

# **Groupe de pratique de Pleine Conscience pour le rétablissement et le maintien de la santé**

## **Bibliographie - Ressources**

THICH NHAT HANH.....	2
AUTEURS DIVERS.....	17
LECTURES - LIENS CONFÉRENCE YOUTUBE.....	71
MÉDITATIONS.....	74
APPLICATIONS.....	75

## THICH NHAT HANH



Né en 1926 au Vietnam, Thich Nhat Hanh est un moine bouddhiste, poète, enseignant et militant pour la paix.

Sa vie passée en faveur de la paix a incité le pasteur Martin Luther King Junior à le proposer pour le prix Nobel de la Paix en 1967.

Exilé durant la guerre au Vietnam, il a fondé l'Église Bouddhique Unifiée en France en 1969.

La pratique de la Pleine Conscience, qui consiste à ramener son attention sur l'instant présent, est au cœur même de l'enseignement du maître:

*"La pratique de la Pleine Conscience consiste à générer notre propre présence pour pouvoir toucher en profondeur la vie qui est là, disponible. À chaque moment. Nous devons être là pour nous-mêmes. Dans la vie quotidienne, nous sommes très souvent perdus dans la pensée, dans les regrets du passé, dans la peur du futur. Nous pouvons nous perdre dans nos projets, notre colère, notre anxiété.*

*Pratiquer permet de nous libérer, de nous débarrasser de ces obstacles et de nous installer fermement dans le moment présent. Il y a un seul moment où nous sommes vraiment vivants, c'est le moment présent."*

Parabole du cavalier aux prises avec son cheval emballé: au passant qui le questionnait sur sa destination, le cavalier répondit : "je ne sais pas, demandez au cheval".

Quand il ne voyage pas pour enseigner l'« art de vivre en Pleine Conscience », Thich Nhat Hanh enseigne, écrit et jardine au village des Pruniers en Dordogne, un monastère bouddhiste pour les moines et les nonnes, et un centre de pratique de la Pleine Conscience pour les laïcs. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, parus en France chez différents éditeurs, et donne des enseignements et des conférences dans nombre de pays du monde.



### LE MIRACLE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Manuel pratique de méditation

Vietnamien : Éditions La Boi **1974** *La Pleine Conscience, un soleil qui brille*

English: The Miracle of Mindfulness: Beacon Press **1978**

Français: Espace Bleu ; **Sept 1994**

Thich Nhat Hanh nous explique, en toute simplicité et profondeur, les instants présents et comment prendre conscience que chaque instant de la vie est important et doit être vécu pleinement. Il donne des conseils pour bien méditer. A découvrir!



## LA RESPIRATION ESSENTIELLE suivi de

**Notre rendez-vous avec la vie** Thich Nhat Hanh 🧘  
Albin Michel | 1988 - janv 2000

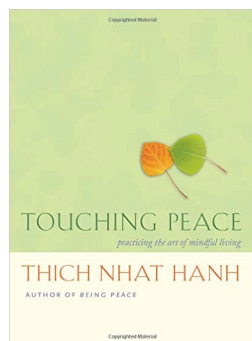
Voici, regoupés en un seul volume, ses commentaires de deux sutras historiques du Bouddha. Le premier concerne les techniques de respiration consciente qui permettent de métamorphoser notre rythme de vie et d'apaiser notre corps tout entier. Le second nous apprend à vivre présent : notre rendez-vous avec la vie se situe en effet ici et maintenant, loin des mille pensées qui agitent sans trêve notre mental. Un enseignement simple et bénéfique au quotidien, basé sur une philosophie traditionnelle que Thich Nhat Hanh, l'auteur de *La Vision profonde*, éclaire de ses commentaires pénétrants.



2009

## SÉRÉNITÉ DE L'INSTANT (LA) par THICH NHAT HANH 1992

Comment les occupations de tous les jours, qui pèsent à plus d'un, peuvent-elles se dérouler dans la sérénité et la joie? Comment la simple conduite de notre voiture ou la sonnerie du téléphone peuvent-elles contribuer à nous éveiller pleinement à la vie et à la paix? Thich Nhat Hanh (moine zen vietnamien devenu instructeur de réputation internationale et ardent défenseur de la paix) nous prouve que dans l'ordinaire de la vie, les situations les plus simples - si souvent négligées au profit d'une fuite dans un ailleurs fantomatique - sont capables de nous transformer et de transformer peu à peu le monde. Il nous faut revenir à l'instant présent pour découvrir la paix et la joie qu'il renferme, dit Thich Nhat Hanh, qui, ensuite, offre des expériences tirées de sa propre vie pour nous y aider, de même qu'un certain nombre de techniques - afin de pouvoir réaliser la pleine conscience en cet instant même, et changer notre manière de voir, d'être et d'agir. La paix et le bonheur sont à notre portée d'instant en instant. La paix se confond avec chacun de nos pas, est chacun de nos pas. Ainsi que l'énonce le dalaï-lama dans l'avant-propos, "c'est un livre de grand mérite, capable de changer la vie, tant individuelle que collective".

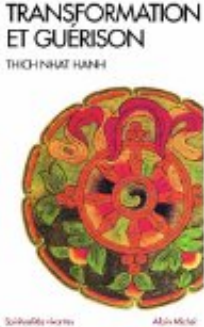
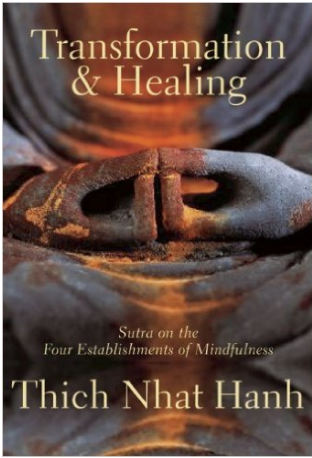


## PLÉNITUDE DE L'INSTANT (LA) Mass Market Paperback – 1 mai 2013 **THICH NHAT HANH**

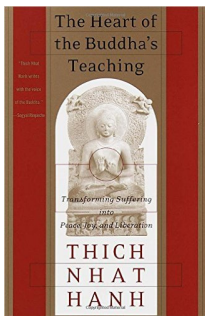
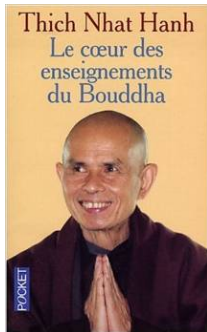
Des moyens clairs pour se réconcilier avec soi-même et avec autrui. Ce livre est à la base de l'enseignement divulgué par Thich Nhat Hanh. Il plaide pour la capacité à vivre dans l'instant, en intégrant les aspects de notre personnalité qui nous paraissent les plus inachevés, nos défauts, nos émotions, nos colères, nos frustrations. L'auteur nous propose ici des moyens clairs pour se réconcilier avec soi-même et avec autrui, pour se reconstruire et faire émerger un nouvel esprit communautaire. Bien qu'issus du bouddhisme, ses préceptes s'adaptent à toute autre tradition religieuse comme à des concepts de vie laïcs.

**Touching Peace:** Practicing the Art of Mindful Living (English) Paperback – 9 octobre 2005 (First edition – 1992 **Thich Nhat Hanh**)

In *Touching Peace*, Thich Nhat Hanh expands the teachings on practicing the art of mindful living begun in the best selling *Being Peace* by giving specific, practical instructions on extending our meditation practice into our daily lives. The book reminds us to focus on what is refreshing and healing within and all around us, and how, paired

	<p>with the practice of mindful breathing, it can be used as the basis for examining the roots of war and violence, alcoholism and drug abuse, and social alienation.</p> <p>Touching Peace offers Thich Nhat Hanh's vision for rebuilding society through strengthening our families and communities, and realizing the ultimate dimension of reality in each act of our daily lives. The book concludes with the author's profound vision and determination to make efforts to alleviate the suffering of all people.</p> <p>Included are such classic Thich Nhat Hanh practices as the conflict resolution tool of the Peace Treaty; his thoughts on a "diet for a mindful society" based on his interpretation of the 5 Mindfulness Trainings, and his early writings on the environment.</p> <p>"When we touch peace everything becomes real." –Thich Nhat Hanh</p>
 	<p><b>TRANSFORMATION ET GUÉRISON, LES QUATRE ETABLISSEMENTS DE L'ATTENTION – 1999</b></p> <p>Transformation et guérison présente les enseignements originels du Bouddha sur la méthode de l'attention au corps, aux sensations, à l'esprit et aux objets de l'esprit, à travers trois versions du Sutra des Quatre Établissements de l'attention - l'un des trois principaux sutras.</p> <p>Le commentaire de Thich Nhat Hanh, qui inclut vingt contemplations liées à la vie quotidienne, nous indique comment traiter la colère, la jalousie et les traumatismes ; comment cultiver les plus belles qualités de ceux avec qui nous vivons - nos enfants, nos amis ; comment accueillir avec sagesse et compassion notre propre mort et celle des personnes aimées.</p> <p>Avec la simplicité et la profondeur qui caractérisent son enseignement, le maître zen nous invite à considérer concrètement les exigences d'une transformation intérieure, voie menant à une véritable guérison spirituelle.</p> <p><b>Transformation and Healing:</b> Sutra on the Four Establishments of Mindfulness (English) Paperback – 9 sept 2002 With a new introduction by Thich Nhat Hanh</p> <p>The teachings contained in this The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness are fundamental to the practice of meditation, and constitute the foundation of all mindfulness practice</p> <p>The Sutra has been studied, practiced and handed down with special care from generation to generation for 2,500 years. In his commentaries Thich Nhat Hanh guides the reader to an understanding of the fundamental basis of the Buddhist practice and encourages application in daily life.</p> <p>It describes the four methods of mindfulness: mindfulness of the body, the feelings, the mind, and the object of mind. It teaches how to deal with anger and jealousy, to nurture the best qualities in our children, spouse, and friends, and to greet death with compassion and equanimity.</p> <p>Three versions of the Sutra on the Four Establishments of Mindfulness are presented here, along with Thich Nhat Hanh's insightful commentary and twenty-three exercises-or contemplations-to aid in the practice of mindfulness in daily life. Thich Nhat Hanh's presentation of the sutra is easy to follow making it accessible for novice Buddhist as well as more advanced practitioners. It gives you the basics of breathing and how to use your breathing for meditation and contemplation.</p>





## Le Cœur des enseignements du Bouddha Mass Market Paperback – 1 mai 2003

de Thich Nhat Hanh

Le vénérable Thich Nhat Hanh présente ici avec simplicité et clarté les fondements mêmes et les pratiques du bouddhisme zen. Il revient sur les Quatre Nobles Vérités, base de la doctrine du bouddha Shakyamuni, ainsi que sur le Noble Sentier des huit pratiques justes, encore appelé Octuple Sentier. Faisant référence aussi bien au vaste fonds de littérature bouddhique qu'à des anecdotes contemporaines, ce livre propose une vue générale du bouddhisme Mahayana, tout en permettant une réflexion humaniste très enrichissante sur la souffrance humaine.

## The Heart of the Buddha's Teaching (English) Paperback – 8 juin 1999

In The Heart of the Buddha's Teaching, now with added material and new insights, Thich Nhat Hanh introduces us to the core teachings of Buddhism and shows us that the Buddha's teachings are accessible and applicable to our daily lives. With poetry and clarity, Nhat Hanh imparts comforting wisdom about the nature of suffering and its role in creating compassion, love, and joy – all qualities of enlightenment. Covering such significant teachings as the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path, the Three Doors of Liberation, the Three Dharma Seals, and the Seven Factors of Awakening, The Heart of the Buddha's Teaching is a radiant beacon on Buddhist thought for the initiated and uninitiated alike.

"Thich Nhat Hanh shows us the connection between personal, inner peace, and peace on earth." – His Holiness the Dalai Lama


"Thich Nhat Hanh is a real poet." Robert Lowell



## La paix, un art, une pratique. Une approche bouddhiste. Thich Nhat Hanh. Bayard Editions / Centurion

Voici un livre de sagesse, écrit dans un langage simple et clair, qui réconcilie recherche spirituelle et engagement dans le monde.

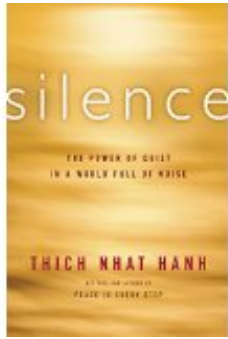
- Octobre 1996, 120 pages, 20 x 12.5

	<p><b>La colère</b> - Convertir l'énergie en sagesse (Anger)  <b>Thich Nhat Hanh</b> (26 août 2004)</p> <p>Quand un maître bouddhiste parle de la colère, il lui donne une dimension universelle. Parce qu'il s'agit là d'une émotion inhérente à l'entité corps-esprit, ses conséquences sont terribles, un seul instant de colère pouvant réduire à néant des années d'évolution spirituelle et nuire gravement à notre santé. Pourtant il est possible de la dominer. Thich Nhat Hanh nous propose ici non seulement des solutions psychologiques, mais aussi des autosuggestions et des visualisations. Il livre des outils et prodigue des conseils pour redonner vie à des parties de nous-même que la colère aurait dévastées, pour restaurer en nous la " Terre Pure " par une communication compassionnelle et un amour authentique.</p>
	<p><b>La Vision profonde:</b> De la pleine conscience à la contemplation intérieure  Mass Market Paperback – 23 mai 1995  de <b>Thich Nhat Hanh</b> (Author)</p> <p>"La sagesse est une source vivante, et non une icône à conserver dans un musée." Ainsi parle Thich Nhat Hanh, le grand maître vietnamien du bouddhisme de l'Ecole du Sud (Petit Véhicule) implanté en France. S'inspirant à la fois de la psychologie bouddhique, de l'épistémologie et de la physique contemporaine, fidèle à sa philosophie selon laquelle "ceux qui méditent doivent utiliser le langage de leur époque pour exprimer leur vision profonde", il propose ici au lecteur de parcourir les chemins qui vont de la Pleine Conscience à l'approfondissement intérieur, dans un style à la fois simple et sensible.</p>
	<p><b><u>TOUCHER LA VIE : HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT</u></b>  par <b>THICH NHAT HANH</b> juillet 2010)</p> <p>DANS la vie quotidienne, nous sommes très souvent perdus dans la pensée, les regrets du passé ou la peur du futur. Nous nous perdons dans nos projets, notre colère... notre anxiété. En ces moments-là, nous ne pouvons pas être vraiment là pour nous-mêmes, être là pour la vie. La pratique de la Pleine Conscience permet de nous libérer, de nous débarrasser de ces obsessions, et de nous installer fermement dans le moment présent. Le Bouddha a dit : "Le passé n'est plus, et le futur n'est pas encore là." Il y a seulement un moment où nous sommes vraiment vivants, c'est le moment présent. Etre dans l'ici et le maintenant nous rend vraiment présents à la vie. Dans cet ouvrage, qui restitue un cycle d'enseignements qu'il a délivré au village des Pruniers en Dordogne, le Vénérable Thich Nhat Hahn expose les différents aspects de la pratique qu'il préconise, consistant à générer notre présence à la vie en sorte de pouvoir la toucher en profondeur - la vie qui est là, disponible à chaque moment avec toutes ses merveilles. Le Vénérable Thich Nhat Hanh est un moine bouddhiste vietnamien, un poète, un enseignant et un militant pour la paix. Il enseigne l'art de vivre en Pleine Conscience" dans nombre de pays à travers le monde. Son langage est simple, pratique et direct.</p>

  	<p><b><u>Transformation At the Base: Fifty Verses on the Nature Of Consciousness</u></b> par Parallax Press (29 juillet 2005)</p> <p>Here, Thich Nhat Hanh focuses on the direct experience of recognizing, embracing, and looking deeply into the nature of our feelings and perceptions. Presenting the basic teachings of Buddhist psychology, he shows us how our mind is like a field, where every kind of seed is planted: seeds of suffering, sorrow, and fear, and seeds of happiness and joy. If we know how to water seeds of joy and transform seeds of suffering, then understanding, love and compassion will flower.</p> <p>Vietnamese Zen Master Thuong Chieu said, "When we understand how our mind works, the practice becomes easy". Transformation at the Base is offered to help us see how the mind works, and the 50 verses are a kind of road map to the path of practice.</p> <p><b><u>Pour Une Métamorphose De L'esprit</u></b> <b>Cinquante stances sur la nature de la conscience</b> par Thich Nhat Hanh (4 février 2008)</p> <p>Pour ressentir, réfléchir ou méditer, nous utilisons le même outil : notre esprit. Mais comment espérer nous améliorer si nous n'en connaissons pas le fonctionnement ? S'appuyant sur quelques-uns des textes fondateurs des plus importants courants bouddhistes, Thich Nhat Hanh a rédigé cinquante stances - et leurs commentaires - afin d'expliquer la nature et les mécanismes de la conscience. Il y révèle notamment comment les différents " niveaux de pensée " peuvent générer une vision du monde fragmentée, source de conflits et de souffrance.</p> <p>Son enseignement fournit alors les clés pratiques pour véritablement comprendre notre esprit, modifier notre perception de l'univers et procéder ainsi à une profonde et bénéfique transformation intime.</p>
	<p><b><u>Pratique de la méditation à chaque instant : Thich Nhat Hanh</u></b> Petit guide pour nos vies trop occupées Mai 2011</p> <p>Parmi les nombreux ouvrages écrits par Thich Nhat Hanh, voici probablement celui qui représente le mieux le bouddhisme appliqué. Véritable petit guide de méditation, il est à la fois profond, facile à lire et simple à mettre en pratique. Il prouve que la pratique spirituelle est possible pour chacun d'entre nous. Nous ne pourrions plus dire : je suis trop occupé, je n'ai pas le temps de méditer. En nous déplaçant d'un lieu à l'autre, du parking au bureau, nous pouvons toujours en profiter pour marcher en pleine conscience et apprécier chacun de nos pas. Chaque pas fait en pleine conscience nous aide à relâcher les tensions dans nos sensations et apporte guérison, joie et transformation.</p>
	<p><b><u>Vivre sans peur: Cheminer avec sérénité</u></b> par Thich Nhat Hanh (15 avril 2013)</p> <p>«Sans la peur, il y a plus d'espace pour la compréhension et la compassion. Sans la peur, nous sommes vraiment libres.» Vivre sans craindre l'échec, sans avoir de soucis familiaux et sans appréhender la perte d'un être cher, la maladie ou le rejet, est-ce possible? Issus de la démarche de pleine conscience, les préceptes de ce livre visent à tarir la peur profonde dont découlent toutes vos inquiétudes quotidiennes. En suivant ces conseils concrets, accessibles et porteurs de grande sagesse, vous apprendrez à reconnaître vos angoisses, à les dépouiller de leur pouvoir et à les transformer en sources d'apaisement, pour avancer enfin en toute sérénité.</p>

	<p><b>SAVOUREZ ! Oct 2011 De Thich Nhat Hanh   Cheung Lilian</b></p> <p>Le bon sens nous dit que pour perdre du poids nous devrions manger moins et bouger plus. Pourtant, nous n'arrivons jamais à mettre ces préceptes en pratique, malgré toutes nos bonnes intentions. Ni les innombrables diètes désolantes, ni les 50 milliards de dollars dépensés chaque année dans l'industrie de la perte de poids n'arrivent à nous faire sentir mieux ou à nous faire maigrir. Et nous nous retrouvons pris au piège de la honte et la culpabilité. Nous passons des heures à nous blâmer pour des décisions ou des actions que nous n'avons pas prises et qui appartiennent maintenant au passé, ce qui ruine notre présent, seul moment où nous pouvons véritablement agir. Le maître zen vietnamien de renommée mondiale, Thich Nhat Hanh, et la diététiste de Harvard, Dre Lilian Cheung, nous démontrent comment mettre fin à ce combat de la perte de poids. Par des outils pratiques, comme la définition d'objectifs, un guide nutritionnel et un programme de vie consciente, les auteurs nous aident à découvrir les racines de nos habitudes et à transformer nos actions. Savourez! nous montre clairement comment adopter la pratique de la pleine conscience et comment l'intégrer dans notre façon de manger, de bouger et dans toutes les facettes de notre vie.</p>
	<p><b>L'art de communiquer en pleine conscience</b>  <b>Paperback – 18 août 2014 de Thich Nhat Hanh (Author)</b></p> <p>La communication est une forme de nourriture aussi essentielle à notre bien-être que les aliments que nous ingérons. Nos paroles, nos émotions et nos actions peuvent être bénéfiques ou toxiques. Comment développer une communication authentique, libérée de tout jugement et empreinte de bienveillance? Comment apprendre à véritablement écouter l'autre? S'appuyant sur des exemples de la vie quotidienne, au travail, au sein du couple, en famille ou à l'échelle mondiale, Thich Nhat Hanh illustre l'art de communiquer en pleine conscience. Grâce à des exercices, à des mantras et à des outils pratiques, il nous apprend à dénouer des situations de mésentente et d'incompréhension en changeant notre manière d'aborder les autres. Plus nous cultivons la compassion dans nos échanges, plus le changement devient possible, en nous et autour de nous.</p>
	<p><b>Sans boue, pas de lotus : L'art de transformer la souffrance</b>  <b>De Thich Nhat Hanh – Déc 2020</b></p> <p>« La plupart des gens ont peur de souffrir. Or, la souffrance est comme la boue qui aide la fleur de lotus du bonheur à s'épanouir. Sans boue, il ne peut y avoir de fleur de lotus. » — THICH NHAT HANH</p> <p>Nous voulons tous être heureux. D'innombrables enseignants et livres proposent de nous y aider, et pourtant, nous continuons de souffrir. Dans ce petit guide, Thich Nhat Hanh dévoile le secret du bonheur : il ne s'agit pas de vouloir supprimer la souffrance, mais de la reconnaître et la transformer. Accueillir la souffrance émotionnelle et physique en toute conscience permet de l'apaiser et génère instantanément un soulagement, un espace de liberté et de clarté.</p> <p>« Lorsque nous savons comment souffrir, nous souffrons beaucoup moins. »</p> <p>Grâce à des exemples très concrets, de nombreux conseils et des exercices guidés de respiration, de méditation, de pleine conscience et de relaxation profonde, ce grand maître zen nous donne les moyens pratiques d'y parvenir. Avec sa lucidité et son humour habituels, Thich Nhat Hanh nous amène à reconnaître les merveilles en nous et autour de nous, et nous enseigne comment être véritablement heureux.</p>

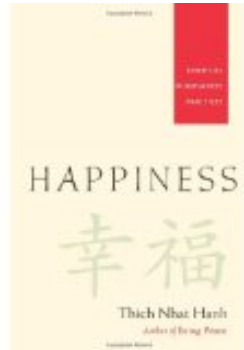




## **Silence: The Power of Quiet in a World Full of Noise**

Jan 27 2015

by Thich Nhat Hanh



## **Happiness: Essential Mindfulness Practices: Written by Thich Nhat Hanh, 2009 Edition, Publisher: Parallax Press...**

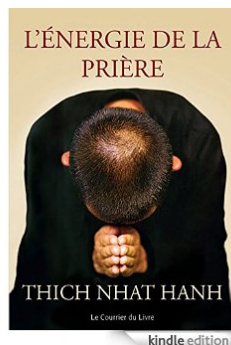
Aug 5 2009

by Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh's central teaching is that, through mindfulness, we can learn to live in the present moment instead of in the past and in the future. It's only way to truly develop peace, both in one's self and in the world. Now, for the first time, all of Thich Nhat Hanh's key practices are collected in one accessible and easy-to-use volume. *Happiness* is structured to introduce those new to Buddhist teachings as well as for more experienced practitioners, *Happiness* is the quintessential resource of mindfulness practices. Integrating these practices into daily life allows the reader to begin to cultivate peace and joy within him/herself, leading to solidity and freedom from fear, misunderstanding, and suffering.

With the practices offered in *Happiness* Thich Nhat Hanh encourages the reader to learn to do all the things they do in daily life with mindfulness; to walk, sit, work, eat, and drive, with full awareness of what they are doing. It can bring about a shift towards one of the principles of engaged Buddhism, a shift towards practicing mindfulness in every moment of the day and not just while 'formally' meditating.

Thich Nhat Hanh encourages his readers to "try to be intelligent and skillful in their practice, approaching every aspect of the practice with curiosity and a sense of search. It's important to practice with understanding and not just for the form and appearance. Enjoy your practice with a relaxed and gentle attitude, with an open mind and receptive heart."

