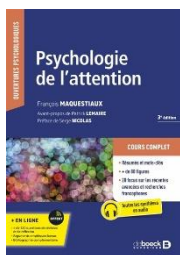
On vous vole votre attention !

Dunod

31/10/2024

153.4 HAR

Alors que la capacité à se concentrer est en chute libre dans le monde entier, l'auteur pointe les responsables, tels que la technologie et les réseaux sociaux, la surcharge d'informations, la culture de l'instantanéité, la montée du stress ou la détérioration de l'alimentation.



Maquestiaux, François
[Psychologie de l'attention](#)

De Boeck supérieur
03/10/2024
153.4 MAQ

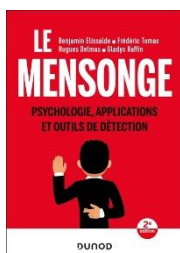
Un état des lieux des connaissances sur l'attention en psychologie. L'auteur présente ses rouages à travers ses différents concepts et explique son influence sur le comportement humain. Il répertorie ensuite les théories de l'attention et expose les arguments empiriques qui les étayent. Avec des ressources complémentaires accessibles en ligne.



Assenheim, Cathy
[J'hésite : indécision, procrastination, blocage, compulsions](#)

De Boeck supérieur
16/10/2024
153.8 ASS

Des conseils pour apprendre à prendre les bonnes décisions au bon moment. A travers sept outils, la neuropsychologue fournit des clés pour comprendre comment le cerveau prend des décisions, des moyens d'identifier ses vrais besoins et d'éviter les pièges (biais cognitifs, émotions fortes) qui empêchent de faire des choix éclairés.



[Le mensonge : psychologie, applications et outils de détection](#)

Dunod
18/09/2024
153.85 MEN

Une présentation des connaissances actuelles sur le mensonge : éléments de psychologie, analyse des signes concrets non verbaux (attitudes, gestes ou encore regards), données linguistiques et moyens de détection tels que l'oculométrie, le polygraphe ou l'électroencéphalographie



Calonne, Christine
[Les intelligences à haut potentiel](#)

Ellipses
13/02/2024
153.98 CAL

Cent questions et leurs réponses pour expliquer le concept d'HPI (haut potentiel intellectuel), son fonctionnement et les aménagements possibles pour faciliter la vie de ceux qui présentent cette caractéristique.



Dolidon, Mélanie

HPI : l'intelligence n'est pas une maladie

Tom pousse

24/09/2024

153.98 DOL

Des informations et des conseils pour aider les personnes HPI et leur entourage à identifier les troubles associés au haut potentiel intellectuel et à mieux gérer les situations du quotidien.



Millêtre, Béatrice

Ados à haut potentiel

Mardaga

17/05/2024

153.98 MIL

Un guide pour appréhender l'adolescence des enfants à haut potentiel en toute sérénité, afin de prévenir les tensions familiales et d'aborder les questions identitaires. Evoquant les situations du quotidien au prisme de thématiques telles que l'ouverture d'esprit, la créativité et les études, l'auteure donne des conseils pour aider les jeunes et les parents à traverser cette période délicate.



Drouot-L'Hermine, Odile

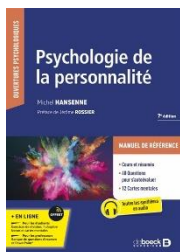
La roue du hamster : sortir des compulsions de répétition avec l'ennéagramme

InterEditions

03/04/2024

155.2 DRO

Alternant des préconisations thérapeutiques concrètes et des réflexions personnelles sur l'âme, l'auteure déconstruit les conditionnements psychologiques afin de retrouver le libre arbitre et la maîtrise de son existence. Elle illustre son propos de références littéraires, historiques, cinématographiques et de cas cliniques.



Hansenne, Michel

Psychologie de la personnalité

De Boeck supérieur

21/08/2024

155.2 HAN

Présentation des théories de la personnalité et traitement des différentes questions nécessaires à la compréhension générale. La personnalité, ses déterminants, les méthodes en la matière, l'évaluation ainsi que les théories sont définies, et les relations avec les autres dimensions de la vie psychique sont analysées. Avec des cartes mentales, des synthèses et des exercices pour s'autoévaluer.