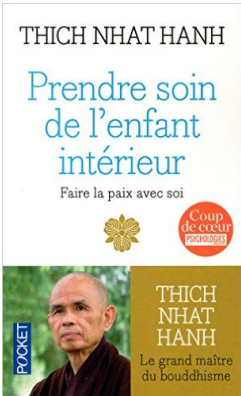
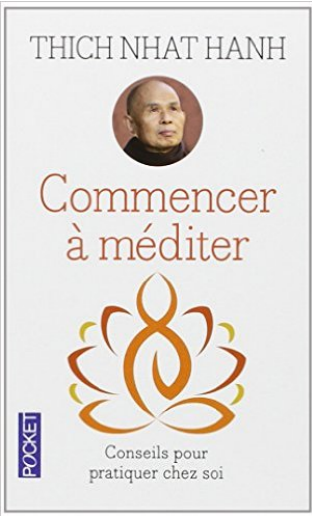




## **L'énergie de la prière (French Edition)**

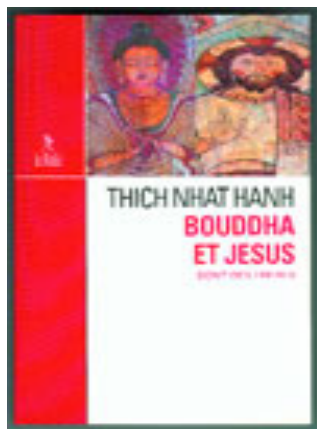
Thich-Nhat Hanh

Pourquoi prier ? et à qui nous adressons-nous dans la prière ? Pourquoi certaines de nos prières sont-elles suivies d'effet et d'autres pas ? Dans ce petit manuel d'une limpide profondeur spirituelle, le maître zen Thich Nhat Hanh nous révèle, à travers sa longue expérience méditative, tous les aspects de cette mystérieuse énergie qui nous porte à prier. Dans une vision universelle et oecuménique, Thich Nhat Hanh envisage la prière comme un besoin humain fondamental, ne relevant d'aucune religion particulière, mais aussi naturel à l'homme que respirer. Et pour donner force à l'acte de prier, le maître Zen nous engage à développer nos capacités d'attention, de concentration et de pleine présence à la vie. L'énergie de la prière nous introduit à une variété de techniques spirituelles bouddhiques, mais nous offre aussi une magnifique méditation sur le Notre Père et démontre que la prière représente une pratique de gratitude accessible à tous, susceptible de nous ouvrir à l'amour et de nourrir nos vies de sérénité, de joie et de bonheur. Dans notre époque en mal de spiritualité, ce petit guide est un ami précieux.



	<p><b>Prendre soin de l'enfant intérieur: Faire la paix avec soi</b>  <b>Mass Market Paperback – 1 juin 2015</b></p> <p>Vous avez l'impression de ne pas avoir suffisamment confiance en vous? De manquer parfois de recul face aux épreuves du quotidien? Et si certaines de vos blessures d'enfant vous empêchaient de vous construire sereinement? Thich Nhat Hahn nous aide grâce à des exercices de respiration, de concentration et de méditation à apaiser la colère, la peur, la tristesse qui hantent encore nos vies d'adulte, et à les transformer en une force de réconciliation et de compassion.</p>
	<p><b>Commencer à méditer: Conseils pour pratique chez soi</b>  <b>Mass Market Paperback – 4 août 2014</b>  de <a href="#">Nhat Hanh Thich</a> (Author), <a href="#">Lyne Strouc</a> (Author)</p> <p>Maître bouddhiste vietnamien, le vénérable Thich Nhat Hanh est une figure majeure de la spiritualité mondiale. Ses actions pour son peuple ont conduit Martin Luther King à soutenir sa candidature pour le prix Nobel de la paix en 1967. Réfugié politique en France depuis 1969, il a fondé le " Village des Pruniers ", une communauté où il anime des séminaires. Dans nos vies agitées, posséder un espace de calme et de paix semble un luxe, alors que c'est un besoin. Dans ce guide clair et concis, Thich Nhat Hanh rassemble l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour créer un tel espace et pratiquer chez soi la méditation. Il revient aussi sur la respiration, la position à adopter, ou encore le sommeil et la nourriture. Décider de faire place à la contemplation et à la méditation à l'intérieur de notre propre maison peut changer la vie, et laisser rentrer durablement la paix et la joie.</p>
	<p><b>La peur : Conseils de sagesse pour traverser la tempête</b> (French Edition)  <a href="#">Thich Nhat Hanh</a></p> <p>Vivre sans craindre l'échec, sans appréhender la perte d'un être cher, la maladie ou le rejet, est-ce possible ? Issus de la démarche de pleine conscience, les préceptes de ce livre visent à tarir la peur profonde dont découlent toutes nos inquiétudes quotidiennes. En suivant ces conseils concrets, accessibles et porteurs de sagesse, vous apprendrez à reconnaître vos angoisses, à les dépouiller de leur pouvoir et à les transformer en sources d'apaisement, pour avancer enfin en toute sérénité. Thich Nhat Hanh nous offre ce chemin intemporel vers une vie sans peur, et ce chemin se nomme la pleine conscience. La non-peur est possible, y accéder, c'est connaître la joie ultime.</p>
	<p><b>FEUILLES ODORANTES DE PALMIER - JOURNAL 1962-1966</b>  de : <a href="#">Thich Nhat Hanh</a><a href="#">La Table Ronde</a>  Collection : LES CHEMINS DE LA SAGESSE  Date de Parution : 26/04/2000  Texte d'origine anglaise traduit par Jean Pierre Cartier</p> <p>JEUNE moine bouddhiste de tradition zen, Thich Nhat Hanh souhaitait développer un bouddhisme plus proche des préoccupations de la vie quotidienne des Vietnamiens. Le chaos de la guerre du Viêt-nam va lui donner l'opportunité de s'affranchir de l'autorité bouddhiste conservatrice et de créer des villages expérimentaux ainsi qu'une université. Mais cette guerre</p>

	l'obligera également à quitter sa terre natale. Ce journal a été écrit aux Etats-Unis puis au Viêt-nam entre 1962 et 1966. Thich Nhat Hanh nous fait part de ses réflexions sur la politique, parle de ses amitiés, de sa vie au jour le jour et médite sur l'évolution du bouddhisme - son plus cher souci étant de ramener la paix dans une période très tourmentée. Nous assistons, au fil des pages, à l'éveil d'une conscience et à la construction d'un être humain de rare qualité. "Phuong Boi (Feuilles odorantes de palmier) est le nom du monastère que plusieurs d'entre nous avons fondé sur les hautes terres du Viêt-nam central au temps de nos efforts pour renouveler le bouddhisme. Phuong signifie odorant, rare ou précieux. Boi désigne les feuilles de palmier (palmier talipot) sur lesquelles les enseignements du Bouddha ont été écrits dans les anciens temps."
--	---



### **Bouddha et Jésus sont des frères - Thich Nhat Hanh :**

Loin de tout discours théologique, une démonstration belle et vivante de la complémentarité des traditions chrétienne et bouddhiste, avec une exploration pertinente des convergences de concepts tels que l'Esprit saint, la compassion, le nirvâna, etc  
Ce livre est une invitation spirituelle pour approfondir les traditions chrétiennes et bouddhistes. Découvrir qu'elles ne s'opposent pas mais se complètent et s'éclairent, tout en préservant leur originalité. Le Relié,

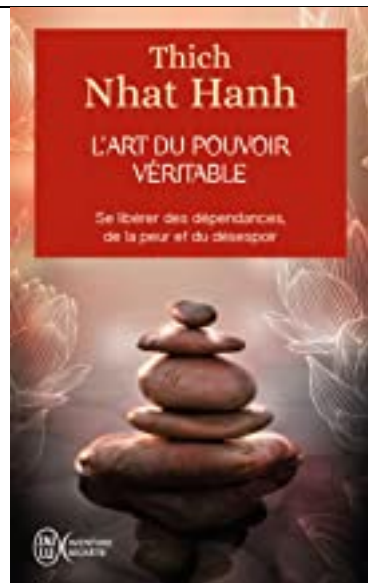


### **Soyez libre là où vous êtes**

**Marie-Béatrice Jehl** (Traduction)

L'auteur de cet opuscule, le Vénérable Thich Nhat Hanh est un moine bouddhiste vietnamien. Poète, enseignant et ardent défenseur de Paix dans le monde, il a été proposé pour le Prix Nobel de la Paix en 1967. Toute l'originalité de son enseignement se résume ici à l'art de vivre en Pleine Conscience. Art très concret qu'il enseigne au sein même de son monastère en Dordogne. Cet ouvrage, aussi sobre que succinct est un véritable joyaux pour celui qui cherche à unifier évolution spirituelle et réalités quotidiennes. Car à travers un langage simple et percutant, Thich Nhat Hanh nous enseigne comment faire de chaque instant présent un moyen de trouver la Liberté intérieure et la Paix de l'âme. Il nous entraîne ainsi dans les eaux limpides de la sérénité, de la stabilité, de la force psychique... Autant de vertus essentielles à l'avènement de la Paix en soi.

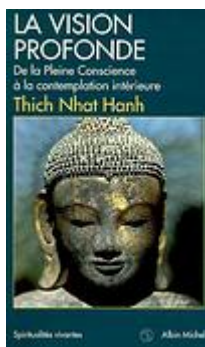
En nous ouvrant les portes d'un univers qu'il a su créer à l'intérieur de lui, alors qu'il se trouvait dans des circonstances des plus hostiles, Thich Nhat Hanh nous exhorte à concrétiser Le rêve qui nous habite mais que nous avons relégué sur les étagères d'une spiritualité que nous jugeons trop extérieure à nous. Aussi, à travers un sourire complice et lumineux, l'auteur nous rappelle que la quête spirituelle n'est en rien incompatible avec notre propre univers journalier, bien au contraire. Il nous montre qu'il est possible de trouver la Paix de l'âme et que celle-ci peut être le fruit d'une pratique quotidienne indépendante de toute conjoncture. C'est donc avec un certain soulagement et une joie profonde que nous apprenons, grâce à ses conseils pratiques et irrésistibles, comment être en état d'éveil permanent : véritable clef de voûte de cette Paix intérieure que nous recherchons tant et sans laquelle la Paix dans le monde n'est qu'utopie. Un petit livre de chevet pour un grand rêve... réalisable !



## L'art du pouvoir véritable

Thich Nhat Hanh

Bien que nous n'en soyons pas toujours conscients, nous désirons presque tous avoir du pouvoir, pensant que cela nous permettrait de maîtriser notre vie, d'obtenir bonheur et liberté. Aux yeux de notre société moderne, pouvoir est synonyme de santé, réussite professionnelle, gloire, prospérité, puissance militaire et grandeur politique. Dans cet ouvrage, l'auteur nous propose une autre définition du pouvoir. Selon lui, toute personne capable d'être heureuse dans l'Instant Présent, sans succomber aux dépendances, à la peur, au désespoir, à la discrimination, à la colère et à l'ignorance, possède le pouvoir véritable. Ce pouvoir-là est vrai, il n'est pas fondé sur l'avoir mais sur l'être.

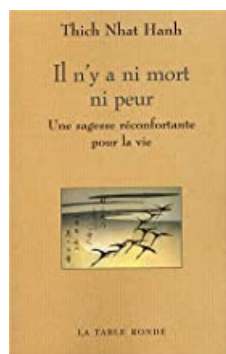


## LA VISION PROFONDE - DE LA PLEINE CONSCIENCE A LA CONTEMPLATION INTERIEURE

Thich Nhat Hanh

Date de Parution : 01/01/2000

"La sagesse est une source vivante, et non une icône à conserver dans un musée." Ainsi parle Thich Nhat Hanh, le grand maître vietnamien du bouddhisme de l'Ecole du Sud (Petit Véhicule) implanté en France. S'inspirant à la fois de la psychologie bouddhique, de l'épistémologie et de la physique contemporaine, fidèle à sa philosophie selon laquelle "ceux qui méditent doivent utiliser le langage de leur époque pour exprimer leur vision profonde", il propose ici au lecteur de parcourir les chemins qui vont de la Pleine Conscience à l'approfondissement intérieur, dans un style à la fois simple et sensible.



## IL N'Y A NI MORT NI PEUR - Thich Nhat Hanh - La Table Ronde –

Nous avons beau savoir que la vie est véritablement précieuse, nous ne savons pas toujours l'apprécier à sa juste valeur. Parfois même, nous nous y accrochons avec une peur terrible de l'inconnu, la peur d'être confronté au néant total au moment de la mort. Avec son mélange habituel de philosophie, de petites histoires et de méditations guidées, Thich Nhat Hanh nous conduit à un examen minutieux de la mort, de la peur et de la nature de l'existence comme le font les moines bouddhistes depuis deux mille cinq cents ans. L'auteur parvient à rendre ces pratiques et ces enseignements accessibles à tout un chacun en explorant les mythes traditionnels sur notre manière de vivre et de mourir. Si nous comprenons qu'il n'y a ni naissance ni mort, juste une continuation, nous serons libérés de la peur et nous pourrions vivre pleinement notre vie.



## UNE FLÈCHE, DEUX ILLUSIONS - 1998

Cet ouvrage réunit l'ensemble de la poésie du maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh, plus de cent oeuvres composées pendant les cinquante dernières années. Ces poèmes reflètent sa lutte constante pour la paix, son expérience intime de la guerre, de la solitude et de l'exil. Au fil des pages, la lumière de sa pleine conscience apparaît.



## Sur les traces de Siddhartha

**Thich Nhat Hanh**

Lattes ; broché ; 03/1996

Utilisant des sources palies, sanscrites et chinoise inédites, Thich Nhat Hanh, en érudit et maître spirituel, nous restitue ici la vie et les enseignements de Bouddha dans toute leur humanité. Mêlant les principaux sūtras au récit des événements, il nous livre une merveilleuse biographie, débarrassée des ornements de la légende. Mais Thich Nhat Hanh se révèle être aussi un merveilleux conteur : avec l'histoire du jeune bouvier, Svasti qui quitte sa famille pour suivre Siddhartha, le récit prend une dimension romanesque qui séduira les lecteurs les plus jeunes comme les plus avertis.



## Enseignements sur l'amour 😊

Thich Nhat Hanh

Albin Michel ; poche ; guide ; 11/2004

Quelle que soit la tradition spirituelle à laquelle nous appartenons, le bonheur ne semble possible que si l'amour est authentique. Mais encore faut-il comprendre la nature du véritable amour, et savoir comment le générer puis le nourrir. À partir des enseignements du Bouddha, Thich Nhat Hanh décrit les voies qui permettent de réunir en soi amour, compassion, joie et non-attachement. Il nous indique les moyens concrets de nous libérer des afflictions qui nous empêchent de bien aimer - colère, peur, anxiété, avidité, ignorance... - et commente quelques-uns des plus grands sutras du bouddhisme sur l'amour. Un livre inspiré par la pratique traditionnelle de la « vision profonde », et qui nous guide pour la traduire en actes quotidiens.

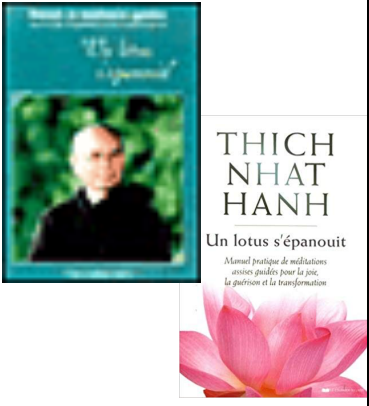




## LE SILENCE FOUDROYANT - SOUTRA DE LA MAÎTRISE DU SERPENT / SOUTRA DU DIAMANT - Thich Nhat Hanh - Albin Michel - SPIRITUALITE

Les deux sutras (paroles de Bouddha) commentés ici par Thich Nhat Hanh ont pour point commun d'inviter le disciple à cultiver la vertu de discernement. Dans *Le Sutra de la Maîtrise du Serpent*, nous sommes appelés à chercher l'éveil sans nous laisser piéger par les mots ni les concepts, à l'instar d'une personne capable d'attraper un serpent sans se faire mordre. *Le Sutra du Diamant*, quant à lui, nous invite à la pratique du « diamant qui coupe », afin de dissiper l'ignorance et les fausses interprétations du dharma, l'enseignement de Bouddha.

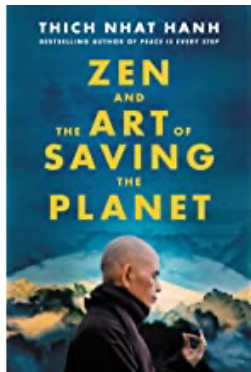
Avec la clarté et la simplicité qu'on lui connaît, le maître vietnamien nous introduit au cœur de ces deux textes pour nous ouvrir à une « compréhension transcendante » du réel.



	<p><b>Un lotus s'épanouit</b>  Thich Nhat Hanh  Dzambala Eds ; broché ; 08/1998</p> <p>Dans la tradition bouddhiste, la méditation transforme, guérit et nous permet de restaurer la totalité de notre être. Au cours de la pratique, les entraves se défont petit à petit, les formations internes entraînant la souffrance comme l'angoisse, la haine, la colère ou le désespoir se transforment doucement. Nos relations avec les autres et avec la nature devenant plus faciles, la liberté et la joie de vivre reviennent naturellement. Les méditations guidées de cet ouvrage viennent de soutras, enseignées par le Bouddha. Elles ont été mises en pratique au Village des Pruniers et dans de nombreuses retraites conduites par Thich Nhat Hanh au cours des années, et ont été adaptées pour répondre aux besoins du monde actuel.</p>
	<p><b>Clés pour le zen</b> - Un guide pratique pour le zen  Thich Nhat Hanh  Pocket ; poche ; guide ; 10/2001</p>
	<p><b>Changer l'avenir</b>  Thich Nhat Hanh  Albin Michel ; broché ; 01/2000</p> <p>Éviter de sombrer dans l'abîme des illusions et de l'attachement générateur de souffrances, telle est la voie vers une vie plus harmonieuse que présente Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste zen de renommée internationale.</p> <p>À travers la pratique quotidienne des « Cinq Entraînements », le chemin qui mène à la « Pleine Conscience » du bouddhisme se dessine. Respect de la vie, générosité, responsabilité sexuelle, écoute et parole aimantes, consommation consciente, autant d'exercices qui, liés à l'art de la concentration, sont les fruits de la « Vision Profonde ». Mais pour que cette voie spirituelle connaisse un véritable accomplissement, il convient, souligne Thich Nhat Hanh, de trouver refuge dans les « Trois Joyaux » qui ont pour nom : le Bouddha, le guide spirituel ; le Dharma, l'enseignement qui conduit à la sagesse et à l'amour ; et enfin la Sangha, la communauté des pratiquants unie dans la méditation. Ces joyaux sont, en effet, autant de remparts à l'insécurité du monde et à son impermanence. Avec simplicité et dans un langage accessible à tous, le maître zen nous indique un chemin pour changer l'avenir, celui de notre existence personnelle comme celui de l'humanité.</p>



	<p><b>L'art de vivre: Réflexions et méditations pour trouver la paix en soi – Apr 19 2018</b>  by <a href="#">Thich Nhat Hanh</a> (Author)</p> <p>Nous voulons tous savoir d'où nous venons et où nous allons. L'humanité est épatante et se surpasse continuellement, mais qu'est-ce que cela veut dire, être vivant? Que veut dire mourir? Sur ce chemin imprécis qu'est la vie, nous sommes plusieurs à nous bercer de l'espoir de trouver l'amour et le bonheur. Or, combien ont maîtrisé l'art de créer un moment de bonheur pour soi et pour son entourage? Intemporel et inspirant, ce livre répond à ces questions essentielles et nous montre comment faire face aux défis de la vie moderne. S'appuyant sur les enseignements du bouddhisme, il présente des idées innovantes pour adapter notre mode de vie et inviter le bonheur à se manifester à chaque instant.</p>
	<p><b>VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE : PAIX ET JOIE DANS LES TRIBULATIONS DE LA VIE</b>  de : Thich Nhat Hanh</p> <p>Editeur(s) : TERRE DU CIEL EDITIONS  Genre : SPIRITUALITE  Date de Parution : 03/09/1999</p>
	<p><b>VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE : PAIX ET JOIE DANS LES TRIBULATIONS DE LA VIE</b>  de : Thich Nhat Hanh</p> <p>Vous n'avez pas besoin de ménager du temps pour vous détendre ou vous reposer. Vous n'avez pas besoin de coussin spécial ni d'équipement fantaisiste. Vous n'avez pas besoin d'avoir une heure entière devant vous. En fait, ce moment-ci est un très bon moment pour vous détendre.</p> <p>Et si on se recentrait sur l'essentiel ? Après le succès de Prendre soin de l'enfant intérieur, Thich Nhat Hanh nous revient avec la série Vivre en pleine conscience, des petits guides inspirants et joliment illustrés pour apprendre à vivre pleinement chaque moment de notre existence et améliorer notre qualité d'être au quotidien. Se détendre est le dernier volume de la série, après Manger, S'asseoir, Marcher et Aimer.</p>



## Zen and the Art of Saving the Planet - 2021-10-05

Thich Nhat Hanh

"When you wake up and you see that the Earth is not just the environment, the Earth is us, you touch the nature of interbeing. And at that moment you can have real communication with the Earth... We have to wake up together. And if we wake up together, then we have a chance. Our way of living our life and planning our future has led us into this situation. And now we need to look deeply to find a way out, not only as individuals, but as a collective, a species."

-- Thich Nhat Hanh

We face a potent intersection of crises: ecological destruction, rising inequality, racial injustice, and the lasting impacts of a devastating pandemic. The situation is beyond urgent. To face these challenges, we need to find ways to strengthen our clarity, compassion, and courage to act.

Beloved Zen Master Thich Nhat Hanh is blazingly clear: there's one thing we all have the power to change, which can make all the difference, and that is our mind. Our way of looking, seeing, and thinking determines every choice we make, the everyday actions we take or avoid, how we relate to those we love or oppose, and how we react in a crisis.

Mindfulness and the radical insights of Zen meditation can give us the strength and clarity we need to help create a regenerative world in which all life is respected. Filled with Thich Nhat Hanh's inspiring meditations, Zen stories and experiences from his own activism, as well as commentary from Sister True Dedication, one of his students *Zen and the Art of Saving the Planet* shows us a new way of seeing and living that can bring healing and harmony to ourselves, our relationships, and the Earth.



Dans *Le bonheur est dans le travail*, Thich Nhat Hanh adapte les pratiques bouddhistes millénaires à la vie moderne afin d'aider ses lecteurs à mener une vie éthique et à trouver joie et sérénité au travail.

Ce livre nous invite à adopter de nouvelles habitudes, de nouveaux modèles de management en pleine conscience, et nous encourage à examiner attentivement nos choix quotidiens, afin de contribuer à un environnement professionnel exempt de stress et de tensions, quelles que soient les circonstances.

# MARK WILLIAMS (Author), JOHN TEASDALE (Contributor), ZINDEL SEGAL(Contributor)

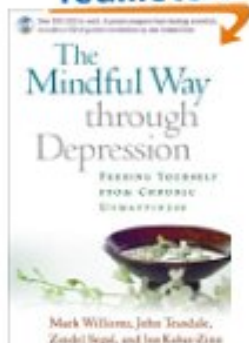
à la tête de méditation offert  
**MÉDITER**  
**POUR NE PLUS DÉPRIMER**  
La pleine conscience,  
une méthode pour vivre mieux  
Préface de Christophe André



Mark Williams  
John Teasdale  
Zindel Segal  
Jon Kabat-Zinn



feuilleter!



**MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER + CD AUDIO GRATUIT [Paperback]**  
2010

MARK WILLIAMS (Author), JOHN TEASDALE (Contributor), ZINDEL  
SEGAL (Contributor)

Version originale anglaise:

**The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness** par J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, Zindel V. Segal PhD et Jon Kabat-Zinn

Guilford Book, 2007, Odile Jacob, 2010

ENTRE 2  
CONSULTATIONS  
**Mon cahier**  
**de méditation**  
**anti-déprime**

Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams  
PRÉFACE: Jon Kabat-Zinn  
Traduction de Catherine Vanhaeghe



Comment se libérer de ses angoisses  
et sortir de la dépression

B

**Mon cahier de méditation anti-déprime (Entre deux consultations)**


Jon Kabat-Zinn (Author), Mark Williams (Author), John Teasdale (Author), Zindel  
Segal (Author), & 4 plus

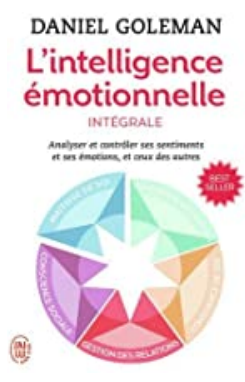
Comment faire face à la dépression ou dépasser ses angoisses ? Pas toujours facile de pratiquer la pleine conscience au quotidien, surtout seul chez soi. Ce cahier pratique vous apprendra concrètement à méditer pour vous aider à aller mieux.

Imaginez un programme en 8 semaines qui puisse vous libérer du stress, de l'anxiété, de la déprime ou de la dépression simplement en vous enseignant de nouvelles manières de répondre à vos propres pensées et sentiments... Ce programme existe : c'est la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Depuis de nombreuses années, il a fait ses preuves partout dans le monde.

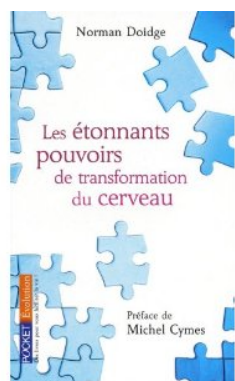
Mon cahier de méditation anti-déprime a été conçu comme une véritable immersion dans le programme. Vous y trouverez des méditations à faire chez vous semaine après semaine, des questions de réflexion, des outils pour mesurer vos progrès... Grâce aux nombreux exercices enregistrés, vous pourrez vous entraîner et vous exercer à tout moment, afin de tirer au maximum parti du programme.

Un livre pour vous guider pas à pas sur le chemin du changement !

	<p><b><u>CULTIVER L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE</u></b>  Edition Français   par <b>DANIEL GOLEMAN</b> et CLAUDE-CHRISTIN FARNY   8 août 2011</p> <p>Après ses études en psychologie clinique et développement personnel dans la prestigieuse université de Harvard, Daniel Goleman a couvert pendant 12 ans la rubrique des sciences du comportement pour le New York Times. Il est l'auteur du Best-Seller mondial, L'intelligence émotionnelle. Comprendre, maîtriser et cultiver ses émotions sont les clés de la réussite. Voilà la thèse révolutionnaire défendue par Daniel Goleman. Avec Cultiver l'intelligence relationnelle, il étend le champ de ses recherches aux relations avec les autres : amicales, amoureuses ou professionnelles. Ce guide pratique nous entraîne dans les arcanes des neurosciences et nous apprend de manière simple comment vivre des relations plus fécondes et plus épanouissantes, pour arriver à une plus juste connaissance de nous-même.</p>
--	---

	<p><b>Daniel Goleman - L'intelligence émotionnelle -22 oct 2014</b></p> <p>Le QI d'une personne n'est pas suffisant pour définir son intelligence car il néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Cette autre forme d'intelligence est la capacité à percevoir, maîtriser et exprimer ses sentiments et ses émotions ainsi que ceux d'autrui. Elle influe sur notre self-control, notre motivation, notre intégrité, mais aussi sur nos relations avec les autres : elle permet de mieux communiquer et analyser notre entourage social ou professionnel. Pour Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle est le meilleur prédicteur de succès et de réussite. En apprenant à accepter nos ressentis, nous développons nos compétences et nos aptitudes.</p>
---	---

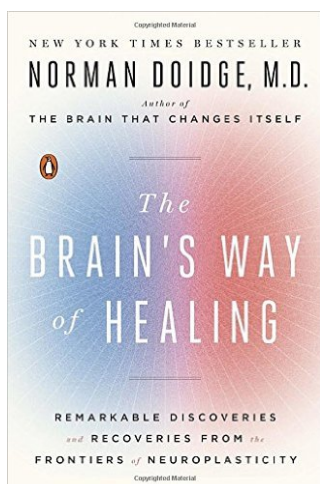
## NORMAN DOIDGE



### Les Étonnants pouvoirs de transformation du cerveau

**NORMAN DOIDGE** (Author),  
**ERIC WESSBERGE** (Author),  
**MICHEL CYMES** (Author)  
 Mars 2010 [Mass Market Paperback]

Norman Doidge nous dévoile un sujet révolutionnaire: le cerveau peut changer et se transformer par lui-même. Une découverte médicale qui bouleverse le champ des neurosciences. Le credo de cette révolution: la neuroplasticité, qui révèle les pouvoirs étonnants du cerveau, capable de compenser des déficiences, des lésions, de se réparer, mais aussi de se développer et de s'améliorer — non seulement pendant la petite enfance, comme on le sait depuis longtemps, mais également à un âge avancé... À travers les histoires émouvantes de patients pour qui tout semblait perdu, un ouvrage passionnant...



### Norman Doidge : The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity

**The New York Times**–bestselling author of *The Brain That Changes Itself* presents astounding advances in the treatment of brain injury and illness. Now in an updated and expanded paperback edition.

**Winner of the 2015 Gold Nautilus Award in Science & Cosmology**

In his groundbreaking work *The Brain That Changes Itself*, Norman Doidge introduced readers to neuroplasticity—the brain's ability to change its own structure and function in response to activity and mental experience. Now his revolutionary new book shows how the amazing process of neuroplastic healing really works. *The Brain's Way of Healing* describes natural, noninvasive avenues into the brain provided by the energy around us—in light, sound, vibration, and movement—that can awaken the brain's own healing capacities without producing unpleasant side effects. Doidge explores cases where patients alleviated chronic pain; recovered from debilitating strokes, brain injuries, and learning disorders; overcame attention deficit and learning disorders; and found relief from symptoms of autism, multiple sclerosis, Parkinson's disease, and cerebral palsy. And we learn how to vastly reduce the risk of dementia, with simple approaches anyone can use.

For centuries it was believed that the brain's complexity prevented recovery from damage or disease. *The Brain's Way of Healing* shows that this very sophistication is the source of a unique kind of healing. As he did so lucidly in *The Brain That Changes Itself*, Doidge uses stories to present cutting-edge science with practical real-world applications, and principles that everyone can apply to improve their brain's performance and health.



### Guérir grâce à la neuroplasticité (L'esprit d'ouverture) (French Edition)

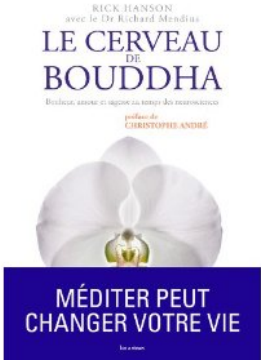
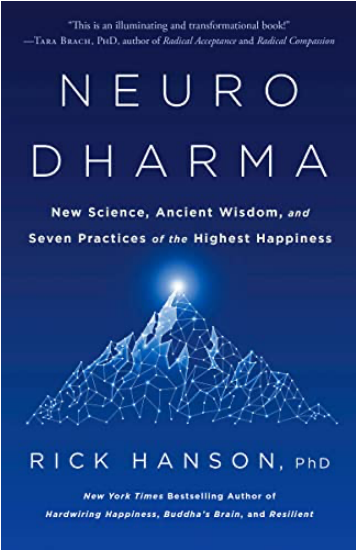
by **Norman DOIDGE** (Author), **Patricia LAVIGNE** (Translator)

Vous ne soupçonnez pas tout ce que votre cerveau peut faire !

Dans ce livre unique, fruit d'enquêtes réalisées dans le monde entier, Norman Doidge montre ce que nous savons aujourd'hui des capacités surprenantes de notre cerveau. Vous découvrirez un homme rendu aveugle à la suite d'une maladie auto-immune qui recouvre la vue en méditant ; un enfant souffrant de retard intellectuel apprendre d'un seul coup à parler en écoutant de la musique... Un livre plein d'espérance devenu une référence dans le monde entier.



# RICK HANSON

	<p><b>LE CERVEAU DE BOUDDHA</b> [Paperback]  <b>RICK HANSON</b> (Author), 2011</p> <p><b>DR RICHARD MENDIUS</b> (Contributor)</p> <p>Le saviez-vous ? Il suffit de petites modifications pour provoquer de grandes transformations dans votre cerveau et dans votre vie. La méditation est la clé de ce changement.</p> <p>Chacun peut entraîner ses capacités naturelles et avoir un «cerveau de Bouddha». A l'origine, Bouddha avait le même cerveau que tout le monde, capable de sérénité mais aussi de colère, de clairvoyance comme de confusion, d'amour ou de haine. Par le travail de la méditation, il a transformé son être profond.</p> <p>Rick Hanson vous explique comment, à la lumière des neurosciences et des plus récentes découvertes en psychologie. Il vous propose également des conseils pratiques et des méditations guidées, pour intégrer la pleine conscience à votre quotidien.</p> <p>Des exercices pratiques pour tous les jours.</p>
	<p><b>RICK HANSON</b> (Author), 2021  <b>LOS ANGELES TIMES BESTSELLER</b> • “An easy-to-follow road map for creating day-to-day inner peace in today’s increasingly complex world.”—Lori Gottlieb, MFT, <i>New York Times</i> bestselling author of <i>Maybe You Should Talk to Someone</i></p> <p>Throughout history, people have sought the heights of human potential—to become as wise and strong, happy and loving, as any person can ever be. And now recent science is revealing how these remarkable ways of being are based on equally remarkable changes in our own nervous system, making them more attainable than ever before.</p> <p>In <i>Neurodharma</i>, the follow-up to his classic <i>Buddha’s Brain</i>, <i>New York Times</i> bestselling author Rick Hanson, PhD, not only explores the new neuroscience of awakening but also offers a bold yet plausible plan for reverse-engineering peak experiences, sense of oneness, and even enlightenment itself. And he does so with his trademark blend of solid science and warm encouragement, guiding you along this high-reaching path with good humor, accessible tools, and personal examples.</p> <p>A groundbreaking yet practical book, <i>Neurodharma</i> shares seven practices for strengthening the neural circuitry of profound contentment and inner peace—qualities that offer essential support in everyday life while also supporting the exploration of the most radical reaches of human consciousness. Step by step, this book explains how to apply these insights in order to cultivate unshakable presence of mind, a courageous heart, and serenity in a changing world. The breakthroughs of the great teachers are not reserved for the chosen few. Dr. Hanson shows how we can embody them ourselves in daily life to handle stress, heal old pain, feel at ease with others, and rest in the sense of our natural goodness.</p> <p>The Buddha didn’t use an MRI to become enlightened. Still, 2,500 years after he walked the dusty roads of northern India, neuroscientists are discovering the mechanisms of the brain that underpin the Buddha’s penetrating analysis of the mind. With deep research, stories, guided meditations, examples, and applications, Dr. Hanson offers a fascinating, inspiring vision of who we can be—and an effective path for fulfilling this wonderful possibility.</p>

# CHRISTOPHE ANDRÉ

François Lelord  
Christophe André  
Comment gérer  
les personnalités  
difficiles



**COMMENT GÉRER LES PERSONNALITÉS DIFFICILES** Mass Market Paperback – 30 mars 2000

de **FRANÇOIS LELOLD (Author)**, **CHRISTOPHE ANDRÉ (Contributor)**

From Amazon

Derrière un titre qui a des allures de boutade s'annonce un ouvrage sérieux, bâti comme un roman. Les deux auteurs, psychiatres, proposent des solutions simples afin d'aider chacun à mieux réagir face aux personnalités réputées difficiles et à améliorer la compréhension des névroses bénignes. Dans la galerie des portraits esquissés par les auteurs, on retiendra l'anxieux qu'il faut ras

surer, le paranoïaque dont il convient de déjouer la susceptibilité, l'histrion face auquel mieux vaut garder ses distances, l'obsessionnel dont il faut valoriser l'énergie ou encore le narcissique auprès duquel il est préférable de ne pas se mettre en valeur.

À partir de cas concrets, le lecteur découvre les traits saillants de chaque personnalité type, ainsi que les interprétations destinées à mieux comprendre les raisons de leur comportement. Cette explication est le préalable indispensable pour mieux anticiper les réactions et maîtriser les émotions de ces perturbateurs qui, au quotidien, peuvent agacer et nous mettre au bord de la crise de nerfs. --Paul Klein

From the Back Cover

L'anxieux qui vous harcèle, le paranoïaque qui prend tout comme une offense, l'obsessionnel qui se perd dans les détails au détriment de l'essentiel, le narcissique qui tire la couverture à lui, le dépressif qui vous accable de son inertie, le " type A " pour qui rien ne va jamais assez vite : tous perturbent votre vie quotidienne, au travail, à la maison, en famille... Deux psychiatres vous proposent de vous aider à mieux les comprendre pour mieux les gérer. " Le défilé est passionnant. L'ensemble a l'immense mérite de se lire comme un roman. " (Le Nouvel Observateur.) " Des conseils destinés à mieux supporter un entourage parfois difficile. " (Libération.) " Comment rester en relation avec des névrosés sans le devenir soi-même ? Des solutions simples. " (Psychologies.)

Christophe André  
François Lelord  
L'Estime de soi  
S'aimer pour mieux vivre  
avec les autres



**ESTIME DE SOI (L') : S'AIMER POUR MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES N.E.** par CHRISTOPHE ANDRÉ  
(3 octobre 2008)

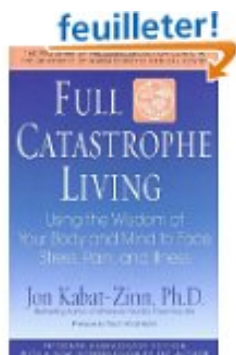
Croire en soi, s'aimer soi-même, avoir confiance en soi, autant de facettes d'une des dimensions fondamentales de notre personnalité : l'estime de soi. Avoir des difficultés à communiquer, se sentir mal dans sa peau : bien des tracasseries quotidiennes s'expliquent par une mauvaise estime de soi. Pour autant, rien n'est irrémédiable. Comment se construit l'estime de soi et comment se développe-t-elle ? Quels sont les grands problèmes ? Comment évaluer son estime de soi ? Et, surtout, que faire ? Ce livre vous permet d'établir votre bilan personnel et vous propose des solutions concrètes pour vivre en meilleure harmonie avec vous-même... et avec les autres. Avant Imparfais, libres et heureux, un grand succès qui est désormais un classique !

<p>Christophe André Imparfaits, libres et heureux Portiques de l'estime de soi</p> 	<p><b>IMPARFAITS LIBRES ET HEUREUX : PRATIQUES DE L'ESTIME DE SOI - CHRISTOPHE ANDRÉ</b> 23 février 2009</p> <p>Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait sur les autres. 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. Pour être enfin vous-même, imparfait, mais libre et heureux...</p>
<p>CHRISTOPHE ANDRÉ LES ÉTATS D'ÂME UN APPRENTISSAGE DE LA SÉRÉNITÉ</p> 	<p><b>ÉTATS D'ÂME (LES) : UN APPRENTISSAGE DE LA SÉRÉNITÉ</b> par CHRISTOPHE ANDRÉ (6 avril 2009)</p> <p>Bonne humeur, paix intérieure, confiance, sérénité... Mais aussi cafard, inquiétude, nostalgie, agacement, désespoir... Mélange subtil d'émotions et de pensées, nos états d'âme sont le cœur battant de notre lien au monde. Toujours présents, toujours influents, ils accompagnent chaque moment de notre vie. Ce livre va nous aider à les comprendre et à les moduler. Savoir descendre en soi, accueillir ses états d'âme et les faire évoluer peut tout changer dans notre vie. Et nous guider alors vers un petit peu plus de bonheur, de sagesse et de sérénité.</p>
<p>Christophe André Christophe Fauré Steven Laureys Matthieu Ricard</p> <p>QUAND LA MORT ÉCLAIRE LA VIE</p>  <p>TRANSFORMER NOTRE REGARD AVEC UN PHILOSOPHE, UN MOÏNE, DES NEUROSCIENTIFIQUES ET DES PSYS</p> <p>ÉDITIONS L'ARCHE</p>	<p><b>Quand la Mort éclaire la vie</b> Broché – Illustré, 6 octobre 2022 de <a href="#">Christophe André</a> (Auteur), <a href="#">Christophe Fauré</a> (Auteur), <a href="#">Steven Laureys</a> (Auteur), <a href="#">Matthieu Ricard</a> (Auteur), &amp; 2 plus</p> <p>Transformer notre regard avec un philosophe, un moine, des neuroscientifiques et des psys. " Il existe deux types de fous : ceux qui ne savent pas qu'ils vont mourir, ceux qui oublient qu'ils sont en vie. " Patrick Declerck Dans ce livre lumineux, les plus grands penseurs et scientifiques d'aujourd'hui se penchent sur ce thème universel qu'est la fin de la vie. Psychiatre, philosophe, neuroscientifique, psychologue, moine bouddhiste... leurs éclairages se croisent et se répondent. Nous allons tous être confrontés un jour à cette expérience qui fonde notre condition. Loin de nous attrister, cette certitude peut nous inciter à trouver du sens dans notre quotidien, à profiter pleinement de chaque instant, à vivre en accord avec nos valeurs et à accomplir nos rêves pour ne rien regretter. Ce livre est une invitation à mieux vivre, orchestrée par Christophe André, Christophe Fauré, Michel Gergeay, Ilios Kotsou, Steven Laureys, Caroline Lesire, Charlotte Martial, Matthieu Ricard. Il est nourri de textes choisis – de Thich Nhat Hanh, Elisabeth Kübler-Ross, Paul Éluard ou Delphine Horvilleur –, d'initiatives inspirantes. Il est illustré de photos de Matthieu Ricard. Un compagnon précieux pour se relier à l'essentiel.</p>

	<p><b>MÉDITER JOUR APRÈS JOUR + CD</b> par CHRISTOPHE ANDRÉ (17 octobre 2011)</p> <p>Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique. Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent ; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur... Ce manuel pratique et poétique comporte : des textes pour comprendre, des peintures pour ressentir, un CD pour pratiquer.</p>
	<p><b>Je dépasse mes peurs et mes angoisses</b> Mass Market Paperback – 1 mai 2010</p> <p>de <a href="#">Christophe André</a> (Author), <a href="#">Muzo</a> (Illustrator)</p> <p>Vous ne supportez pas les chiens, les pigeons ou les insectes ? Vous étouffez dès que vous êtes coincé(e) à la caisse d'un grand magasin ou dans un embouteillage ? Vous avez la phobie des microbes et la manie du nettoyage ? Alors, ce livre vous fera le plus grand bien ! Des textes clairs pour comprendre vos angoisses et leurs origines, accompagnés de dessins pleins d'humour pour prendre les choses avec recul : tout en vous informant et en vous divertissant, ce livre vous permettra de surmonter vos angoisses et de trouver des solutions pour leur échapper. Ce livre est paru en grand format au Seuil en 2002, sous le titre Petites angoisses et grosses phobies.</p>
	<p><b>"SE CHANGER, CHANGER LE MONDE"</b> Paperback</p> <p>de <a href="#">CHRISTOPHE ANDRÉ</a> (Author), <a href="#">JON KABAT-ZINN</a> (Contributor)</p> <p>Ce sont des hommes d'une grande sagesse, réunis pour la première fois : un moine bouddhiste, un psychiatre, un agriculteur philosophe et un professeur de médecine. Face au mal-être contemporain, face à la crise de sens et aux désastres écologiques, ils proposent des remèdes. Après avoir discuté, dialogué, échangé, chacun a écrit un chapitre, fruit de son expérience, donnant au lecteur des pistes pour agir et des conseils pratiques. C'est en se changeant que l'on changera le monde.</p>
	<p><b><u>Et n'oublie pas d'être heureux</u></b> de Christophe André (23 janvier 2014)</p> <p>« N'aie pas peur d'être heureux. Ne t'inquiète pas de savoir si ton bonheur cessera un jour : il cessera. Mais ne te désespère pas : il reviendra, toujours. Ne t'inquiète donc pas et savoure plutôt chaque instant de ta vie. Souris, fais de ton mieux, et surtout : n'oublie pas d'être heureux. » C. A.</p> <p>Dans cet ouvrage très personnel, Christophe André nous accompagne sur le chemin d'une vie plus épanouie, plus heureuse et plus sage, pour mieux traverser les hivers et les étés de notre existence.</p> <p>Parcouru de conseils et d'exercices, cet abécédaire constitue une méthode passionnante et convaincante pour apprendre à vivre heureux.</p>



# JON KABAT - ZINN



## Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness

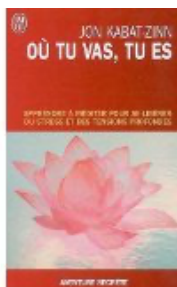
par Jon Kabat-Zinn (1 mai 1990)

Stress. It is everywhere around us. Even worse, it gets inside us: sapping our energy, undermining our health, and making us more vulnerable to anxiety, depression, and disease. Now, based on Dr. Jon Kabat-Zinn's renowned mindfulness-based stress reduction program, this groundbreaking book shows you how to use natural, medically proven methods to soothe and heal your body, mind, and spirit. By using the practices described within, you can learn to manage chronic pain resulting from illness and/or stress related disorders...discover the roles that anger and tension play in heart disease... reduce anxiety and feelings of panic...improve overall quality of life and relationships through mindfulness meditation and mindful yoga. More timely than ever before, **Full Catastrophe Living** is a book for the young and the old, the well, the ill, and anyone trying to live a healthier and saner life in today's world.



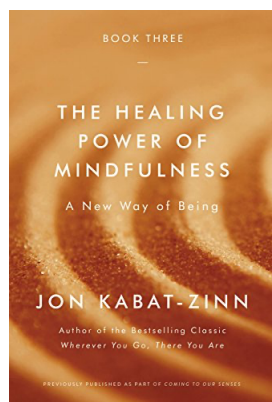
## AU COEUR DE LA TOURMENTE, LA PLEINE CONSCIENCE par JON KABAT-ZINN (12 juin 2012)

Cet ouvrage fondamental est un programme structuré de réduction du stress dont la réputation s'est développée ces dernières années. Le programme MBSR a été développé à la clinique de réduction du stress du Centre Médical de l'université du Massachusetts et continue d'y être développé. Plusieurs centaines de milliers de patients ont, depuis sa création, suivi le programme. Cet ouvrage est préfacé par Christophe André, célèbre psychiatre français, qui utilise ces techniques. Cet enseignement de la "pleine conscience" (Mindfulness) nous amène à vivre d'instant en instant, ce qui permet de réduire le stress, l'anxiété et la douleur, et de vivre autrement la souffrance et la maladie.



## OÙ TU VAS TU ES par JON KABAT-ZINN (23 février 2005)

Des recherches scientifiques récentes ont démontré que la pratique de la méditation et de la pleine conscience avait des effets remarquables sur le corps et l'esprit. Où tu vas, tu es s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou approfondir une pratique de la méditation pour se libérer du stress et trouver le chemin de la guérison. En apprenant à vivre dans le présent et en éveillant votre conscience, vous aurez accès à des ressources de joie, de créativité, de santé et d'intelligence dont vous ne soupçonniez même pas .



## The Healing Power of Mindfulness: A New Way of Being

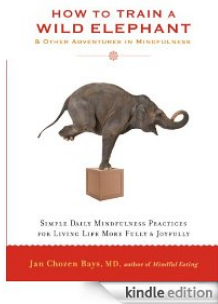
More than 20 years ago, Jon Kabat-Zinn showed us the value of cultivating greater awareness in everyday life with his now-classic introduction to mindfulness, *Wherever You Go, There You Are*. Now, in *The Healing Power of Mindfulness*, he shares a cornucopia of specific examples as to how the cultivation of mindfulness can reshape your relationship with your own body and mind - explaining what we're learning about neuroplasticity and the brain, how meditation can affect our biology and our health, and what mindfulness can teach us about coming to terms with all sorts of life challenges, including our own mortality, so we can make the most of the moments we have.

Originally published in 2005 as part of a larger book titled *Coming to Our Senses*, *The Healing Power of Mindfulness* features a new foreword by the author and timely updates throughout the text. If you are interested in learning more about how mindfulness as a way of being can help us to heal, physically and emotionally, look no further than this deeply personal and also "deeply optimistic book, grounded in good science and filled with practical recommendations for moving in the right direction" (Andrew Weil, MD), from one of the pioneers of the worldwide mindfulness movement.



	<p><b><u>ÉVEIL DES SENS (L')</u></b> par JON KABAT-ZINN (6 juillet 2009)</p>
	<p><b>MÉDITER : 108 LEÇONS DE PLEINE CONSCIENCE + 1 CD</b> par JON KABAT-ZINN (25 mai 2010)</p>
	<p><b><u>L'esprit est son propre médecin</u></b> par Jon Kabat-Zinn (20 mai 2014)</p> <p>On le sait, la méditation, en plus d'accroître le bien-être, permet de devenir un meilleur être humain et d'avoir de meilleures relations avec les autres. Et si la méditation pouvait aussi accélérer le processus de guérison physique? L'esprit est son propre médecin propose des réponses à cette question que se posent de plus en plus des scientifiques du monde entier. En 2005, la conférence Mind and Life XIII a réuni autour du dalaï-lama, outre les auteurs, des psychologues, des chercheurs en neurosciences, des médecins, des philosophes et des physiciens qui ont répondu à cette question. Cet ouvrage décrit cette rencontre historique entre ce maître bouddhiste et les scientifiques, et établit enfin un pont entre la science moderne et les traditions bouddhistes. Présenté sous forme de dialogue, il nous révèle les preuves scientifiques des incroyables bienfaits de la méditation sur le corps et l'esprit, en plus de nous proposer des astuces concrètes pour intégrer cette pratique à notre quotidien</p>
	<p><b><u>100 EXPÉRIENCES DE PLEINE CONSCIENCE</u></b> par JON KABAT-ZINN (4 mars 2014)</p> <p>Chacun de ces cent conseils est là pour vous rappeler ce que, en for intérieur, vous savez déjà : à chaque instant, vous avez la possibilité de choisir - choisir d'établir une relation sage avec cet instant-là, en vous et hors de vous, quels que soient les événements qui vous entourent. En devenant responsable de votre propre expérience, vous franchirez un pas important vers un réel bien-être. Un bonheur qui n'appartient pas à un "futur" hypothétique, mais à cet unique instant qu'il vous est donné de vivre pour respirer, aimer, être, cet instant-ci. Chaque instant est un nouveau commencement.</p>

# JAN CHOZEN BAYS



## 52 façons de pratiquer la pleine conscience


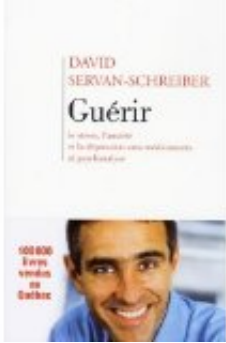
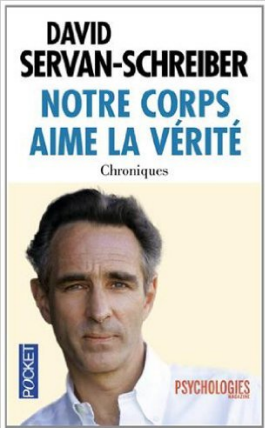
[Jan Chozen Bays - Fév 2013]

Un esprit agité peut causer bien des ravages, aussi bien à soi-même qu'à son entourage. Comme un animal sauvage, l'esprit capricieux doit être apprivoisé et entraîné pour dévoiler son plein potentiel sur le plan des idées, de la générosité et de la créativité. Une fois ce processus enclenché par la méthode de la pleine conscience, l'agitation fait place au calme et à la stabilité devant les inévitables difficultés du quotidien. Pratiquer la pleine conscience, c'est prêter attention aux détails qui fourmillent autour de soi et auxquels on s'est habitué jusqu'à ne plus les reconnaître. Grâce à ce livre original et à ses 52 exercices faciles à intégrer dans votre quotidien, vous apprendrez à atteindre cet état d'éveil apaisant. Par exemple, vous vous détacherez des médias pendant une semaine, apprivoiserez votre impatience, sourirez sans raison jusqu'à ce que cela devienne automatique et découvrirez une multitude d'autres petites actions qui changeront votre regard sur vous-même et sur le monde.