13 films pour comprendre l'identité de genre

In Press
14/02/2024
155.3 TRE

A travers treize films, les auteurs explorent les questions relatives à l'identité de genre ainsi que ses enjeux cliniques : la transidentité dans la saga Matrix, la non-binarité dans A perfect family ou encore la fluidité de genre dans Trois nuits par semaine.



Cueille, Julien

Je comprends rien : pourquoi les ados résistent-ils aux apprentissages ?

Erès
26/09/2024
155.5 CUE

En s'appuyant sur son expérience de professeur de philosophie, l'auteur analyse le blocage cognitif que beaucoup d'adolescents connaissent dans leurs apprentissages. Derrière cette paralysie se cache selon lui une peur panique, nourrie par les angoisses et les anxiétés dues à un climat sociétal et mondial dégradé.



Galdiolo, Sarah

Psychologie du couple

De Boeck supérieur
16/10/2024
155.645 GAL

La thérapeute définit le couple contemporain pour en comprendre les fondements et les caractéristiques d'un point de vue pragmatique. En amont de la thérapie, elle développe les différences entre un couple heureux et un couple en détresse, les sphères de la vie conjugale, le réseau social avant de fournir des outils d'évaluation des dynamiques conjugales.



Ballet de Coquereaumont, Marie-France

Vos enfants ne sont plus vos enfants

Eyrolles
12/09/2024
155.646 BAL

Des conseils pour construire une relation enrichissante avec ses enfants devenus adultes en dépassant les schémas limitants et en engageant une réflexion stimulante pour que chacun puisse trouver sa place dans la famille.



Giampino, Sylviane

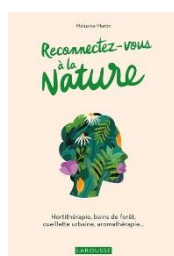
Les mères qui travaillent sont-elles coupables ?

Albin Michel

12/07024

155.646 3 GIA

Psychanalyste, Sylviane Giampino s'insurge contre les idées reçues sur le rapport entre l'épanouissement de l'enfant et l'activité professionnelle de la mère. Elle dessine une autre vision des besoins de l'enfant et des façons d'y répondre, même en l'absence de la mère, sous réserve d'une implication du père, de la qualité des modes de garde et de l'organisation du travail.



Martin, Mélusine

Reconnectez-vous à la nature : hortithérapie, bains de forêt...

Larousse

13/03/2024

155.9 MAR

En s'appuyant sur des études scientifiques, l'auteure révèle les connexions de l'humain au vivant et à la nature. Elle explique comment intégrer la nature dans le quotidien pour profiter de ses bienfaits, sur les plans physique, psychique et émotionnel, même en habitant en ville.



Dillenseger, Marie-Pierre

Bien chez soi : 23 pratiques pour trouver la paix, l'énergie et sa place

R. Laffont

17/10/2024

155.92 DIL

En 23 chapitres, l'auteure donne les clés pour repérer les noeuds qui bloquent les énergies ainsi que les désirs, les dénouer et prendre soin de soi afin de se sentir mieux dans son espace personnel. Elle invite chacun à découvrir le style, l'énergie ou encore les besoins spécifiques de sa demeure.



Clavier, Bruno

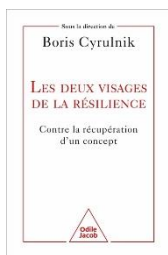
Devenir un bon ancêtre : transgénérationnel et grands-parents

Payot

16/10/2024

155.924 CLA

Considérant que l'héritage généalogique joue un rôle considérable dans le développement de chacun et dans ses futures relations aux autres, notamment au sein du cercle familial, l'auteur s'interroge sur la manière de devenir de bons grands-parents en s'inspirant de ses ancêtres et en cherchant à tirer les bénéfices du bon ainsi que du mauvais de ses origines.