## How to Train a Wild Elephant: And Other Adventures in Mindfulness

A growing body of research is showing that mindfulness can reduce stress, improve physical health, and improve one's overall quality of life. Jan Chozen Bays, MD—physician and Zen teacher—has developed a series of simple practices to help us cultivate mindfulness as we go about our ordinary, daily lives. Exercises include: taking three deep breaths before answering the phone, noticing and adjusting your posture throughout the day, eating mindfully, and leaving no trace of yourself after using the kitchen or bathroom. Each exercise is presented with tips on how to remind yourself and a short life lesson connected

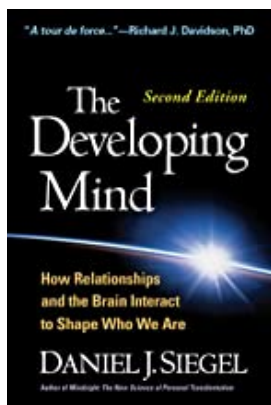
# DAVID-SERVAN-SCHREIBER

	<p><b><u>Guerir -Stress, Anxiete, Depression</u></b> par David Servan-Schreiber (1 avril 2011)</p> <p>Depuis peu, les neurosciences et la psychologie ont connu un bouleversement radical. Notre cerveau " émotionnel " est bien plus que le vestige encombrant de notre passé animal : maître de notre corps et de nos passions, il est la source même de notre identité, des valeurs qui donnent un sens à notre vie. Qu'il se dérègle un tant soit peu, et celle-ci part en lambeaux; qu'il soit en harmonie avec notre corps et nous devenons pleinement nous-même... David Servan-Schreiber nous convie ici à la découverte des conséquences pratiques de cette révolution : une nouvelle médecine des émotions sans médicaments ni psychothérapie. Mêlant étroitement son expérience clinique et ses compétences de chercheur, il a choisi de présenter sept méthodes particulièrement efficaces, dont certaines entièrement inconnues du public français. Sept voies permettant à chacun de reprendre en main les rênes de sa propre vie, et de ne plus être un étranger pour soi - ni pour les autres.</p>
	<p><b><u>Guérir: Le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse</u></b> par David Servan-schreiber (17 avril 2003)</p> <p>Notre cerveau «émotionnel» est bien plus que le vestige encombrant de notre passé animal: maître de notre corps et de nos passions, il est la source même de notre identité, des valeurs qui donnent un sens à notre vie. L'auteur nous convie ici à la découverte des conséquences pratiques de cette révolution: une nouvelle médecine des émotions sans médicaments ni psychothérapies interminables. Il a choisi de présenter sept méthodes particulièrement efficaces. Sept voies permettant à chacun de reprendre en main les rênes de sa propre vie, et de ne plus être étranger pour soi ni pour les autres.</p>
	<p><b>Notre corps aime la vérité: Chroniques Perfect Paperback – 5 mai 2014</b> de <a href="#">David Servan-Schreiber</a></p> <p>Notre corps aime la vérité rassemble les grandes découvertes que David Servan-Schreiber a toujours eu à cœur de transmettre. Dans ces articles nourris de nombreux témoignages et d'expériences vécues, il revient notamment sur l'importance fondamentale du lien corps-esprit. Relations affectives, nutrition, méditation, sport, mais aussi médecines parallèles... pour vaincre la maladie, le mal-être ou la dépression, l'espoir se situe dans la combinaison des thérapies conventionnelles et complémentaires. Une nouvelle médecine, révolutionnaire, à la portée de tous.</p>

# DANIEL J. SIEGEL

## **The Developing Mind, Second Edition [Hardcover]**

**Daniel J. Siegel M.D.** (Author) 2001

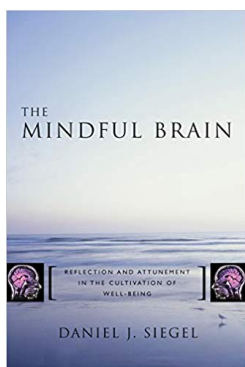


This bestselling book put the field of interpersonal neurobiology on the map for over 100,000 readers. Daniel J. Siegel goes beyond the nature and nurture divisions that traditionally have constrained much of our thinking about development, exploring the role of interpersonal relationships in forging key connections in the brain. He presents a groundbreaking new way of thinking about the emergence of the human mind and the process by which each of us becomes a feeling, thinking, remembering individual. Illuminating how and why neurobiology matters, this book is essential reading for clinicians, educators, researchers, and students interested in promoting healthy development and resilience.

New to This Edition

- \*Incorporates significant scientific and technical advances.
- \*Expanded discussions of cutting-edge topics, including neuroplasticity, epigenetics, mindfulness, and the neural correlates of consciousness.
- \*Useful pedagogical features: pull-outs, diagrams, and a glossary.
- \*Epilogue on domains of integration--specific pathways to well-being and therapeutic change.

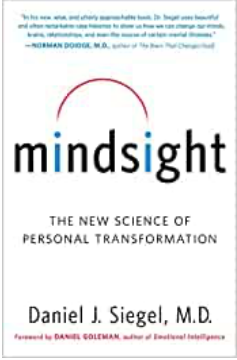
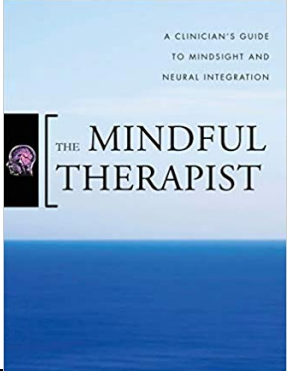
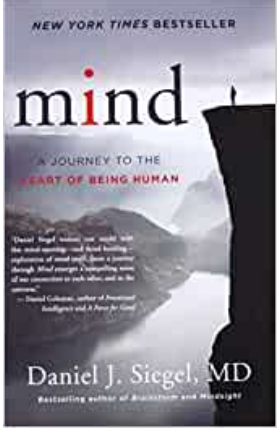
## **The Mindful Brain [Hardcover]** Daniel J Siegel (Author) 2007



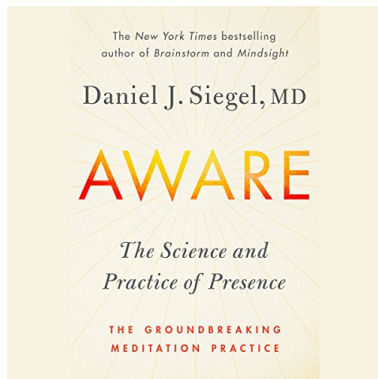
THREE HUMAN EXPERIENCES have been documented as promoting well-being: secure attachment, mindfulness meditation, and effective psychotherapy. Leading neurobiologist Daniel J. Siegel presents a unifying theory that shows that the effects of these three experiences have a similar neural mechanism. Siegel uses theory, science, and anecdote to reveal how to transform the brain as well as promote well-being.

From Publishers Weekly

Siegel, co-director of the UCLA Mindful Awareness Center, blends personal experience with scientific research, attempting to capture the spiritual as well as the physiological phenomenon of "mindfulness"-or, in Siegel's acronym-speak, COAL: the state of simultaneous Curiosity, Openness, Acceptance and Love. Siegel's endeavor is timely and well-intentioned, but his is an elusive subject, and his text is peppered with confusing, semi-technical descriptions of mind-states (like meditation) and processes (like egocentric and allocentric circuitry) that frequently frustrate. Despite this, Siegel does introduce persuasive scientific evidence that meditation and the mindful state not only produce improvement in well-being, but also detectable physical changes in the brain, such as a thickening of the middle prefrontal lobes. He also introduces exotic new vocabulary, such as "ipseity," "the core sense of self beneath the usual personal identity." If the result of Siegel's marriage of medicine and mysticism is something of a muddle, he is to be commended for the effort, and his attitude toward science is unique in a medical doctor (tellingly, Siegel took a sabbatical from med school after being reprimanded for empathizing with his patients, rather than objectifying them, and used the time to pursue drawing and dancing). Though uneven and weighed down with too many acronyms, this is a notable science title that smartly combines the personal, the clinical and the spiritual.

	<p><b><u>Mindsight: The New Science of Personal Transformation</u></b> par Daniel J. Siegel (28 décembre 2010)</p> <p>Foreword by Daniel Goleman, author of <i>Emotional Intelligence</i></p> <p>This groundbreaking book, from one of the global innovators in the integration of brain science with psychotherapy, offers an extraordinary guide to the practice of “mindsight,” the potent skill that is the basis for both emotional and social intelligence. From anxiety to depression and feelings of shame and inadequacy, from mood swings to addictions, OCD, and traumatic memories, most of us have a mental “trap” that causes recurring conflict in our lives and relationships. Daniel J. Siegel, M.D., a clinical professor of psychiatry at the UCLA School of Medicine and co-director of the UCLA Mindful Awareness Research Center, shows us how to use mindsight to escape these traps. Through his synthesis of a broad range of scientific research with applications to everyday life, Dr. Siegel has developed novel approaches that have helped hundreds of patients free themselves from obstacles blocking their happiness. By cultivating mindsight, all of us can effect positive, lasting changes in our brains—and our lives. A book as inspiring as it is profound, <i>Mindsight</i> can help us master our emotions, heal our relationships, and reach our fullest potential.</p>
	<p><b><u>Mindful Therapist, The</u></b> par Daniel J Siegel (27 avril 2010)</p> <p><b>Bringing mindfulness techniques to your psychotherapeutic work with clients.</b> An integrated state of mindful awareness is crucial to achieving mental health. Daniel J. Siegel, an internationally recognized expert on mindfulness and therapy, reveals practical techniques that enable readers to harness their energies to promote healthy minds within themselves and their clients. He charts the nine integrative functions that emerge from the profoundly interconnecting circuits of the brain, including bodily regulation, attunement, emotional balance, response flexibility, fear extinction, insight, empathy, morality, and intuition.</p> <p>A practical, direct-immersion, high-emotion, low-techno-speak book, <i>The Mindful Therapist</i> engages readers in a personal and professional journey into the ideas and process of mindful integration that lie at the heart of health and nurturing relationships.</p>
	<p><b>A New York Times Bestseller.</b></p> <p><b>A scientist's exploration into the mysteries of the human mind.</b> What is the mind? What is the experience of the self truly made of? How does the mind differ from the brain? Though the mind's contents—its emotions, thoughts, and memories—are often described, the essence of mind is rarely, if ever, defined.</p> <p>In this book, noted neuropsychiatrist and <i>New York Times</i> best-selling author Daniel J. Siegel, MD, uses his characteristic sensitivity and interdisciplinary background to offer a definition of the mind that illuminates the how, what, when, where, and even why of who we are, of what the mind is, and what the mind's self has the potential to become. <i>MIND</i> takes the reader on a deep personal and scientific journey into consciousness, subjective experience, and information processing, uncovering the mind's self-organizational properties that emerge from both the body and the relationships we have with one another, and with the world around us. While making a wide range of sciences accessible and exciting—from neurobiology to quantum physics, anthropology to psychology—this book offers an experience that addresses some of our most pressing personal and global questions about identity, connection, and the cultivation of well-being in our lives. 55 illustrations</p>



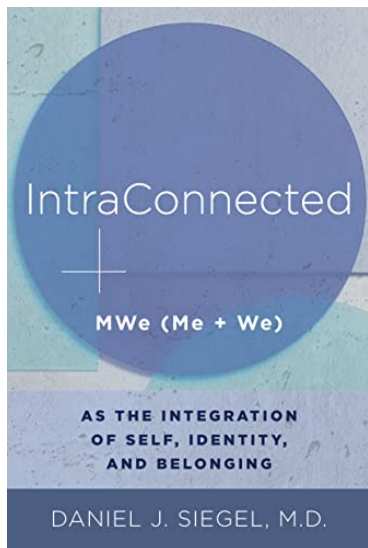


**This groundbreaking new book from *New York Times* best-selling author Daniel J. Siegel, MD, introduces listeners to his pioneering, science-based meditation practice.**

*Aware* provides practical instruction for mastering the Wheel of Awareness, a life-changing tool for cultivating more focus, presence, and peace in one's day-to-day life.

An in-depth look at the science that underlies meditation's effectiveness, this audiobook teaches listeners how to harness the power of the principle "Where attention goes, neural firing flows, and neural connection grows". Siegel reveals how developing a Wheel of Awareness practice to focus attention, open awareness, and cultivate kind intention can literally help you grow a healthier brain and reduce fear, anxiety, and stress in your life.

Whether you have no experience with a reflective practice or are an experienced practitioner, *Aware* is a hands-on guide that will enable you to become more focused and present, as well as more energized and emotionally resilient in the face of stress and the everyday challenges life throws your way.

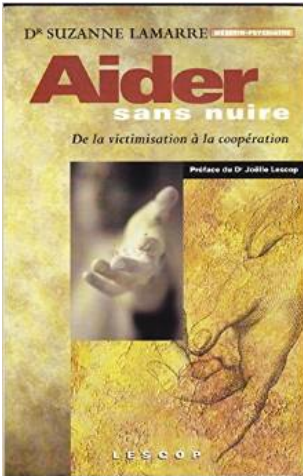


**IntraConnected: MWe (Me + We) as the Integration of Self, Identity, and Belonging (Norton Series on Interpersonal Neurobiology) by Daniel Siegel**

Both a personal and general meditation on identity and belonging, Daniel J. Siegel's book combines personal reflections with scientific discussions of how the mind, brain, and our relationships shape who we are. Weaving the internal and external, the subjective and objective, *IntraConnected* reveals how our culture may give us a message of separation as a solo, isolated self, but a wider perspective unveils that who we are may be something more—broader than the brain, bigger even than the body—and fundamental to social systems and the natural world.

Our body-based self—the origin of a Me—is not only connected to others but connected within our relational worlds themselves—a WE—forming the essence of how we belong and our identity. If the pandemic has taught us nothing else, it has taught us that we are all connected. *IntraConnected* discusses that bond, as well as other realities of our intraconnected lives.

## Dre Suzanne LAMARRE



### **AIDER SANS NUIRE** Paperback – 9 décembre 2003

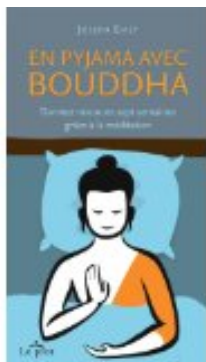
**Suzanne (dr) Lamarre** (Author)



### **Le suicide, l'affaire de tous: Vers une nouvelle approche** Paperback – 27 janvier 2014

de **Suzanne Lamarre** (Author)

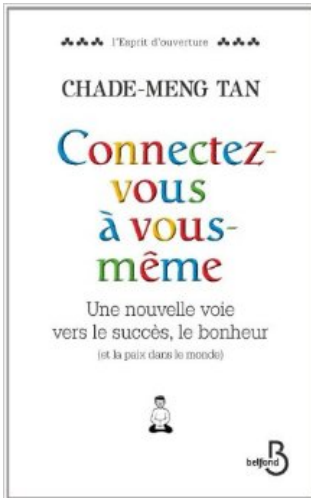
Comment aborder la question du suicide avec un membre de notre famille ou de notre entourage qui semble à risque? Doit-on lui cacher notre inquiétude ou, au contraire, lui poser des questions précises? Comment le faire sans aggraver la situation? Médecin psychiatre de l'Université McGill, Suzanne Lamarre nous livre dans ces pages une nouvelle vision de la problématique du suicide. Elle fait la preuve qu'il ne faut plus se limiter à traiter les comportements suicidaires comme les symptômes d'une maladie mentale, mais comme un moment clé pour réorganiser la vie avec les autres. Des histoires de cas, certaines tristes, d'autres touchantes ou qui se terminent bien, illustrent son propos. Une réflexion essentielle destinée à susciter de nombreuses discussions sur l'approche aux suicidaires et la stigmatisation des troubles mentaux.



### **En pyjama avec Bouddha: Dormez mieux en sept semaines grâce à la méditation** par **Joseph Emet**

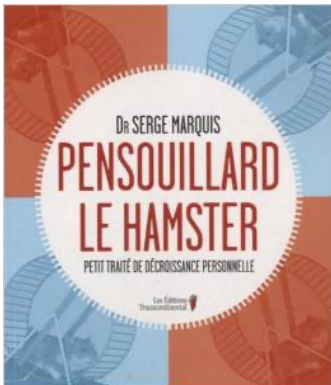
(31 mars 2014)

Vous sentez-vous submergé par un flot de pensées envahissantes à l'heure du coucher? Avez-vous l'impression d'être constamment fatigué ou de ne jamais faire l'expérience du vrai repos ? Quand ils surviennent de façon récurrente, les problèmes de sommeil peuvent constituer une réelle entrave à votre bien-être. Dans ce livre, vous découvrirez les bienfaits de la méditation, un outil concret pour remédier à l'insomnie. Enracinés dans la tradition du bouddhisme, les conseils divulgués au fil des pages vous invitent à réconcilier corps et esprit. En sept semaines, vous apprendrez à mettre en œuvre différentes techniques pour vous préparer adéquatement au sommeil.



## Connectez-vous à vous-même par Chade-Meng Tan et Katia Holmes (9 juin 2014)

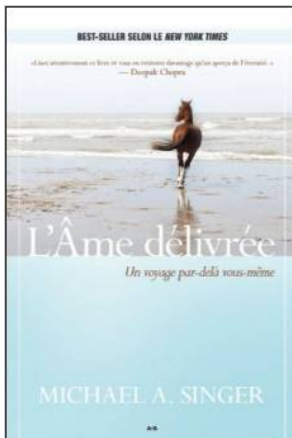
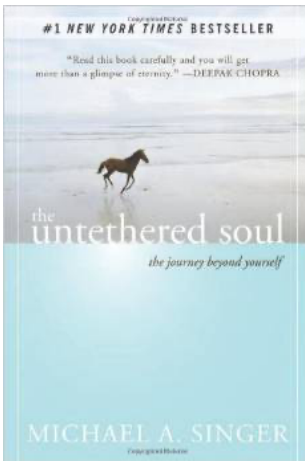
Qui a dit que la méditation était une lubie de babas en quête de zénitude? Et si vous la pratiquiez là où vous passez certainement le plus clair de votre temps : au travail? Absurde? C'est pourtant l'idée qu'a eue Chade-Meng Tan, un des premiers ingénieurs recrutés par Google, qui nous livre une méthode absolument novatrice, ludique et concrète, testée avec succès sur les employés les plus stressés du géant du web et enfin à disposition des lecteurs du monde entier. Partant du principe qu'un bon employé est un employé bien dans sa peau, Chade-Meng Tan a élaboré une série d'exercices simples et parfaitement adaptés à notre rythme de vie pour nous apprendre à méditer en pleine conscience. Et surtout en tirer tous les bénéfices : sentiment de relaxation, capacité de concentration aiguisée, développement de la créativité et de l'empathie, construction de relations saines et fructueuses... Porté par la gouaille charismatique de l'auteur, un guide inestimable pour atteindre votre meilleur potentiel dans votre vie professionnelle et personnelle et vous sentir, enfin, connecté à vous-même.



## Pensouillard le hamster- Paperback – 8 Sep 2011

by [Serge Marquis](#) (Author)

Derrière le tapage incessant de Pensouillard se cache votre ego — celui-là même que les guides de développement personnel vous apprennent à cajoler. Face aux petits bobos et aux gros tracas de la vie, il vous fait souffrir, vous leurre, vous empêche d'être libre. Comment le remettre à sa place? Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr Serge Marquis vous invite à observer les mouvements de votre ego. À vous amuser de ses pitreries. Puis à ralentir pour trouver la paix. Étape par étape, l'auteur vous guide dans une aventure inattendue, celle de la... décroissance personnelle. Une démarche à contre-courant à la fois divertissante et libératrice. Car un petit pas de moins pour Pensouillard, c'est un grand pas de plus pour vous.



## **The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself (English) Paperback – 15 septembre 2007**

de [Michael A. Singer](#) (Author)

What would it be like to free yourself from limitations and soar beyond your boundaries? What can you do each day to discover inner peace and serenity? *The Untethered Soul* -now a #1 New York Times bestseller- offers simple yet profound answers to these questions.

Whether this is your first exploration of inner space , or you've devoted your life to the inward journey, this book will transform your relationship with yourself and the world around you. You'll discover what you can do to put an end to the habitual thoughts and emotions that limit your consciousness. By tapping into traditions of meditation and mindfulness, author and spiritual teacher Michael A. Singer shows how the development of consciousness can enable us all to dwell in the present moment and let go of painful thoughts and memories that keep us from achieving happiness and self-realization.

Copublished with the Institute of Noetic Sciences (IONS) *The Untethered Soul* begins by walking you through your relationship with your thoughts and emotions, helping you uncover the source and fluctuations of your inner energy. It then delves into what you can do to free yourself from the habitual thoughts, emotions, and energy patterns that limit your consciousness. Finally, with perfect clarity, this book opens the door to a life lived in the freedom of your innermost being.

*The Untethered Soul* has already touched the lives of countless readers, and is now available in a special hardcover gift edition with ribbon bookmark -the perfect gift for yourself, a loved one, or anyone who wants a keepsake edition of this remarkable book.

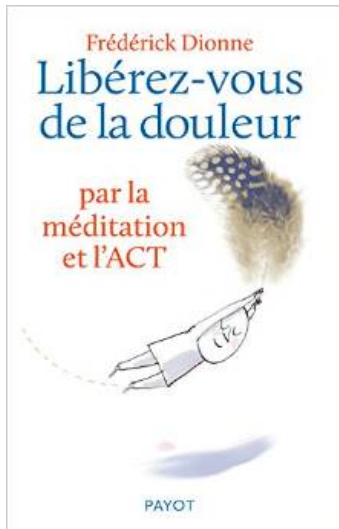
Visit [www.untetheredsoul.com](http://www.untetheredsoul.com) for more information.

## **L'Âme délivrée Paperback – 7 janvier 2014**

de [Michael A. Singer](#) (Author)

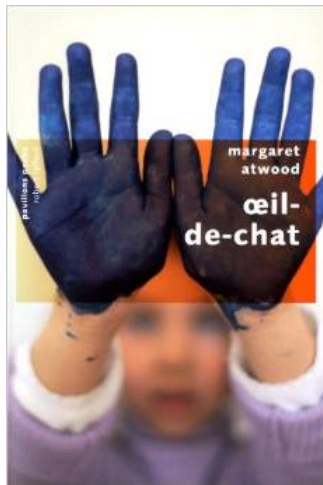
L'Âme délivrée débute par explorer la relation que vous entretenez avec vos pensées et émotions afin de vous aider à découvrir la source et les fluctuations de votre énergie intérieure.





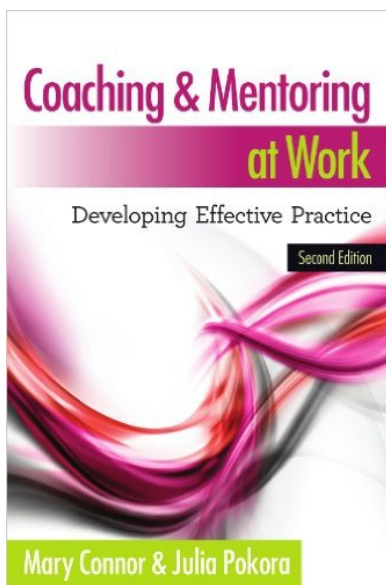
## Libérez-vous de la douleur – 1 avril 2014 de **Frédérick Dionne** (Author)

Une nouvelle approche sans médicaments pour soulager la douleur chronique. La douleur chronique touche une personne sur cinq. Mal de dos obsédant, migraines récurrentes, fibromyalgie atrocement douloureuse, la douleur qui perturbe notre vie est réelle... Mais la souffrance ressentie est en grande partie augmentée par des émotions et des pensées négatives à propos de la douleur fortement ancrées en nous. Pour soulager la douleur, il faut changer complètement notre rapport à celle-ci. Au lieu de chercher à la contrôler, nous devons réapprendre – et cela requiert un véritable réentraînement du cerveau – à ne plus lutter contre elle et à vivre malgré sa présence. Cette méthode novatrice allie méditation de pleine conscience et ACT (Acceptation and Commitment Therapy, soit thérapie d'acceptation et d'engagement). Très pratique, ce livre nous apprend pas à pas, grâce à des exercices mentaux simples, concrets et souvent amusants, à accepter avec bienveillance nos sensations et émotions douloureuses, nous distancer de nos pensées reliées à la douleur, développer une attention plus flexible, redécouvrir nos valeurs profondes pour améliorer notre qualité de vie. Une méthode validée scientifiquement, accessible à tous et expliquée ici par un des meilleurs spécialistes de la psychologie de la douleur. Un livre qui fait du bien au corps et à la tête.



## Oeil-de-chat – 14 février 2011 de **Margaret Atwood** (Author),

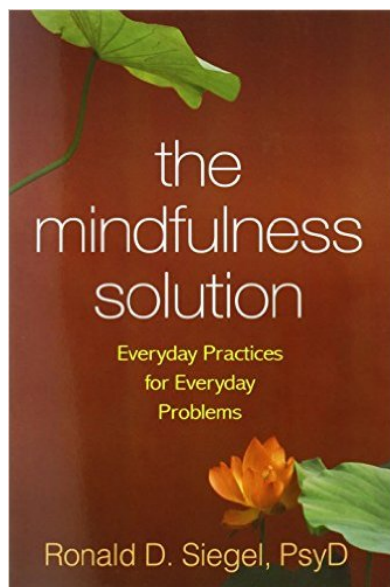
Qu'est-ce qui fait la vie d'une femme ? L'héroïne de ce roman, Elaine Risley, s'interroge. Les années ont passé. Elle les regarde comme à travers un oeil-de-chat, cette bille multicolore qui, tel un kaléidoscope, dévoile le monde sous plusieurs facettes. Et voici qu'en retournant sur les lieux de son enfance, sa ville Toronto, hier puritaine et grise, aujourd'hui éclatante à la lumière des néons, elle retrouve ce qui l'a peut-être le plus marquée ou a le plus pesé sur son destin : l'une de ces amitiés ambiguës et destructrices que les enfants nouent entre eux, petits jeux de pouvoir dont on ne sort pas toujours indemne. Margaret Atwood est l'un des auteurs les plus importants de notre époque. Oeil-de-chat est le quatrième de ses romans à paraître dans la collection « Pavillons poche », après La Servante écarlate (2005), Faire surface (2007) et Mort en lisière (2009).



## Coaching and Mentoring at Work: Developing Effective Practice (English) Paperback – 1 janvier 2012

de **Mary Connor** (Author), **Julia Pokora** (Author)

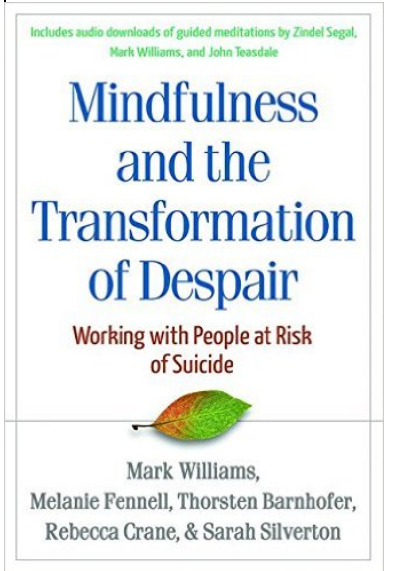
This unique book focuses on the common ground between coaching and mentoring, offering nine key principles for effective practice.



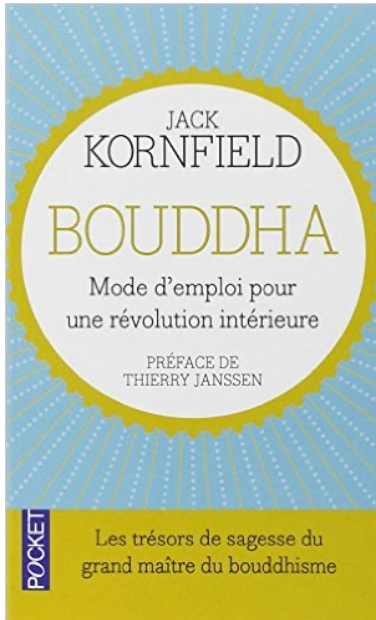
## The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems(English) Paperback – 9 novembre 2009

de **Ronald D. Siegel PsyD**

Mindfulness offers a path to well-being and tools for coping with life's inevitable hurdles. And though mindfulness may sound exotic, you can cultivate it--and reap its proven benefits--without special training or lots of spare time. Trusted therapist and mindfulness expert Dr. Ronald Siegel shows exactly how in this inviting guide. You'll get effective strategies to use while driving to work, walking the dog, or washing the dishes, plus tips on creating a formal practice routine in as little as 20 minutes a day. Flexible, step-by-step action plans will help you become more focused and efficient in daily life; cope with difficult feelings, such as anger and sadness; deepen your connection to your spouse or partner; feel more rested and less stressed; curb unhealthy habits; find relief from anxiety and depression; and resolve stress-related pain, insomnia, and other physical problems. Free audio downloads of the meditation exercises are available at the author's website: [www.mindfulness-solution.com](http://www.mindfulness-solution.com). Start living a more balanced life--today.

	<p><b>Mindfulness and the Transformation of Despair: Working with People at Risk of Suicide (English) Hardcover – 3 août 2015</b>  de <b>J. Mark G. Williams DPhil (Author)</b>, <b>Melanie Fennell PhD (Author)</b>, <b>Thorsten Barnhofer PhD (Author)</b>, &amp; <b>2plus</b></p> <p>Grounded in extensive research and clinical experience, this book describes how to adapt mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for participants who struggle with recurrent suicidal thoughts and impulses. Relevant to all mindfulness teachers, a comprehensive framework is presented for understanding suicidality and its underlying vulnerabilities. The preliminary intake interview and each of the eight group mindfulness sessions of MBCT are discussed in detail, highlighting issues that need to be taken into account with highly vulnerable people. Assessment guidelines are provided and strategies for safely teaching core mindfulness practices are illustrated with extensive case examples. The book also discusses how to develop the required mindfulness teacher skills and competencies. Purchasers get access to a companion website featuring downloadable audio recordings of the guided mindfulness practices, narrated by Zindel Segal, Mark Williams, and John Teasdale.</p> <p>See also <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition</i>, by Zindel Segal, Mark Williams, and John Teasdale, the authoritative presentation of MBCT.</p>
--	--

	<p><b>MOTS SONT DES FENÊTRES OU DES MURS (LES) N.É. Paperback – 2005</b>  de <b>MARSHALL B ROSENBERG (Author)</b></p> <p>La plupart d'entre nous avons été éduqués dans un esprit de compétition, de jugement, d'exigence et de pensée de ce qui est " bon " ou " mauvais ". Au mieux, ces conditionnements peuvent conduire à une mauvaise compréhension des autres, au pire, ils provoquent colère ou frustration, et peuvent conduire à la violence. Une communication de qualité entre soi et les autres est aujourd'hui une des compétences les plus précieuses. Par un processus en quatre points, Marshall Rosenberg met ici à notre disposition un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant, pour améliorer radicalement et rendre vraiment authentique notre relation aux autres. Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre nous apprend principalement : à manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu, à briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime, à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité, à communiquer en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie. Bien plus qu'un processus, c'est un chemin de liberté, de cohérence et de lucidité qui nous est ici proposé. Cette nouvelle édition est entièrement mise à jour, enrichie de nouveaux cas, d'un chapitre inédit sur la relation compassionnelle à soi-même et d'une préface d'Arun Gandhi, petit-fils du Mahatma Gandhi.</p>
--	---



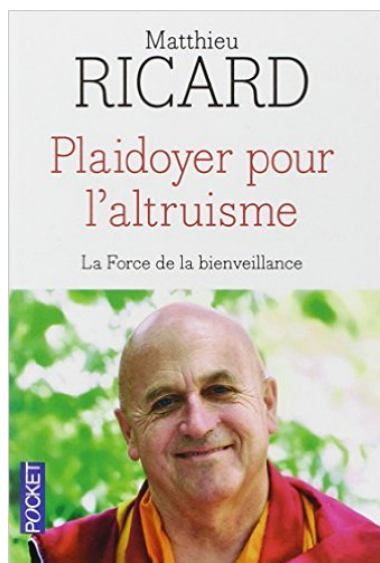
## **Bouddha: Mode d'emploi pour une révolution intérieure**

Paperback – 24 juin 2013

de [Jack Kornfield](#) (Author), [Dominique Thomas](#) (Author)

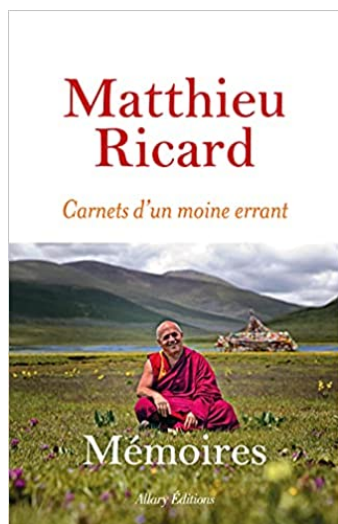
La compassion, l'amour bienveillant, la gratitude, la joie et l'épanouissement... Pas à pas, le maître occidental du bouddhisme Jack Kornfield vous guide sur les chemins de l'éveil. Avec ses exercices pratiques et ses témoignages concrets, ce livre nous apprend que l'homme est toujours libre de choisir sa conduite face à la vie. Un véritable mode d'emploi qui réconcilie la pensée occidentale avec le message de Bouddha pour trouver la voie de l'illumination.





## Plaidoyer pour l'altruisme: La force de la bienveillance– 4 mai 2015 Matthieu Ricard

Matthieu RICARD a étudié la génétique cellulaire avant de se tourner vers le bouddhisme. Ordonné moine en 1978, il est l'un des spécialistes mondiaux du bouddhisme tibétain et l'interprète français du Dalai-Lama. Confrontés à un monde en crise où règnent l'individualisme et le cynisme, nous n'imaginons pas la force de la bienveillance, le pouvoir qu'une attitude altruiste peut avoir sur nos vies et sur la société tout entière. Moine bouddhiste depuis près de quarante ans, Matthieu Ricard vit l'altruisme au quotidien, et nous démontre ici qu'il ne s'agit pas d'une utopie, mais bien d'une nécessité, voire d'une urgence. Dans ce livre nourri d'années de recherches et d'expériences, l'altruisme s'impose comme la solution pour redonner du sens à nos vies et soigner les maux contemporains. « Preuves scientifiques à l'appui [ce] livre est un plaidoyer contre le règne de l'égoïsme et du chacun pour soi. Un message enthousiasmant. » Psychologies Magazine



## CARNETS D'UN MOINE ERRANT 23 juillet 2021 MATTHIEU RICARD (Author)

De l'Institut Pasteur à l'Himalaya auprès des maîtres spirituels, les Carnets de Matthieu Ricard racontent une vie de moine errant, sans attache matérielle ou géographique, toujours en chemin vers la liberté intérieure et le bien d'autrui. Matthieu Ricard est né en 1967, à l'âge de 21 ans, à Darjeeling, en Inde. Son père spirituel est Kangyour Rinpoché, un grand maître tibétain qui l'émerveille par son extraordinaire qualité d'être. Cinq ans plus tard, alors chercheur en génétique à l'Institut Pasteur, promis à un bel avenir, Matthieu Ricard abandonne tout pour vivre dans l'Himalaya. Un choix décisif dont il se félicite chaque jour depuis cinquante ans. Sa première vie, partagée entre la ville et la campagne, avait fait de lui un jeune homme aimant la nature et la musique classique, curieux de spiritualité et de percer les mystères de la biologie moléculaire. Sa deuxième vie le conduit sur le chemin de l'Eveil, dans les pas de ses maîtres, exemples de cohérence entre leurs paroles et leurs actes. Il partage ainsi pendant douze ans le quotidien de Dilgo Khyentsé Rinpoché, maître admiré du Dalai-Lama, source inépuisable d'inspiration. Pendant trois décennies, la vie à la fois simple et extraordinaire de Matthieu Ricard alterne retraites méditatives dans des lieux les plus inaccessibles et voyages fascinants au Bhoutan, au Népal et au Tibet. Puis, en 1997, *Le Moine et le Philosophe*, coécrit avec son père, le philosophe Jean-François Revel, paraît. Son succès international inattendu plonge le paisible moine dans un maelstrom d'interviews et de conférences à travers le monde. De livre en livre, il met alors son travail d'auteur et ses talents de photographe au service de son message d'amour altruiste. Ses Carnets racontent une vie de moine errant, sans attache matérielle ou géographique, toujours en chemin vers la liberté intérieure et le bien d'autrui. Matthieu Ricard reverse l'intégralité de ses revenus - droits d'auteur de tous ses livres, photographies et conférences - à l'association humanitaire Karuna-Shechen.

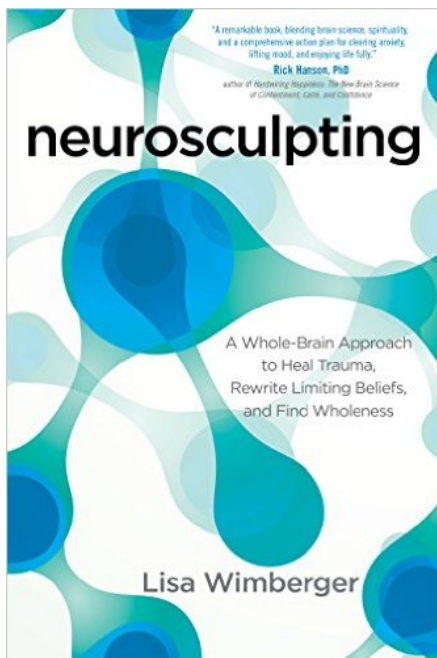


## **VOYAGE AU-DELÀ DE MON CERVEAU**

7 octobre 2009

par **BOLTE TAYLOR, JILL**

À l'âge de trente-sept ans, la neuro-anatomiste Jill Bolte Taylor se réveille un matin avec une douleur aiguë à l'intérieur du crâne. Elle est victime d'un grave accident vasculaire cérébral (AVC). Une hémorragie s'est déclarée dans son hémisphère gauche. Lorsqu'elle se réveille muette et paralysée sur son lit d'hôpital, une étrange euphorie l'habite. Les limites de son corps semblent s'être dissoutes. Seul son hémisphère droit fonctionne, la plongeant dans un état quasi mystique. Après huit ans de rééducation durant lesquelles il lui a fallu réapprendre à parler, à lire et à bouger, elle est entièrement guérie. Dans *Voyage au-delà de mon cerveau*, le Dr Jill Bolte Taylor nous livre un formidable message : notre cerveau possède une plasticité exceptionnelle et, en son cœur, réside une "paix éternelle" à laquelle nous pouvons tous avoir accès.



## **Neurosculpting: A Whole-Brain Approach to Heal Trauma, Rewrite Limiting Beliefs, and Find Wholeness (English)** **Paperback – 1 janvier 2015**

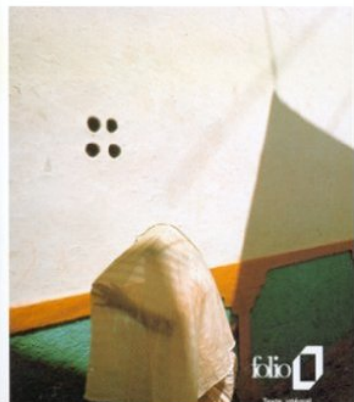
**Lisa Wimberger (Author)**

The synthesis of meditation and modern neuroscience has sparked a revolution—more than ever, we can use specific practices to create positive, lasting changes in our brains. Lisa Wimberger experienced the power of neuroplasticity firsthand. When conventional medicine offered no answers for her deadly seizures, she created her own regimen of meditation and life practices to heal herself. Today, Lisa has successfully taught her Neurosculpting® method to veterans, first responders, and clients in the most stressful occupations. With *Neurosculpting*, she brings readers a complete guide to this life-changing process, featuring transformative insights and techniques for:

- Engaging the mind-body connection to shape our neural pathways with positive choices and intentions
- Disarming stress triggers, healing trauma, rewriting limiting beliefs, and liberating yourself from unhealthy habits
- Whole-brained meditation—bringing your brain's left and right hemispheres into harmony to awaken your full potential
- Integrating lifestyle, diet, exercise, and spiritual practice to create the ideal environment for healing and happiness
- Putting it all together—practical guidance for personalizing your own approach to Neurosculpting

"If you could learn to squeeze the vibrancy and beauty out of each moment of your life," writes Wimberger, "would you say yes to a practice that could get you there?" With an engaging, layman-friendly style that encompasses cutting-edge neuroscience and our human capacity for hope, free will, love, and spirituality, she offers a breakthrough guide for taking charge of our health, happiness, and personal growth.

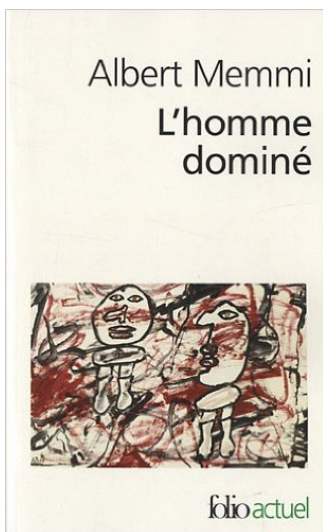
Albert Memmi  
La statue de sel



**ALBERT MEMMI La STATUE DE SEL – 27 septembre 1972**

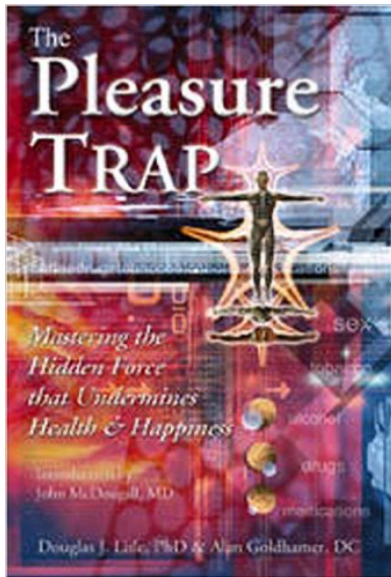
«Voici un écrivain français de Tunisie qui n'est ni français ni tunisien... Il est juif (de mère berbère, ce qui ne simplifie rien) et sujet tunisien... Cependant, il n'est pas réellement tunisien, le premier pogrome où les Arabes massacrent les juifs le lui démontre. Sa culture est française... Cependant, la France de Vichy le livre aux Allemands, et la France libre, le jour où il veut se battre pour elle, lui demande de changer la consonance judaïque de son nom. Il ne lui resterait plus que d'être vraiment juif si, pour l'être, il ne fallait partager une foi qu'il n'a pas et des traditions qui lui paraissent ridicules. Que sera-t-il donc pour finir ? On serait tenté de dire un écrivain.»  
Albert Camus.

Albert Memmi  
L'homme dominé



**L'homme dominé – 9 novembre 2010**  
de **ALBERT MEMMI**

Albert Memmi esquisse le portrait de l'homme dominé - le Noir, le Colonisé, le prolétaire, le Juif, la femme, le domestique. L'ouvrage paraît en 1968, année où nombre de par le monde se soulevèrent pour obtenir leur émancipation. La méthode est la même que dans les portraits antérieurs du Colonisé et du Colonisateur ou du Juif dressés par l'auteur : dans un va-et-vient entre une expérience individuelle et un effort de systématisation, le lecteur croiserait donc les souvenirs d'Albert Memmi mais aussi les thèses de Simone de Beauvoir ou bien The Servant de Losey. En somme, le lecteur découvre ici une réflexion qui entend être une étape importante dans l'émancipation sociale et morale des femmes et des hommes, mais plus singulièrement aussi une phase dans l'itinéraire d'Albert Memmi vers " ce livre plus général sur l'oppression, que j'annonce sans cesse, que je n'achèverai peut-être jamais, mais vers lequel j'avance tous les jours un peu ".

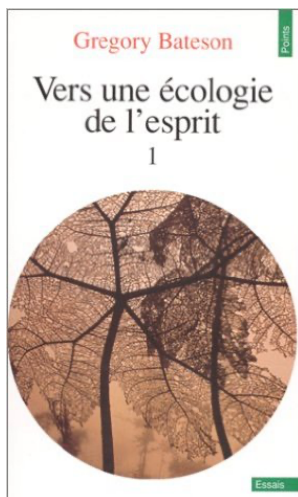


**Pleasure Trap, the: Mastering the Hidden Force that Undermines Health and Happiness (English Edition)**  
**Douglas Lisle**

The authors offer unique insights into the factors that make us susceptible to dietary and lifestyle excesses, and present ways to restore the biological processes designed by nature to keep us running at maximum efficiency and vitality.

A wake-up call to even the most health conscious people, The Pleasure Trap boldly challenges conventional wisdom about sickness and unhappiness in today's contemporary culture, and offers groundbreaking solutions for achieving change. Authors Douglas Lisle, Ph.D., and Alan Goldhamer, D.C., provide a fascinating new perspective on how modern life can turn so many smart, savvy people into the unwitting saboteurs of their own well-being.

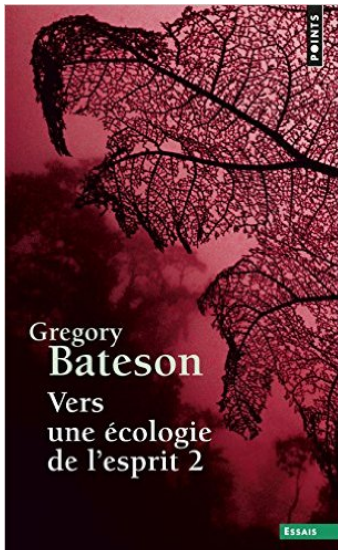
Inspired by stunning original research, comprehensive clinical studies, and their successes with thousands of patients, the authors construct a new paradigm for the psychology of health, offering fresh hope for anyone stuck in a self-destructive rut. Integrating principals of evolutionary biology with trailblazing, proactive strategies for well



**Vers une écologie de l'esprit, t. 01 Mass Market Paperback**  
**– Oct 10 1995**  
**Gregory Bateson**

Le premier des deux volumes qui réunissent l'œuvre écrite de Gregory Bateson, inventeur du double bind, maître à penser aux Etats-Unis d'une nouvelle génération de chercheurs chez qui s'allient théorie de l'information, philosophie analytique et influence de la sagesse orientale. Dans ce volume, on trouvera : Métalogues, Forme et modèle en anthropologie, Forme et pathologie des relations.





**Vers une écologie de l'esprit, t. 02 Mass Market Paperback**  
**Mar 10 2008**  
**by Gregory Bateson**

La communication chez les cétacés, la schizophrénie, la théorie de l'évolution : ce sont quelques-uns des domaines qu'explore Gregory Bateson dans ce second tome de Vers une écologie de l'esprit. Le lecteur y trouvera un exposé de la théorie du double bind (double contrainte), situation de communication où un individu reçoit à la fois deux injonctions contradictoires telles que, s'il obéit à l'une, il est forcé de désobéir à l'autre. Dans cette lignée, s'élabore une nouvelle conception de la communication et de l'évolution, qui renverse nombre d'idées reçues. Ce volume rassemble la deuxième partie de Forme et pathologie des relations (schizophrénie et double contrainte), qui comprend notamment le texte célèbre Vers une théorie de la schizophrénie; Biologie et évolution (changements somatiques, communication chez les cétacés, réexamen de la "loi de Bateson"); Épistémologie et écologie (cybernétique, but conscient, différence); et Crise dans l'écologie de l'esprit (pathologies de l'épistémologie, crise, civilisation urbaine).

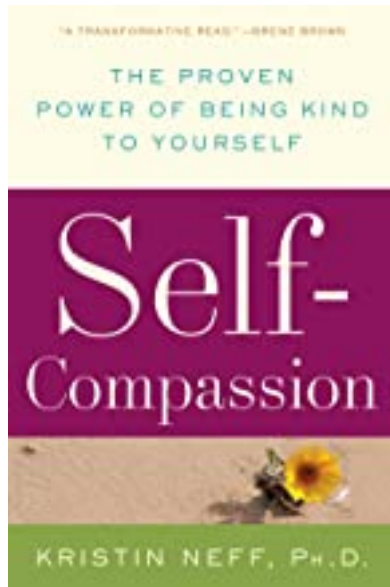


**FOUTEZ-VOUS LA PAIX ! ET COMMENCEZ À VIVRE Paperback – Feb 13 2017**

**FABRICE MIDAL (Author)**

C'est l'invitation un brin provocatrice que nous lance l'auteur de cet ouvrage. Depuis notre plus tendre enfance, nous sommes formatés pour rentrer dans un moule, pour nous conformer à des règles dont la légitimité est rarement remise en question. Où que nous soyons, quoique nous fassions, à l'école, au travail, à la maison, nous sommes soumis à des standards de performance qui régissent nos vies et qui, insidieusement, nous aliènent et finissent par nous étouffer. La multiplication des cas d'épuisement et de dépression en est la preuve tangible. Ces dernières années, la méditation est apparue comme la panacée pour favoriser le bien-être et l'équilibre intérieur. Or, sa pratique, basée sur le contrôle du souffle, des pensées et des émotions, se révèle au bout du compte souvent contreproductive. et stressante ! L'expérience et l'enseignement de Fabrice Midal sont à contrecourant de cette tendance. En quinze chapitres aux titres inattendus, il déboulonne les principes véhiculés dans nos sociétés modernes, nous libère des carcans qui nous enferment et rétablit la confiance en notre propre pouvoir. Pour lui qui l'enseigne depuis plus de quinze ans, la méditation est un outil pour mieux vivre en permettant un accueil et une acceptation du moment présent, qu'il soit heureux ou pénible. En nous conseillant simplement sur la façon de reconnecter sainement à soi, la méditation devient un art de vivre, un art d'être, bref, l'art de se foutre la paix !