Cyrulnik, Boris
Les deux visages de la résilience

O. Jacob
04/09/2024
155.93 DEU

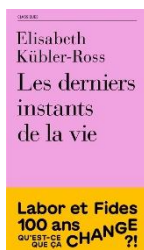
Une réflexion sur le concept de résilience. B. Cyrulnik s'est entouré d'universitaires issus de disciplines diverses et complémentaires afin d'en donner une définition précise. Partant des origines du terme, les contributeurs soulignent les contresens engendrés par son usage répété dans plusieurs domaines.



Liénard, Yasmine
Guérir des blessures de son enfance

O. Jacob
13/03/2024
155.93 LIE

Présentation de solutions pour guérir ses peurs et ses traumatismes intimes en fonction de sa nature singulière. L'auteure s'appuie sur les neurosciences et la psychologie cognitive, et place la méditation au cœur de son processus thérapeutique. Elle montre également que prendre soin de soi et de ses émotions participe d'un vaste mouvement pour l'amélioration de la société.



Kübler-Ross, Elisabeth
Les derniers instants de la vie

Labor et Fides
27/03/2024
155.937 KUB

Docteur en médecine et psychiatre, l'auteure livre une réflexion sur la mort afin d'apprendre à affronter cet événement avec une peur moins irrationnelle. Travailler parmi les malades proches de la mort lui a permis de rapporter leurs récits et de mieux connaître les étapes finales de la fin de vie, les anxiétés, les craintes et les espoirs.



Développement personnel



Cousin, Gaëtan [L'art d'en faire juste assez](#)

Eyrolles
04/09/2024
158.1 COU

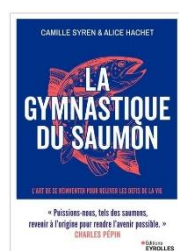
Mettant en lumière la notion d'effort émotionnel et les différents schémas psychologiques qui gouvernent le rapport à l'action, l'auteur propose des clefs pour identifier clairement ses besoins et ses valeurs et viser le bon niveau d'effort pour atteindre ses objectifs sans s'épuiser ni procrastiner sans fin, en respectant son bien-être émotionnel.



Quelderie, Anne-Isabelle [Ne vous laissez plus envahir !](#)

Eyrolles
18/04/2024
158.1 QUE

Les clés pour mieux définir vos limites personnelles et ne plus vous laisser marcher sur les pieds ! Ce livre s'adresse aux gentils de ce monde, trop souvent malmenés. En six chapitres, nous découvrons les péripéties de différents personnages afin de comprendre les mécanismes dont ils sont victimes et les solutions qu'ils apportent. Il a pour but de nous emmener à la conquête de notre territoire pour mener la vie tranquille à laquelle nous avons droit.



Syren, Camille [La gymnastique du saumon](#)

Eyrolles
18/04/2024
158.1 SYR

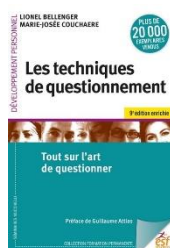
Les autrices partent de la métaphore du saumon remontant à la source pour livrer des conseils sur le fait de se réinventer pour faire face aux épreuves que chacun traverse au cours de sa vie, par l'intermédiaire des émotions. Leur méthode permet de comprendre les mécanismes dont chacun dispose pour développer son intelligence émotionnelle.



Piton, Gaëlle [Méditer avec la musique classique](#)

Eyrolles
12/09/2024
158.12 PIT

Une redécouverte de seize oeuvres musicales de Mozart, Debussy ou encore Cage grâce à des clés d'écoute et des outils issus de la sophrologie ainsi que des pratiques de méditation pour vivre des expériences immersives et ludiques. Avec des QR codes donnant accès aux fichiers audio.



Bellenger, Lionel
Les techniques de questionnement

ESF sciences humaines

05/09/2024

158.2 BEL

Réflexion sur le questionnement, ses enjeux, ses pratiques, ses techniques, ses dérives et son impact sur la communication au quotidien. L'entraînement aux techniques de questionnement permet de progresser dans la compréhension des autres et de créer les conditions propres à améliorer la valeur des décisions.