	<p><b>L'AUTOCOMPASSION) – May 7 2013</b></p> <p><b>CHRISTOPHER K. GERMER</b></p> <p>"Remue-toi", "Ne t'apitoie pas sur toi-même"... Quand vous êtes anxieux, triste, en colère ou que vous vous sentez très seul, entendez-vous parfois une voix intérieure qui vous critique ? Que se passerait-il si, au lieu de vous battre contre vos émotions négatives, vous les acceptiez ? Christopher K. Germer a appris cette leçon paradoxale durant sa longue carrière de thérapeute et de praticien de la pleine conscience : nous voulons tous éviter la douleur, mais c'est en l'accueillant et en répondant avec compassion à nos imperfections, sans nous juger et sans nous faire de reproches, que nous avançons sur la voie de la guérison. Ce livre de sagesse montre de manière très convaincante le pouvoir de l'autocompassion et vous offre des stratégies nouvelles, et scientifiques, pour vous donner les moyens de l'appliquer dans votre vie. Vous y apprendrez des techniques concrètes pour vivre davantage dans le moment présent et tout particulièrement lorsque surgissent en vous des émotions négatives et difficiles à supporter. Pour vous faire du bien et être bon avec vous-même, quand vous en avez vraiment besoin. "Un livre fondamental qui met en lumière la grande synergie entre la pleine conscience et la compassion." Jon Kabat-Zinn.</p>
	<p><b><u>S'aimer: Comment se réconcilier avec soi-même</u></b></p> <p><b>Apr 4 2013</b></p> <p><b>Kristin Neff and Patricia Lavigne</b></p> <p>Dans une société où l'on est en permanence comparé à plus riche, plus beau, plus intelligent que soi, qui est vraiment satisfait de ce qu'il est ? Devant cette compétition féroce, nous avons tous le même réflexe : nous juger très sévèrement avant que les autres ne le fassent. Mais l'autocritique n'est pas la solution. Pour prendre confiance et être capable de se dépasser, un seul secret : s'entourer des mêmes égards que ceux que nous témoignons à nos proches. Puisant dans ses recherches en psychologie et dans sa vie personnelle, Kristin Neff offre une méthode douce et efficace pour mieux gérer les frustrations et savoir rebondir sur ses échecs. À l'aide d'exercices pratiques, apprenez dès aujourd'hui à vous traiter avec bienveillance et réconciliez-vous enfin avec votre meilleur ennemi : vous-même.</p>

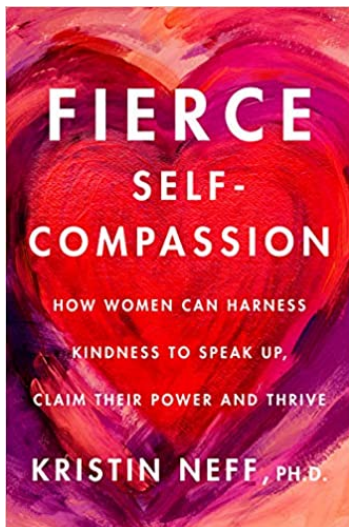


## Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself

by **Kristin Neff** (Author)

Kristin Neff, Ph.D., says that it's time to "stop beating yourself up and leave insecurity behind." *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* offers expert advice on how to limit self-criticism and offset its negative effects, enabling you to achieve your highest potential and a more contented, fulfilled life.

More and more, psychologists are turning away from an emphasis on self-esteem and moving toward self-compassion in the treatment of their patients—and Dr. Neff's extraordinary book offers exercises and action plans for dealing with every emotionally debilitating struggle, be it parenting, weight loss, or any of the numerous trials of everyday living.



## Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive Hardcover – June 15, 2021

by **Kristin Neff** (Author)

***The author of Self-Compassion follows up her groundbreaking book with new ideas that expand our notion of self-kindness and its capacity to transform our lives, showing women how to balance tender self-acceptance with fierce action to claim their power and change the world.***

*Kristin Neff changed how we talk about self-care with her enormously popular first book, Self-Compassion. Now, ten years and many studies later, she expands her body of work to explore a brand-new take on self-compassion. Although kindness and self-acceptance allow us to be with ourselves as we are, in all our glorious imperfection, the desire to alleviate suffering at the heart of this mindset isn't always gentle, sometimes it's fierce. We must also act courageously in order to protect ourselves from harm and injustice, say no to others so we can meet our own needs, and motivate necessary change in ourselves and society. Gender roles demand that women be soft and nurturing, not angry or powerful. But like yin and yang, the energies of fierce and tender self-compassion must be balanced for wholeness and wellbeing.*

Drawing on a wealth of research, her personal life story and empirically supported practices, Neff demonstrates how women can use fierce and tender self-compassion to succeed in the workplace, engage in caregiving without burning out, be authentic in relationships, and end the silence around sexual harassment and abuse. Most women intuitively recognize fierceness as part of their true nature, but have been discouraged from developing it. Women must reclaim their power in order to create a healthier society and find lasting happiness. In this wise, caring, and enlightening book, Neff shows women how to create balance within themselves, so they can help restore balance in the world.



## Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience: Comment apprendre à s'aimer (2020) Livre broché – 13 octobre 2020

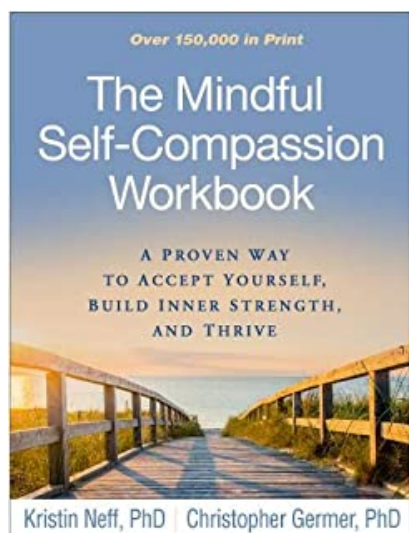
**Christopher Germer et Kristin Neff**

Êtes-vous plus exigeant avec vous-même qu'avec les autres ? Êtes-vous plus gentil avec les autres qu'avec vous-même ? Aimez-vous la personne que vous voyez quand vous vous regardez dans le miroir ? Percevez-vous vos qualités et pas uniquement vos défauts ?

Beaucoup de gens sont en « désamour » avec eux-mêmes. Pourtant, plus d'un millier d'études scientifiques démontrent les bénéfices de s'aimer, d'être son meilleur ami ! Surtout dans les situations de crise ou dans les moments difficiles. Ce cahier d'exercices vous y aidera grâce à son approche étape par étape. Vous (ré)apprendrez à vous aimer, à voir vos beaux côtés, vos qualités et les belles choses que vous portez en vous. Oubliez les jugements sévères ou les normes impossibles à respecter.... Apprenez au contraire à cultiver votre bien-être !

Basé sur le programme novateur de huit semaines MSC (Mindful Self-Compassion) qui a déjà aidé des dizaines de milliers de personnes dans le monde, il contient :

- 10 méditations guidées (avec des téléchargements audio)
- des pratiques informelles à faire en tout temps et en tout lieu
- de nombreux exercices
- des histoires et des techniques pour aborder le stress relationnel, les problèmes de poids et d'image corporelle, les problèmes de santé, l'anxiété et autres problèmes courants...



## The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive Livre broché – Illustré, 29 août 2018 Kristin Neff - Christopher Germer

Are you kinder to others than you are to yourself? More than a thousand research studies show the benefits of being a supportive friend to yourself, especially in times of need. This science-based workbook offers a step-by-step approach to breaking free of harsh self-judgments and impossible standards in order to cultivate emotional well-being. In a convenient large-size format, the book is based on the authors' groundbreaking eight-week Mindful Self-Compassion (MSC) program, which has helped tens of thousands of people worldwide. It is packed with guided meditations (with audio downloads); informal practices to do anytime, anywhere; exercises; and vivid stories of people using the techniques to address relationship stress, weight and body image issues, health concerns, anxiety, and other common problems. The seeds of self-compassion already lie within you--learn how you can uncover this powerful inner resource and transform your life.

See also *Teaching the Mindful Self-Compassion Program*, by Christopher Germer and Kristin Neff, a thorough overview of conducting MSC (for professionals), and *The Mindful Path to Self-Compassion*, by Christopher Germer, which delves into mindful self-compassion and shares moving stories of how it can change lives.



Dr Christophe Fauré

**S'AIMER  
ENFIN!**  
Un chemin initiatique  
pour retrouver l'essentiel




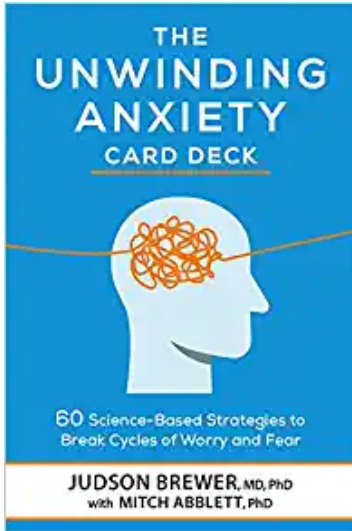
**S'aimer enfin !: Un chemin initiatique pour retrouver l'essentiel**

**31 janvier 2018**

**de Dr Christophe Fauré**

Chacun d'entre nous aspire à donner du sens à sa vie. Pour retrouver l'essentiel. Pour être heureux, tout simplement. Un jour, Christophe Fauré a tout quitté pour se trouver. Il était psychiatre, il est devenu moine bouddhiste... avant de redevenir psychiatre, avec un autre regard, une autre vision sur sa vie et sur ce qu'il souhaitait en faire. Fort de cette expérience qui l'a fait renaître au monde et à lui-même, il nous livre les enseignements de son cheminement, en partageant de grandes questions existentielles : comment être en harmonie avec nous-même ? Installer le spirituel au cœur de notre quotidien ? Dans ce récit initiatique, Christophe Fauré évoque en filigrane sa dépression d'enfant, ses tourments face à la maladie et à la mort, ainsi que les voies qui l'ont guidé vers l'apaisement. Il nous invite à un puissant voyage intérieur et à une authentique rencontre avec nous-mêmes, afin de nous accepter tels que nous sommes et vivre pleinement notre existence.

	<h2 data-bbox="483 102 841 149"><u>JUDSON BREWER</u></h2> <p data-bbox="483 201 1528 270"><b>The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love—Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits</b></p> <p data-bbox="483 315 1511 380"><b>A leading neuroscientist and pioneer in the study of mindfulness explains why addictions are so tenacious and how we can learn to conquer them</b></p> <p data-bbox="483 417 1528 579">We are all vulnerable to addiction. Whether it's a compulsion to constantly check social media, binge eating, smoking, excessive drinking, or any other behaviors, we may find ourselves uncontrollably repeating. Why are bad habits so hard to overcome? Is there a key to conquering the cravings we know are unhealthy for us?</p> <p data-bbox="483 617 1528 947">This book provides groundbreaking answers to the most important questions about addiction. Dr. Judson Brewer, a psychiatrist and neuroscientist who has studied the science of addictions for twenty years, reveals how we can tap into the very processes that encourage addictive behaviors in order to step out of them. He describes the mechanisms of habit and addiction formation, then explains how the practice of mindfulness can interrupt these habits. Weaving together patient stories, his own experience with mindfulness practice, and current scientific findings from his own lab and others, Dr. Brewer offers a path for moving beyond our cravings, reducing stress, and ultimately living a fuller life.</p>
	<h2 data-bbox="483 1010 841 1056"><u>JUDSON BREWER</u></h2> <p data-bbox="483 1108 1528 1308">Nous sommes tous dépendants de quelque chose : certains sont addicts à la cigarette, à l'alcool ou à la nourriture, d'autres à leur portable, aux jeux vidéos ou aux réseaux sociaux, d'autres enfin à leur ruminations mentales ou à leur ego. Pourquoi est-il si difficile de se débarrasser de ces dangereuses habitudes ? Parce que nous sommes prisonniers du craving, ce besoin irrépressible et quasi maladif qui nous pousse à continuer alors que nous aimerions nous libérer.</p> <p data-bbox="483 1310 1474 1373">Le Dr Judson Brewer a étudié la science de l'addiction pendant plus de vingt ans. Dans ce livre, il nous explique :</p> <ul data-bbox="483 1375 1495 1541" style="list-style-type: none"> <li>- pourquoi nous sommes les victimes de notre cerveau ancestral</li> <li>- comment les mécanismes cérébraux de l'apprentissage, nécessaires à notre survie, favorisent un comportement addictif,</li> <li>- comment sortir de ce piège : en nous inspirant de nombreux cas cliniques et en pratiquant des exercices pour court-circuiter nos habitudes destructrices.</li> </ul> <p data-bbox="483 1579 1474 1675">Le traitement du sevrage tabagique par la pleine conscience conçu par le Dr Judson Brewer s'est révélé cinq fois plus efficace que les méthodes traditionnelles remboursées par les assurances santé.</p> <p data-bbox="483 1713 1495 1875">Le <b>Dr Judson Brewer</b> est psychiatre et neuroscientifique. Il est directeur de la recherche et de l'innovation au centre de mindfulness de la prestigieuse université Brown et enseigne les sciences du comportement et la psychiatrie. Il s'appuie sur vingt ans d'expérience en hôpital auprès de toxicomanes, d'anciens combattants et aussi de simples fumeurs.</p>



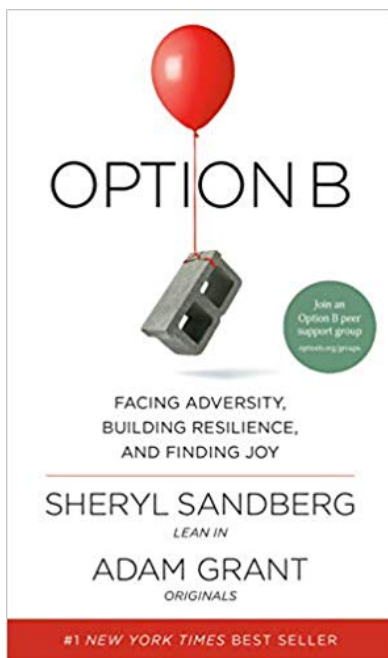
## **JUDSON BREWER**

STEP OUT OF YOUR ANXIETY AND INTO YOUR LIFE!

Based on Dr. Brewer's *New York Times* best-selling book *Unwinding Anxiety*, this deck features 60 research-based practices to help you identify and overcome unhelpful anxiety responses, or habits, that prevent you from living life to the fullest.

Grounded in the science of mindfulness, each exercise harnesses your brain's innate power to create new responses to anxiety triggers, so you can:

- Form new habits that interrupt your anxious cycles
- Focus on what works instead of trying to control your anxiety
- Explore the misleading "payoff" of anxious habits
- Step out of worry and rumination and into healthy, fulfilling experiences
- Create bigger, better habits that build kindness, curiosity, and gratitude



**#1 New York Times Best Seller**

**Named a Best Book of 2017 by Barnes & Noble and Amazon**

**Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy**  
by **Sheryl Sandberg** (Author), **Adam Grant** (Author)

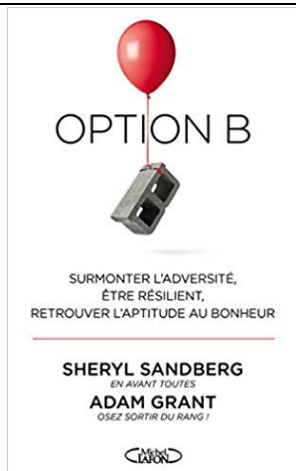
From Facebook's COO and Wharton's top-rated professor, the #1 *New York Times* best-selling authors of *Lean In* and *Originals*: a powerful, inspiring, and practical book about building resilience and moving forward after life's inevitable setbacks.

After the sudden death of her husband, Sheryl Sandberg felt certain that she and her children would never feel pure joy again. "I was in 'the void,'" she writes, "a vast emptiness that fills your heart and lungs and restricts your ability to think or even breathe." Her friend Adam Grant, a psychologist at Wharton, told her there are concrete steps people can take to recover and rebound from life-shattering experiences. We are not born with a fixed amount of resilience. It is a muscle that everyone can build.

*Option B* combines Sheryl's personal insights with Adam's eye-opening research on finding strength in the face of adversity. Beginning with the gut-wrenching moment when she finds her husband, Dave Goldberg, collapsed on a gym floor, Sheryl opens up her heart—and her journal—to describe the acute grief and isolation she felt in the wake of his death. But *Option B* goes beyond Sheryl's loss to explore how a broad range of people have overcome hardships including illness, job loss, sexual assault, natural disasters, and the violence of war. Their stories reveal the capacity of the human spirit to persevere . . . and to rediscover joy.

Resilience comes from deep within us and from support outside us. Even after the most devastating events, it is possible to grow by finding deeper meaning and gaining greater appreciation in our lives. *Option B* illuminates how to help others in crisis, develop compassion for ourselves, raise strong children, and create resilient families, communities, and workplaces. Many of these lessons can be applied to everyday struggles, allowing us to brave whatever lies ahead. Two weeks after losing her husband, Sheryl was preparing for a father-child activity. "I want Dave," she cried. Her friend replied, "Option A is not available," and then promised to help her make the most of Option B.

We all live some form of Option B. This book will help us all make the most of it.



**Option B (French Edition) by Sheryl Sandberg**

La mort de Dave m'a radicalement changée. J'ai appris la profondeur de la tristesse et la brutalité de la perte. Mais j'ai aussi appris que, lorsque la vie nous happe et nous plonge sous l'eau, on peut donner un coup de pied au fond, briser la surface, et respirer de nouveau.

Sonia Lupien, Ph.D.

Auteure du livre « Par amour du stress »



Les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant.  
Les effets de débordement du stress parental sur l'enfant.  
Que faire pour prévenir cela.

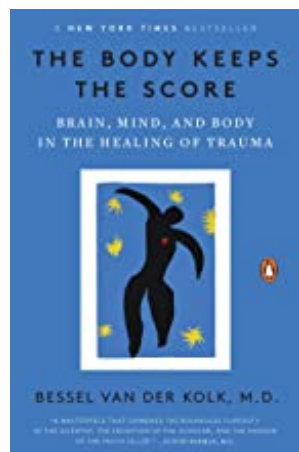


## A chacun son stress

par **Sonia Lupien**

Plus de 500 000 Canadiens s'absentent du travail ou de l'école à chaque semaine à cause des désordres liés au stress et de nouveaux sondages rapportent que le stress et l'anxiété augmentent de manière importante chez les enfants et les adolescents. Après le succès de son premier livre *Par amour du stress* vendu à plus de 25 000 exemplaires et traduit en anglais, Sonia Lupien nous revient avec un second livre qui démontre comment le stress des parents peut déborder sur les enfants et quels sont les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant. En suggérant des moyens simples de diminuer la réponse de stress, l'auteure offre des outils validés scientifiquement qui permettront aux parents de contrôler leur stress tout en aidant leur enfant à faire de même.





## BESSEL VAN DER KOLK. Md

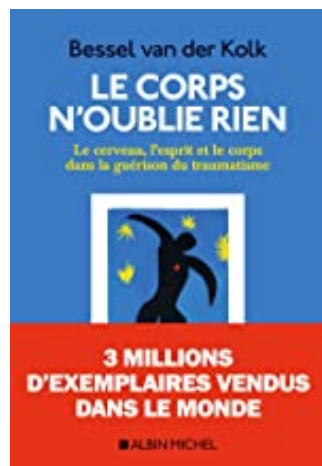
### The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma 1st Edition, Kindle Edition

**#1 *New York Times* bestseller**

**“Essential reading for anyone interested in understanding and treating traumatic stress and the scope of its impact on society.” —Alexander McFarlane, Director of the Centre for Traumatic Stress Studies**

**A pioneering researcher transforms our understanding of trauma and offers a bold new paradigm for healing in this *New York Times* bestseller**

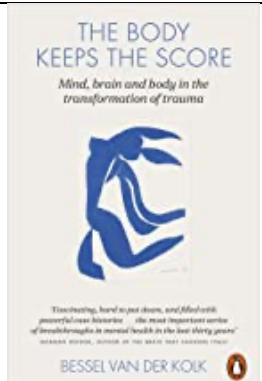
Trauma is a fact of life. Veterans and their families deal with the painful aftermath of combat; one in five Americans has been molested; one in four grew up with alcoholics; one in three couples have engaged in physical violence. Dr. Bessel van der Kolk, one of the world's foremost experts on trauma, has spent over three decades working with survivors. In *The Body Keeps the Score*, he uses recent scientific advances to show how trauma literally reshapes both body and brain, compromising sufferers' capacities for pleasure, engagement, self-control, and trust. He explores innovative treatments—from neurofeedback and meditation to sports, drama, and yoga—that offer new paths to recovery by activating the brain's natural neuroplasticity. Based on Dr. van der Kolk's own research and that of other leading specialists, *The Body Keeps the Score* exposes the tremendous power of our relationships both to hurt and to heal—and offers new hope for reclaiming lives.

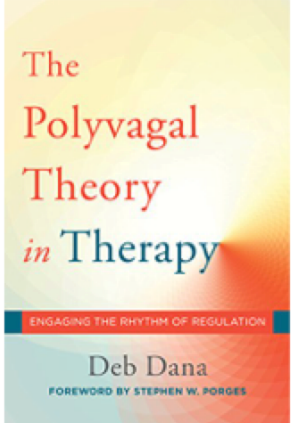


Le traumatisme fait partie de la vie. Et le corps en garde les traces et une mémoire qui imprègne nos émotions. Le psychiatre Bessel van der Kolk a passé quarante ans à soigner des survivants. En racontant les histoires vécues par ses patients (vétérans, femmes et enfants maltraités, victimes d'accidents ou d'agressions), il entraîne le lecteur dans un parcours passionnant à travers les méandres du syndrome du stress post-traumatique. Unique en son genre, ce livre conjugue neurosciences, pratique clinique et réflexion sur la maladie. Il montre notre extraordinaire capacité à souffrir, mais aussi à guérir, en offrant de nouveaux espoirs pour retrouver goût à la vie.

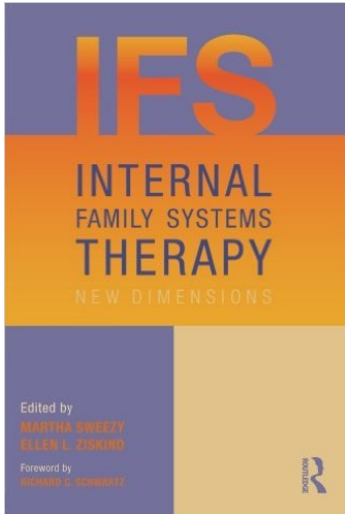
Bessel van der Kolk, psychiatre américain d'origine néerlandaise, spécialiste du syndrome de stress post-traumatique, professeur de psychiatrie à la Boston University, a fondé le Trauma Center de Boston.

« Un livre capital qui donne un sens à la souffrance et offre des pistes de guérison. » Booklist

	<p><b>The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma</b> by Bessel Van Der Kolk   Jan 1 2015</p>
---	--

	<p><b>Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation Hardcover – Jun 19 2018</b> by <b>Deborah A. Dana</b> (Author), <b>Stephen W. Porges</b> (Author)</p> <p><b>The polyvagal theory presented in client-friendly language.</b></p> <p>This book offers therapists an integrated approach to adding a polyvagal foundation to their work with clients. With clear explanations of the organizing principles of Polyvagal Theory, this complex theory is translated into clinician and client-friendly language. Using a unique autonomic mapping process along with worksheets designed to effectively track autonomic response patterns, this book presents practical ways to work with clients' experiences of connection. Through exercises that have been specifically created to engage the regulating capacities of the ventral vagal system, therapists are given tools to help clients reshape their autonomic nervous systems.</p> <p>Adding a polyvagal perspective to clinical practice draws the autonomic nervous system directly into the work of therapy, helping clients re-pattern their nervous systems, build capacities for regulation, and create autonomic pathways of safety and connection. With chapters that build confidence in understanding Polyvagal Theory, chapters that introduce worksheets for mapping, tracking, and practices for re-patterning, as well as a series of autonomic meditations, this book offers therapists a guide to practicing polyvagal-informed therapy.</p> <p><i>The Polyvagal Theory in Therapy</i> is essential reading for therapists who work with trauma and those who seek an easy and accessible way of understanding the significance that Polyvagal Theory has to clinical work.</p>
--	---

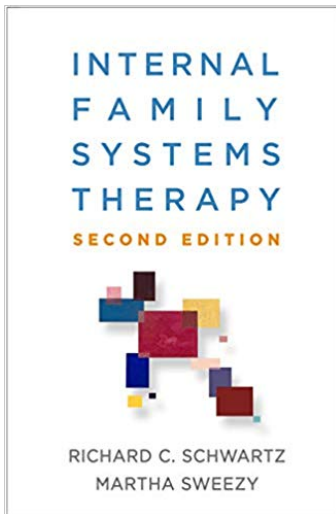
## INTERNAL FAMILY SYSTEMS



**Internal Family Systems Therapy: New Dimensions Paperback – Apr 16 2013**

**by Richard C. Schwartz**

Internal family systems therapy, or IFS, is one of the fastest growing models of psychotherapy today. Focused on psychic multiplicity and the healing effects of compassion, this non-pathologizing therapy has been adopted by clinicians around the world. Internal Family Systems Therapy builds on Richard Schwartz's foundational introductory texts, illustrating how the IFS protocol can be applied to a variety of therapy modalities and patient populations. Each chapter provides clear, practical guidance and clinical illustrations. While addressing questions from therapists who are exploring the model or wonder about its applicability, Internal Family Systems Therapy is also essential reading for knowledgeable IFS clinicians.



**Internal Family Systems Therapy, Second Edition Hardcover – Sep 20 2019**

by **Richard C. Schwartz** (Author), **Martha Sweezy** (Author)

**Now significantly revised with over 70% new material, this is the authoritative presentation of Internal Family Systems (IFS) therapy, which is taught and practiced around the world.** IFS reveals how the subpersonalities or "parts" of each individual's psyche relate to each other like members of a family, and how--just as in a family--polarization among parts can lead to emotional suffering. IFS originator Richard Schwartz and master clinician Martha Sweezy explain core concepts and provide practical guidelines for implementing IFS with clients who are struggling with trauma, anxiety, depression, eating disorders, addiction, and other behavioral problems. They also address strategies for treating families and couples. IFS therapy is listed in SAMHSA's National Registry of Evidence-Based Programs and Practices.

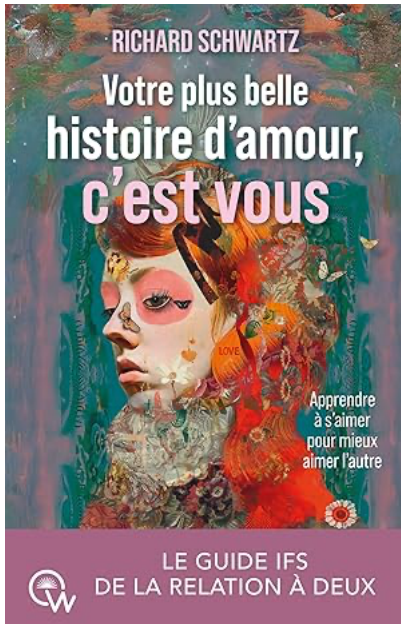
**New to This Edition**

\*Extensively revised to reflect 25 years of conceptual refinement, expansion of IFS techniques, and a growing evidence base.

\*Chapters on the Self, the body and physical illness, the role of the therapist, specific clinical strategies, and couple therapy.

\*Enhanced clinical utility, with significantly more "how-to" details, case examples, and sample dialogues.

\*Quick-reference boxes summarizing key points, and end-of-chapter summaries.



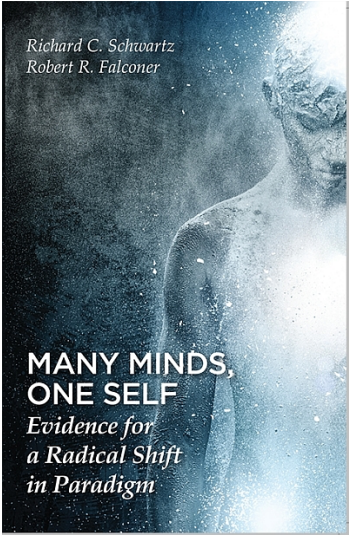
## Votre plus belle histoire d'amour, c'est vous: Apprendre à s'aimer pour aimer l'autre (French Edition)

by **Richard Schwartz** (Auteur), **Guillaume Le Pennec** (Traducteur), & 1 more

« Nos relations amoureuses sont souvent les miroirs parfaits de nos blessures les plus profondes. »

Richard Schwartz, créateur de l'IFS (Système Familial Intérieur), révolutionne notre façon d'aimer avec un concept puissant : l'amour courageux. Nous croyons souvent que nos relations échouent par manque de communication ou d'empathie, ou parce que nous ne savons pas combler les besoins de l'autre. Et si la véritable clé d'une relation épanouie résidait en nous ? Et si, au lieu d'attendre d'être guéri par l'amour d'un autre, nous apprenions à devenir notre propre source de guérison ? Et si, en nous reconnectant à nos parties les plus vulnérables, nous libérions enfin un amour plus profond et plus authentique ?

Sous chaque conflit se cachent des blessures profondes, des parties de nous qui cherchent désespérément amour et validation de l'extérieur. Mais la vérité est que nos relations sont le reflet de notre monde intérieur. En apprenant à écouter, comprendre et apaiser nos parties blessées, nous libérons un amour plus profond, plus authentique et plus durable. Ce livre est une invitation à une transformation intime et puissante. Un voyage vers soi pour mieux aimer l'autre.

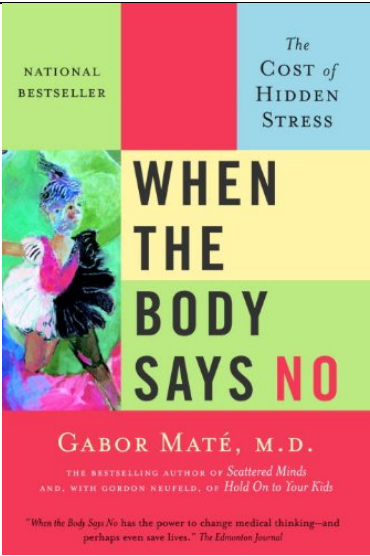


**Many Minds, One Self:  
Evidence for a Radical Shift in Paradigm**  
by  
**Richard C. Schwartz, Robert R. Falconer**

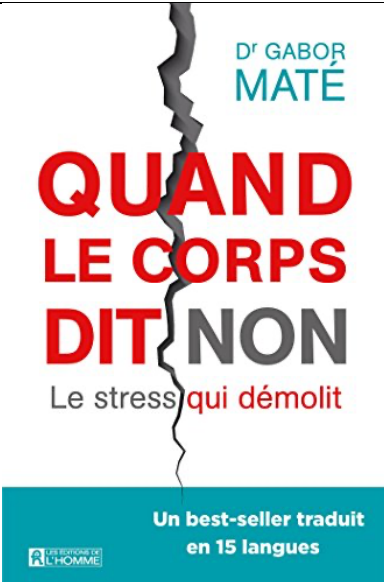
In *Many Minds, One Self*, Richard Schwartz, the developer of Internal Family Systems, and Robert Falconer challenge the notion that we each have one mind from which emanate various thoughts, emotions, images, impulses, and urges. Although we were all raised in this mono-mind paradigm, it is an illusion because the mind is naturally multiple, containing an inner family of sub-personalities. Evidence for this comes from a wide variety of sources from thousands of years ago to the present. Each of us also contains an undamaged healing essence—the Self, which virtually every spiritual and shamanic tradition has discovered. Schwartz and Falconer chronicle this widespread evidence and present a compelling argument for the potential of this groundbreaking paradigm shift to bring harmony, connection, and positive leadership to the distresses of our planet.

**When the Body Says No: The Cost of**



	<h2>Hidden Stress Kindle Edition</h2> <p>by <b>Gabor Maté, Md</b> NATIONAL BESTSELLER</p> <p>In this accessible and groundbreaking book -- filled with the moving stories of real people -- medical doctor and bestselling author of <b>Scattered Minds</b>, Gabor Maté, shows that emotion and psychological stress play a powerful role in the onset of chronic illness.</p> <p>Western medicine achieves spectacular triumphs when dealing with acute conditions such as fractured bones or life-threatening infections. It is less successful against ailments not susceptible to the quick ministrations of scalpel, antibiotic or miracle drug. Trained to consider mind and body separately, physicians are often helpless in arresting the advance of most of the chronic diseases, such as breast cancer, rheumatoid arthritis, Crohn's disease, multiple sclerosis, fibromyalgia, and even Alzheimer's disease.</p> <p>Gabor Maté has found that in all of these chronic conditions, there is a common thread: people afflicted by these diseases have led lives of excessive stress, often invisible to the individuals themselves. From an early age, many of us develop a psychological coping style that keeps us out of touch with the signs of stress. So-called negative emotions, particularly anger, are suppressed. Dr. Maté writes with great conviction that knowledge of how stress and disease are connected is essential to prevent illness in the first place, or to facilitate healing.</p> <p><b>When the Body Says No</b> is an impressive contribution to current research on the physiological connection between life's stresses and emotions and the body systems governing nerves, immune apparatus and hormones. With great compassion and erudition, Gabor Maté demystifies medical science and, as he did in <b>Scattered Minds</b>, invites us all to be our own health advocates.</p> <p><b>Excerpt from <i>When the Body Says No</i></b>  <i>"Only an intellectual luddite would deny the enormous benefits that have accrued to humankind from the scrupulous application of scientific methods. But not all aspects of illness can be reduced to facts verified by double-blind studies and by the strictest scientific techniques. We confine ourselves to a narrow realm indeed if we exclude from accepted knowledge the contributions of human experience and insight. . . ."</i></p> <p><i>"In 1892 William Osler, one of the greatest physicians of all time, suspected rheumatoid arthritis to be a stress-related disorder. Today rheumatology all but ignores that wisdom, despite the supporting scientific evidence that has accumulated in the 110 years since Osler first published his text. That is where the narrow scientific approach has brought the practice of medicine. Elevating modern science to be the final arbiter of our sufferings, we have been too eager to discard the insights of previous ages."</i></p>
---	---

	<h2>Quand le corps dit non: Le stress qui</h2>
--	--

	<h2>démolit – 14 septembre 2017</h2> <p>Une personne peut-elle réellement mourir de solitude? Y a-t-il un lien entre la capacité à exprimer des émotions et la maladie d'Alzheimer? Les gens ayant une certaine personnalité sont-ils prédisposés à développer un cancer? En somme, le stress et les émotions peuvent-ils contribuer à l'apparition de diverses maladies? S'appuyant sur des décennies de pratique de la médecine, l'auteur résume les découvertes scientifiques et explique l'effet du lien entre le corps et l'esprit sur la santé. Si la médecine occidentale obtient des résultats spectaculaires lorsqu'elle traite des problèmes comme des fractures ou des infections, elle est cependant moins efficace lorsqu'il s'agit de troubles qui ne répondent pas à des interventions rapides comme la chirurgie ou l'administration d'un médicament. Gabor Maté soutient que la maladie est souvent le moyen dont l'organisme dispose pour se rebeller contre ce que l'esprit ne reconnaît pas. Selon lui, la connaissance du mécanisme de cette relation causale est essentielle à la guérison. Il démythifie la médecine avec érudition et compassion, et nous invite tous à défendre notre propre santé!</p>
---	--

	<h2>Par amour du stress</h2> <h3>Sonia Lupien</h3> <p>Dans cette nouvelle édition de « Par amour du stress », Sonia Lupien continue de démontrer que, contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie. Au contraire, il est essentiel à la survie. Toutefois, il faut savoir le contrôler si on veut l'empêcher de faire du tort.</p> <p>Dans le style imagé et humoristique qu'on lui connaît, elle nous résume les fondements à la base de la science du stress, ajoute plusieurs chapitres qui résument les découvertes des dix dernières années et propose maintenant une méthode claire pour chasser le mammoth, sans y laisser sa peau!</p>
---	---

	<h2>Feeling Great: The Revolutionary New Treatment for Depression and Anxiety</h2>
--	--



## David Burns

From the author who has sold more than 5 million copies of *Feeling Good: The New Mood Therapy* comes a new and revolutionary high-speed treatment for depression and anxiety.

Based on 40 years of research and more than 40,000 hours treating individuals with severe mood problems. The goal is not just a rapid and complete elimination of negative feelings, but the development of joy and enlightenment.

In *Feeling Great*, Dr. David Burns reveals that our negative moods do not result from what's wrong with us, but rather -- what's right with us. And when you listen and suddenly hear what your negative thoughts and feelings are trying to tell you, suddenly you won't need them anymore, and recovery will be just a stone's throw away.

Dr. Burns will provide you with inspiring and mind-blowing case studies along with more than 50 amazing tools to crush the negative thoughts that rob you of happiness and self-esteem.

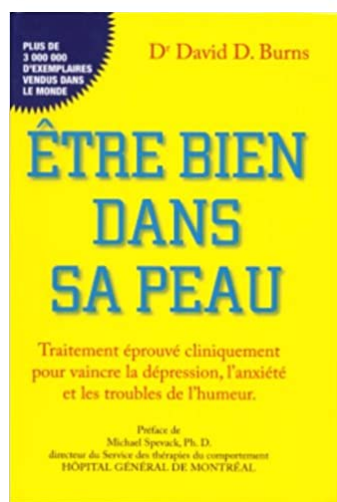
Are you tired of feeling

Down, depressed, or unhappy?

Anxious, panicky, or insecure?

You can change the way you feel!

You owe it to yourself to FEEL GREAT!



## La PUISSANCE DE LA JOIE – Sept. 28 2017

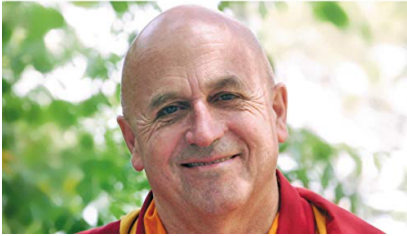
### Frédéric Lenoir

Plus intense et plus profonde que le plaisir, plus concrète que le bonheur, la joie est la manifestation de notre puissance vitale. La joie ne se décrète pas, mais peut-on l'appivoiser ? La provoquer ? La cultiver ? J'aimerais proposer ici une voie d'accomplissement de soi fondée sur la puissance de la joie. Une voie de libération et d'amour, aux antipodes du bonheur factice proposé par notre culture narcissique et consumériste, mais différente aussi des sagesse qui visent à l'ataraxie, c'est-à-dire à l'absence de souffrance et de trouble. Sur les pas de Tchouangtseu, de Jésus, de Spinoza et de Nietzsche, une sagesse fondée sur la puissance du désir et sur un consentement à la vie, à toute la vie... Pour trouver ou retrouver la joie parfaite, qui n'est autre que la joie de vivre. F. L. Un hymne à la joie mêlant philosophie, psychologie et spiritualité laïque. Dorothee Werner, Elle.

Matthieu Ricard

## Plaidoyer pour l'altruisme

La force de la bienveillance  
Morceaux choisis  
lus par Michel Raimbault



## Plaidoyer pour l'altruisme: La force de la bienveillance

Matthieu Ricard

Abreuvés d'images violentes, confrontés à une société en crise, on sous-estime la force de la bienveillance, la banalité du bien et le pouvoir de transformation qu'une attitude altruiste peut avoir sur nos vies au plan individuel et, partant, sur la société tout entière. *Plaidoyer pour l'altruisme* est la somme de cinq années de recherches, de rencontres, d'expériences, d'observation et de réflexion. Ainsi, pour l'auteur, l'homme est d'abord un "coopérateur". Rétablir la pratique de l'altruisme et de la bienveillance au niveau individuel et social changerait la face du monde, libérant des forces créatrices bien plus efficaces que celles générées par la compétition.

Ces morceaux choisis ont pour dessein d'offrir à l'auditeur une première approche de cet ouvrage passionnant, fondé sur l'observation et les sciences du comportement ; ainsi que les outils lui permettant de restaurer la pratique de l'altruisme. Et surtout ils redonnent à l'altruisme la place éminente qu'il occupe au sein d'une humanité dont il assure l'épanouissement. Une interprétation maîtrisée qui décuple la force d'un texte fondateur de valeurs essentielles à l'humanité.

PRATIQUE

CADREFOUR  
DES PSYCHOTHÉRAPIES

Peter Fonagy et Anthony Bateman

## Mentalisation et trouble de la personnalité limite

Guide pratique

Traduction de Paco Prada,  
Nader Perroux, Alexandre  
Downing et Martin Debbané



boeck

## Mentalisation et trouble de la personnalité limite : Guide pratique

Peter Fonagy et Anthony Bateman

La mentalisation - c'est-à-dire la capacité de se comprendre soi-même et de comprendre les autres en déduisant les états mentaux sous-jacents au comportement apparent - se développe pendant l'enfance et repose sur une relation d'attachement sécurisée. Elle est essentielle à l'autorégulation et à l'établissement de relations intimes constructives.

L'échec de la mentalisation, plus particulièrement lors d'interactions émotionnelles, est un problème central du trouble de la personnalité limite. Avec ses instructions concrètes, spécifiques et faciles à appliquer, cet ouvrage se révélera un outil particulièrement utile au thérapeute dans sa pratique de tous les jours.

Ce dernier y trouvera en effet tout ce dont il a besoin pour développer et pratiquer le traitement basé sur la mentalisation chez des patients en traitement de jour ou ambulatoire.





## **Oui à la vie: Découvrir un sens à l'existence malgré les souffrances**

**par Viktor E. Frankl** | 17 décembre 2020



## **Tout passe ; Comment vivre les changements avec sérénité**

**Nicole Bordeleau**

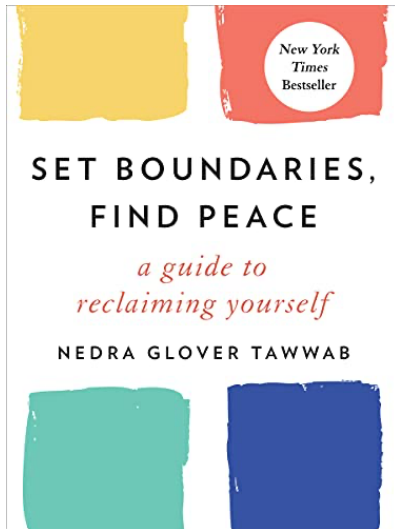
Comment accueillir avec sérénité le changement dans nos existences?

Dans cet ouvrage tendre et profond, Nicole Bordeleau nous livre des souvenirs personnels, des anecdotes inspirantes et de riches leçons de vie.

Au fil d'une écriture apaisante et tout en finesse, elle nous fait découvrir les bienfaits de L'art de l'attention: une façon d'être et de voir le monde qui peut radicalement changer notre quotidien. Pas à pas, elle nous apprend à éveiller nos sens, à pacifier nos esprits, à transcender nos peurs, pour libérer en nous la créativité, la spontanéité et la joie de vivre, ici et maintenant.

Forte de trois décennies de pratique méditative, l'autrice s'avère une précieuse accompagnatrice sur le chemin de la transformation et de la sagesse. Ses enseignements, clairs et concis, permettent d'accepter avec confiance le caractère fugace et imprévisible de toute chose.

Dans un monde de plus en plus incertain, ce livre fort et lumineux offre de véritables outils pour construire son bonheur, sa paix et sa sécurité



## Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself

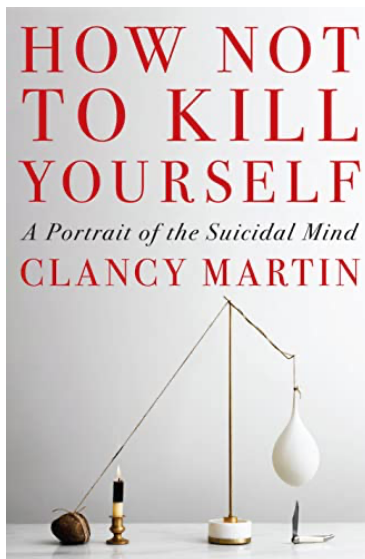
**Nedra Glover Tawwab**

The instant *New York Times* bestseller

**End the struggle, speak up for what you need, and experience the freedom of being truly yourself.**

Healthy boundaries. We all know we should have them--in order to achieve work/life balance, cope with toxic people, and enjoy rewarding relationships with partners, friends, and family. But what do "healthy boundaries" really mean--and how can we successfully express our needs, say "no," and be assertive without offending others?

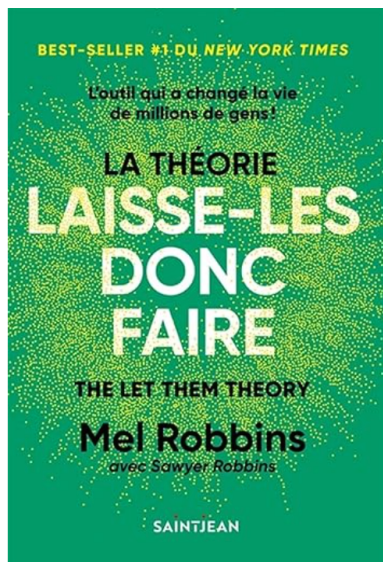
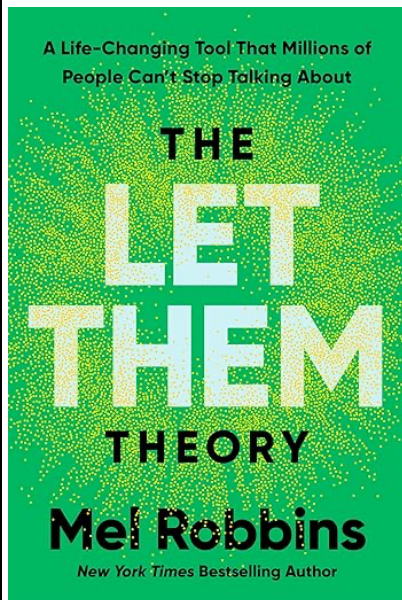
Licensed counselor, sought-after relationship expert, and one of the most influential therapists on Instagram Nedra Glover Tawwab demystifies this complex topic for today's world. In a relatable and inclusive tone, *Set Boundaries, Find Peace* presents simple-yet-powerful ways to establish healthy boundaries in all aspects of life. Rooted in the latest research and best practices used in cognitive behavioral therapy (CBT), these techniques help us identify and express our needs clearly and without apology--and unravel a root problem behind codependency, power struggles, anxiety, depression, burnout, and more.



## How Not to Kill Yourself: A Portrait of the Suicidal Mind - Clancy Martin

An intimate, insightful, at times even humorous exploration of why the thought of death is so compulsive for some while demonstrating that there's always another solution—from the acclaimed writer and professor of philosophy, based on his viral essay, "I'm Still Here."

*"If you're going to write a book about suicide, you have to be willing to say the true things, the scary things, the humiliating things. Because everybody who is being honest with themselves knows at least a little bit about the subject. If you lie or if you fudge, the reader will know."*



## The Let Them Theory: A Life-Changing Tool That Millions of People Can't Stop Talking About – December 24, 2024

Autrice de best-sellers internationaux traduits dans 41 langues, **Mel Robbins** est l'une des oratrices les plus motivantes au monde. Avec plus de 16 millions d'abonnés et des milliards de vidéos visionnées à son actif, elle est renommée pour sa capacité à simplifier des sujets complexes en actions pratiques quotidiennes. *La Théorie Let Them* est son livre le plus puissant et le plus profond à ce jour.

**Arrêtez de vouloir contrôler l'incontrôlable, laissez donc faire !**

**Deux mots simples vont changer votre vie !**

Vous avez du mal à atteindre vos objectifs ou à être plus heureux ? Le problème ne vient pas de vous. Le problème, c'est le pouvoir que vous donnez aux autres.

Dans ce livre, vous apprendrez comment deux mots – *Let Them* (laissez-les) – peuvent vous délivrer de l'opinion et du jugement d'autrui. Vous serez alors libéré du besoin épuisant de vouloir tout contrôler autour de vous.

**Une vie meilleure vous attend.**

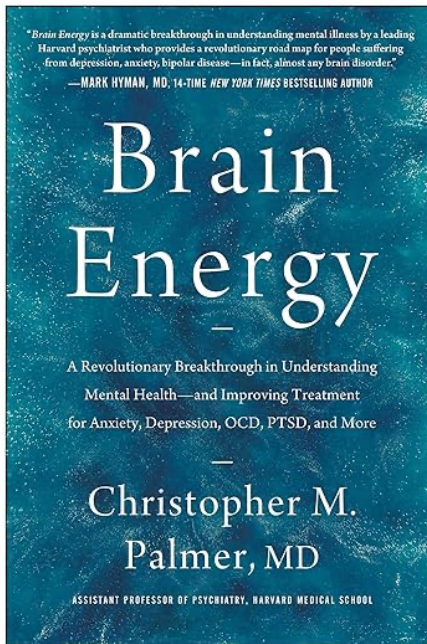
*La Théorie Let Them* est une méthode éprouvée pour préserver votre temps et votre énergie et vous concentrer sur ce qui compte vraiment. Rechercher l'approbation des autres, faire leur bonheur et laisser leurs opinions vous refréner vous a exténué. Découvrez comment ne plus gaspiller vos ressources et créer une vie où vos rêves, vos objectifs, votre bonheur passeront en premier.

*Let Them* est un outil simple dont des millions de gens parlent parce qu'il fonctionne ! Le moyen le plus rapide de prendre les rênes de votre existence est d'arrêter de vouloir contrôler l'incontrôlable et de vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler : vous-même.

**En laissant les autres vivre leur vie, vous pouvez enfin vivre la vôtre.**

Appliquez la *Théorie Let Them* au travail, dans vos relations et dans la poursuite de vos objectifs pour accéder au bonheur et au succès. Dans ce livre, vous apprendrez notamment à :

- Ne plus gaspiller de l'énergie quand vous ne contrôlez pas la situation.
- Ne plus vous comparer aux autres et vous libérer de l'emprise de leurs attentes.
- Poursuivre ce qui compte vraiment pour vous, en toute confiance.
- Développer la résilience contre les facteurs de stress du quotidien.
- Définir votre propre chemin vers le succès, la joie et l'épanouissement...