Berger, Jean-Luc
Mieux vivre les situations tendues

Chronique sociale

30/05/2024

158.2 BER

Des conseils pour favoriser la prise de conscience, la parole et l'écoute, pour construire des relations respectueuses de soi-même et des autres et traverser les situations conflictuelles auxquelles chacun peut se trouver confronté. L'ouvrage traite également des moyens de reconstruire une relation après l'éclatement d'un conflit.



Hawkes, Laurie
Surmonter sa peur de l'autre

Eyrolles

11/04/2024

158.2 HAW

Timidité, hypersensibilité, introversion ou encore inhibition, les multiples manifestations de l'anxiété sociale sont décrites à partir d'exemples et sa logique expliquée, entre tempérament et expériences de vie. En identifiant les origines de ces craintes (peur d'être jugé, de blesser) et leurs mécanismes, les auteures proposent des outils pour progresser dans ses relations interpersonnelles.



Karpman, Steven
Le triangle dramatique

InterEditions

04/09/2024

158.2 KAR

Le thérapeute offre une clé d'analyse pour comprendre les relations manipulatoires et dysfonctionnelles : le schéma d'un triangle dramatique, enfermant les individus dans des rôles de victimes, de persécuteurs ou de sauveteurs. Il propose une méthode pour se libérer de ces mécanismes psychologiques en appliquant le triangle de la compassion.

Dr Christophe Massin

Savoir se défendre
L'immunité psychique



Massin, Christophe

Savoir se défendre : l'immunité psychique

O. Jacob

14/02/2024

158.2 MAS

Face aux abus et violences de la vie quotidienne, certains se défendent avec véhémence en protestant ou en se rebellant pendant que d'autres restent passifs et se taisent. L'auteur explique ces comportements par une immunité psychique propre à chacun. Il donne des conseils pour évaluer son fonctionnement psychologique et reconnaître les causes d'une immunité défaillante afin de la renforcer.

Dr Philippe Rodet

La
bienveillance,
source
d'espérance



Rodet, Philippe

La bienveillance, source d'espérance

Eyrolles

29/02/2024

158.2 ROD

Guide pratique pour être bienveillant en toutes circonstances, au travail ou dans sa vie quotidienne, afin de trouver la voie de son épanouissement personnel, dans un contexte sociétal marqué par les tensions et les crises.

©Données Electre



Story, Martine

Au-delà des mots : guide de la communication non verbale

Dunod

14/09/2022

158.2 STO

Spécialiste de la synergologie, l'auteure propose une analyse du langage corporel et des signaux non verbaux véhiculés par une attitude, une position ou une réaction. Se fondant sur ses recherches en psychologie comportementale, elle explique leur impact dans les relations interpersonnelles tout en s'attachant à dépasser les idées préconçues en la matière.

HÉLÈNE VECCHIALI

La tragédie
des sauveurs
Ou le besoin ardent d'être aimé



Vecchiali, Hélène

La tragédie des sauveurs ou le besoin ardent d'être aimé

Marabout

06 /03/2024

158.2 VEC

Une réflexion sur les personnes qui poussent leur altruisme à l'extrême afin de combler un besoin ardent d'être aimées. La psychanalyste analyse ce syndrome du sauveur, décortique son mode opératoire et propose des pistes pour s'en libérer.



Bertrel, Laurent

15 techniques de PNL pour réussir et gagner

Enrick B. édition

13/03/2024

158.9 BER

Quinze techniques de PNL pour guider le lecteur vers l'atteinte de ses objectifs. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos.



Brécard, France

Le grand livre de l'analyse transactionnelle

Eyrolles

18/01/2024

158.9 BRE

Un ouvrage destiné à approfondir la connaissance de soi dans le but de gérer au mieux ses relations avec autrui, que ce soit dans la vie privée ou dans la vie professionnelle. Avec des exemples, des quiz et des exercices.



Cudicio, Catherine

Le grand livre de la PNL

Eyrolles

12/09/2024

158.9 CUB

Une mise en perspective des savoirs de base et des évolutions conceptuelles de la programmation neurolinguistique. La PNL s'intéresse à la manière dont l'homme capte les informations dans son environnement et à leur rôle dans sa représentation du monde. Cette technique peut être utilisée dans le développement personnel, la pédagogie, entre autres. Avec cinquante fiches détachables.