## Brain Energy: A Revolutionary Breakthrough in Understanding Mental Health--and Improving Treatment for Anxiety, Depression, OCD, PTSD, and More – November 15, 2022

This is the book that will forever change the way we understand and treat mental health.

If you or someone you love is affected by mental illness, this book just might change your life.

We are in the midst of a global mental health crisis, and mental illnesses are on the rise. But what causes mental illness? And why are mental health problems so hard to treat? Drawing on decades of research, Harvard psychiatrist Dr. Chris Palmer outlines a revolutionary new understanding that for the first time unites our existing knowledge about mental illness within a single framework: **Mental disorders are metabolic disorders of the brain.**

*Brain Energy* explains this new understanding of mental illness in detail, from symptoms and risk factors to what is happening in brain cells. Palmer also sheds light on the new treatment pathways this theory opens up—which apply to all mental disorders, including anxiety, depression, ADHD, alcoholism, eating disorders, bipolar disorder, autism, and even schizophrenia. *Brain Energy* pairs cutting-edge science with practical advice and strategies to help people reclaim their mental health.

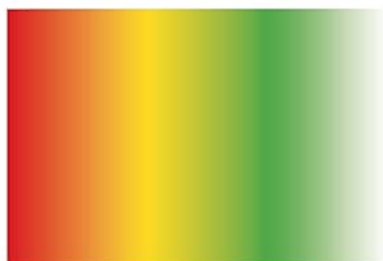
This groundbreaking book reveals:

- Why classifying mental disorders as "separate" conditions is misleading
- The clear connections between mental illness and disorders linked to metabolism, including diabetes, heart attacks, strokes, pain disorders, obesity, Alzheimer's disease, and epilepsy
- The link between metabolism and every factor known to play a role in mental health, including genetics, inflammation, hormones, neurotransmitters, sleep, stress, and trauma
- The evidence that current mental health treatments, including both medications and therapies, likely work by affecting metabolism
- New treatments available today that readers can use to promote long-term healing

Palmer puts together the pieces of the mental illness puzzle to provide answers and offer hope. *Brain Energy* will transform the field of mental health, and the lives of countless people around the world.



# CURED

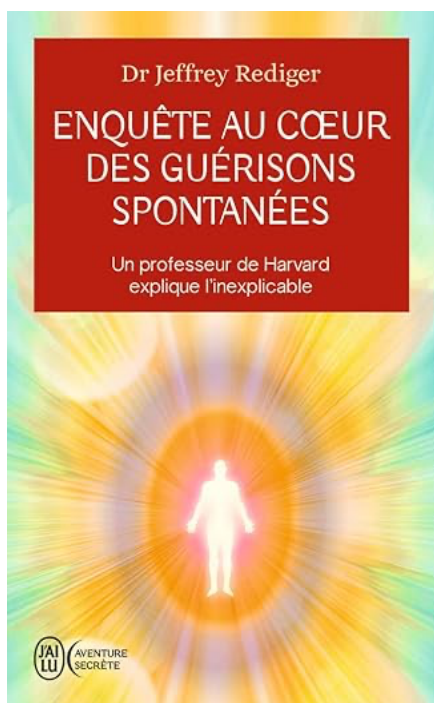


The Life-Changing Science  
of Spontaneous Healing

JEFFREY REDIGER, MD

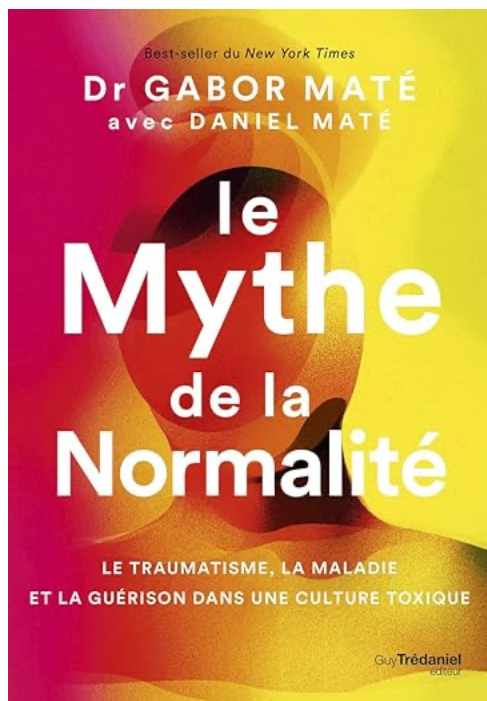
## Cured Paperback – February 2, 2021 Jeffrey Rediger M.D. (Author)

Jeffrey Rediger, docteur et professeur à l'école de médecine de l'université de Harvard, a travaillé sur le mystère des guérisons spontanées pendant plus de quinze ans. Faisant le tour du monde pour rencontrer des patients qu'on disait incurables et qui ont guéri sans cause identifiée par la science, il a étudié leurs dossiers médicaux pour essayer de comprendre les racines de la maladie, ce qui déclenche le processus de guérison et ce qui l'en empêche. Ce livre est le résultat de ces recherches, qui lui ont permis de décrypter les grands principes physiques, psychiques et spirituels à l'œuvre dans chaque guérison, et d'explorer ainsi l'un des plus grands mystères de l'existence : pourquoi guérit-on ?



Jeffrey Rediger M.D.



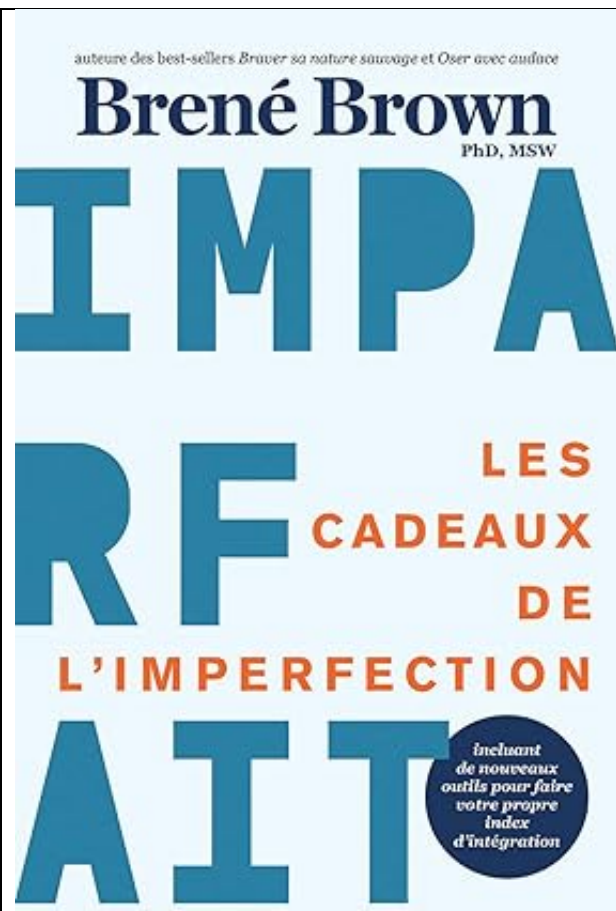


## MYTHE DE LA NORMALITÉ (LE) Paperback

– March 7 2025

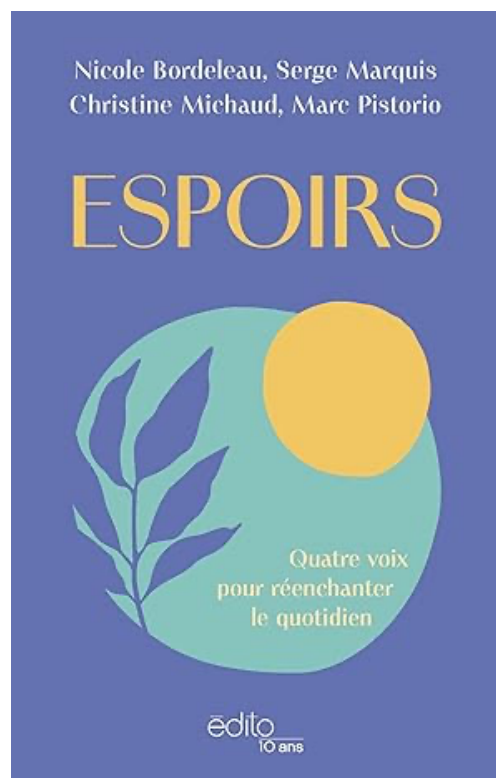
French edition by GABOR MATE (Author), DANIEL MATE (Author)

Enquête novatrice sur les causes des maladies menée par Gabor Maté, auteur du best-seller *Quand le corps dit non*, ce livre présente non seulement une vive critique de notre société et de sa tendance à nous pousser à la maladie, mais il nous propose également un chemin vers la guérison. Dans cet ouvrage révolutionnaire, Gabor Maté révèle la façon alarmante dont les maladies en général, et les maladies chroniques en particulier, se répandent dans les pays occidentaux pourtant si fiers de leurs systèmes de santé. En pareilles circonstances, qu'est-ce alors que la " normalité " ? Après plus de quarante ans de pratique en temps que médecin, Gabor Maté remet en question la conception dominante de la " normalité " qui néglige l'impact des traumatismes, du stress, et de la pression découlant de notre mode de vie moderne sur notre corps et notre esprit, au détriment d'une bonne santé. Malgré toute son expertise et ses avancées, la médecine occidentale échoue souvent à traiter la personne dans sa globalité, en ignorant le stress que notre culture impose au corps, le poids qu'elle représente pour notre système immunitaire, et la menace qu'elle constitue pour notre équilibre émotionnel.



14 fév 2023

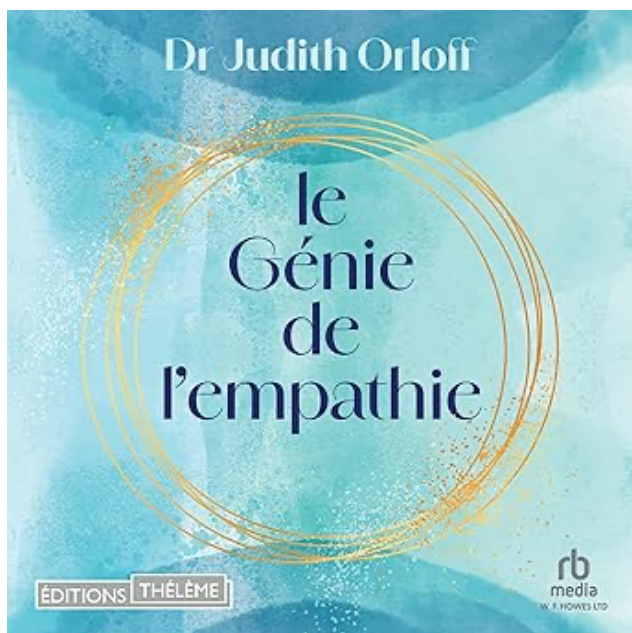
Depuis plus de dix ans, Brené Brown a trouvé un endroit spécial dans nos coeurs en sa qualité de cartographe et de compagne de voyage. Elle est à la fois une scientifique sociale et une amie de table de cuisine sur qui vous pouvez toujours compter pour dire la vérité, vous faire rire et parfois pleurer avec vous. Ce qui est devenu un mouvement a commencé par La Grâce de l'Imperfection, qui s'est vendu en 2 millions d'exemplaires en 35 langues à l'échelle de la planète. Passant de mots sur une page à des pratiques quotidiennes efficaces, ce livre est transformé par les dix repères pour vivre sans réserve. Les repères nous aident non seulement à comprendre les pratiques qui nous permettront de changer nos vies et nos familles, mais ils nous indiquent aussi les pièges des attentes inatteignables qui nous font obstacle. Brené écrit : «Ce livre est une invitation à joindre une révolution sans réserve. Un mouvement populaire modeste, sans bruit, qui commence quand chacun de nous dit : 'Mon histoire compte parce que je compte'. Révolution peut sembler un peu dramatique, mais en ce monde, choisir l'authenticité et la valeur est un geste absolu de résistance.»



## Espoirs: Quatre voix pour réenchanter le quotidien

Qu'il soit considéré comme une émotion, un souhait ou un élan vers l'avenir, l'espoir porte en lui des attentes et des promesses qui nous encouragent à vivre le quotidien positivement, jour après jour. Mais comment faire naître et nourrir un espoir lucide et réconfortant pour le transmettre aux générations futures.

À travers quatre textes riches et complémentaires, **NICOLE BORDELEAU, SERGE MARQUIS, CHRISTINE MICHAUD et MARC PISTORIO** s'emparent avec douceur du sujet et de ses enjeux contemporains. Ils abordent avec la sensibilité et la sagesse qui les caractérisent les différentes facettes de l'espoir, esquissant ensemble les lignes d'une réflexion commune pour réenchanter le monde et nos vies.



## Le génie de l'empathie – Judith Orloff

Entre philosophie, psychologie, neurosciences et spiritualité, cet ouvrage met en lumière l'importance de l'espoir dans nos cheminements individuels et collectifs.

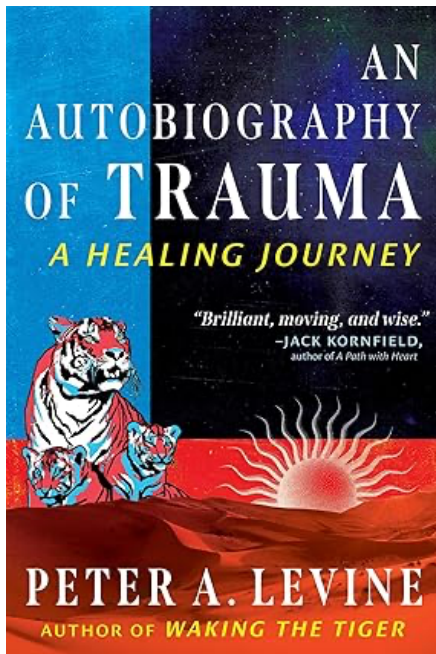
L'empathie est un trait humain extraordinaire qui ouvrira votre coeur et transformera toutes vos relations.

La célèbre psychiatre Judith Orloff en est intimement persuadée : l'empathie est un formidable outil de guérison pour apaiser notre système nerveux. S'appuyant sur les neurosciences, la psychologie et la médecine énergétique, elle partage dans ce guide complet et unique tous ses conseils pour accéder à la puissance de l'empathie.

À travers de nombreux exercices, tests et conseils pratiques, vous découvrirez comment :

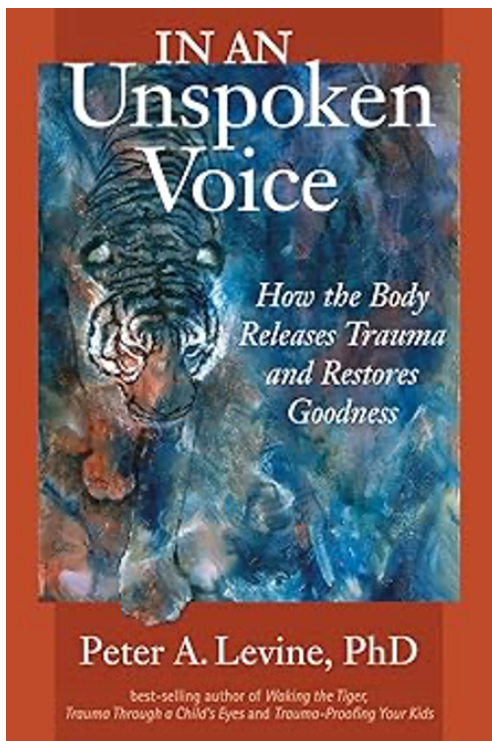
- › Ne plus absorber le stress et les émotions des autres.
- › Canaliser le mental envahissant et les pensées parasites.
- › Arrêter de culpabiliser et apprendre à vous traiter avec plus de gentillesse.
- › Etablir des limites saines et réguler vos interactions avec les autres.
- › Exprimer votre empathie avec les relations difficiles ou épuisantes.
- › Reconnaître les personnes atteintes d'un trouble déficitaire de l'empathie et vous en protéger.

Psychiatre, spécialiste de l'hypersensibilité et de l'empathie, Judith Orloff est conférencière de renommée internationale et l'auteure de plusieurs best-sellers dont Le guide de su



## An Autobiography of Trauma: A Healing Journey Paperback – April 2 2024

by Peter A. Levine



## In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness Peter Levine



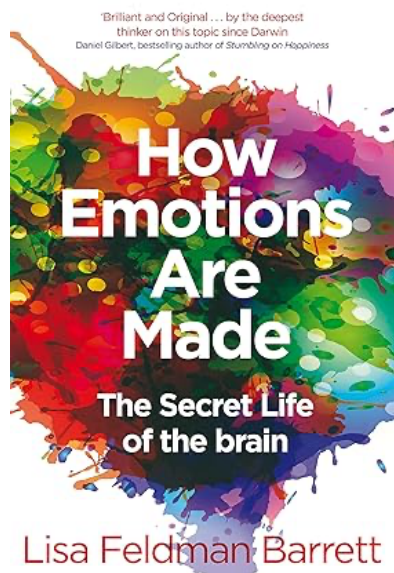


Par l'auteur  
du best-seller  
*Réveiller le tigre*



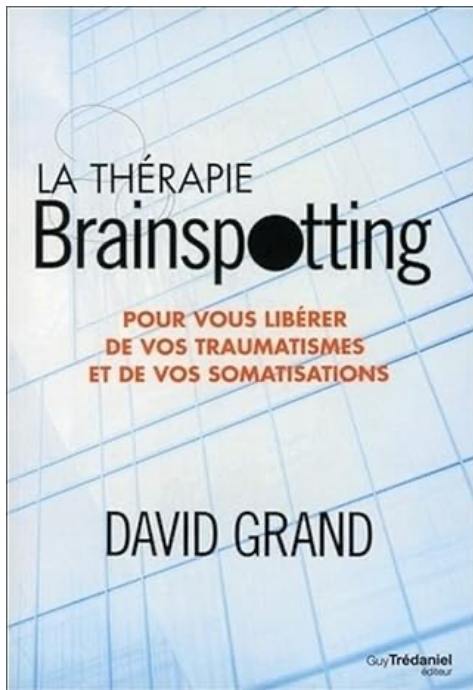
## Guérir par-delà les mots: Comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être 2024

**Peter Levine**



## How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain Paperback by [Lisa Feldman Barrett](#)





## LA THÉRAPIE BRAINSPOTTING

**Paperback – Nov. 10 2015**

French edition by **DAVID GRAND** (Author)

Le Brainspotting est une approche thérapeutique révolutionnaire fondée sur le lien étroit entre nos yeux et notre cerveau, et l'idée selon laquelle la direction de notre regard révèle de nombreuses informations sur nos souffrances. Il permet, grâce à des positions oculaires précises, de localiser dans le corps la source d'un traumatisme et de stimuler les facultés d'autoguérison du cerveau. En quelques séances, il peut donner des résultats stupéfiants sur des maux tels que phobies, angoisses, troubles psychosomatiques, anxiété, addictions, traumatismes psychologiques..., là où il faudrait plusieurs années en psychothérapie classique. Vous découvrirez dans cet ouvrage tous les détails de cette technique - aujourd'hui pratiquée par plus de 8 000 thérapeutes à travers le monde - ainsi que de nombreuses études de cas mettant en évidence son efficacité et ses incroyables résultats. Que vous soyez thérapeute ou que vous cherchiez à vous libérer d'une souffrance, le Brainspotting vous ouvrira de nouveaux horizons.

## Suggestion de lecture /videos

<b><u>Norman Doidge</u></b>	<p><u><i>Guérir grâce à la neuroplasticité: Découvertes remarquables à l'avant-garde de la recherche sur le cerveau,</i></u>            Chap 1: « Un médecin blessé se guérit lui-même: Michael Moskowitz découvre qu'on peut désapprendre la douleur »</p>
<b>Richard Schwartz</b>	<p><b>IFS Institute</b>  <a href="https://selfleadership.org/about-internal-family-systems.html">https://selfleadership.org/about-internal-family-systems.html</a></p> <p><b><u>Dick Schwartz : "Understanding our inner functioning" / IFS Internal Family System</u></b></p> <p><b>Understanding Parts: Compassion &amp; Healing</b>            Richard Schwartz, Elizabeth Esalen  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9shwJkaYNMI">https://www.youtube.com/watch?v=9shwJkaYNMI</a></p> <p><b>Healing the exile</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JukxvZkUDXc">https://www.youtube.com/watch?v=JukxvZkUDXc</a></p> <p><b>Becoming Whole: Healing the Exiled &amp; Rejected Parts of Ourselves I Richard Schwartz, Soren Gordhamer</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UNtussFaYC0">https://www.youtube.com/watch?v=UNtussFaYC0</a></p>
<b>François Le Doze</b>	<p><a href="https://www.selftherapie.com/le-modele-internal-family-systems/">https://www.selftherapie.com/le-modele-internal-family-systems/</a></p> <p><u>On croit qu'on a des problèmes... - TEDxVaugirardRoad</u>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pd8AvecXpy8">https://www.youtube.com/watch?v=Pd8AvecXpy8</a></p>
<b>Frank Anderson</b>	<p>How does IFS approach symptoms and diagnoses?</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tgd1fYKW84E">https://www.youtube.com/watch?v=Tgd1fYKW84E</a></p>
<b>Jack Kornfield</b>	<p>Letting go</p> <p><a href="https://jackkornfield.com/letting-go/">https://jackkornfield.com/letting-go/</a></p>
<b>Ruby Wax:</b>	<p><b>What so funny about mental illness?</b> (sous-titres français)  <a href="https://www.ted.com/talks/ruby_wax_what_s_so_funny_about_mental_illness?language=en#t-505497">https://www.ted.com/talks/ruby_wax_what_s_so_funny_about_mental_illness?language=en#t-505497</a></p>
<b>Sangu Delle</b>	<p><b>There is no shame in taking care of your mental illness</b> (sous-titres français)  <a href="https://www.ted.com/talks/sangu_delle_there_s_no_shame_in_taking_care_of_your_mental_health">https://www.ted.com/talks/sangu_delle_there_s_no_shame_in_taking_care_of_your_mental_health</a></p>

<b><u>Dr Jud Brewer MD</u></b> <b><u>Ph D</u></b>	<p><i>During this time of panic and uncertainty, it's critical to build good mental habits and practice mental hygiene.</i>  <i>En cette période de panique et d'incertitude, il est essentiel de développer de bonnes habitudes mentales et pratiquer l'hygiène mentale.</i></p> <p><b>-4 Steps to break a habit</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qdZHLc_MJ8k">https://www.youtube.com/watch?v=qdZHLc_MJ8k</a></p> <p><b>-5 mental habits to build during uncertain times</b> (Coronavirus Anxiety Daily Update #6)  <a href="https://youtu.be/S9jbOkh2nmQ">https://youtu.be/S9jbOkh2nmQ</a></p> <p>(sous-titres français disponibles dans les paramètres)</p>
<b><u>Judi Dench</u></b>	<p><b><u>My Passion for Trees - FULL BBC One 2017 -</u></b>  <a href="https://youtu.be/rjnv_AevX4s">https://youtu.be/rjnv_AevX4s</a></p>
	<p>« <b>Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions -</b> » sur YouTube  Il y en a d'autres)  <a href="https://youtu.be/_DakEvdZWLk">https://youtu.be/_DakEvdZWLk</a></p>
	<p><b><u>Sympathique ou pas ? Pour mieux comprendre</u></b> 😊  <a href="http://www.psychomedia.qc.ca/neurologie/2009-07-26/qu-est-ce-que-les-systemes-nerveux-sympathique-et-parasympathique">http://www.psychomedia.qc.ca/neurologie/2009-07-26/qu-est-ce-que-les-systemes-nerveux-sympathique-et-parasympathique</a></p> <p><a href="https://www.vocabulaire-medical.fr/encyclopedie/193-parasympathique-sympathique-systeme-nerveux-enterique">https://www.vocabulaire-medical.fr/encyclopedie/193-parasympathique-sympathique-systeme-nerveux-enterique</a></p>
<b>Happiness is all in your mind: Gen Kelsang Nyema at TEDxGreenville 2014</b>	<p><a href="https://youtu.be/xnLoToJVQH4">https://youtu.be/xnLoToJVQH4</a></p>
<b>How mindfulness changes the emotional life of our brains   Richard J. Davidson   TEDxSanFrancisco</b>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8">https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8</a></p>
<b>Pleine conscience et Psychothérapies en Provence-Alpes-Côte d'Azur ! Téléchargements</b>	<p><a href="https://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/t%C3%A9l%C3%A9chargements/">https://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/t%C3%A9l%C3%A9chargements/</a></p>
<b>Les 4 Accords Toltèques</b>	<p><a href="https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement">https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement</a></p>

LA THÉORIE POLYVAGALE	
IRENE LYON	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8AnHlx3qZ30">https://www.youtube.com/watch?v=8AnHlx3qZ30</a>
JULIEN RENAULT	1ère partie: <a href="https://youtu.be/wQFZp_m0swI">https://youtu.be/wQFZp_m0swI</a> 2ème partie: <a href="https://youtu.be/AjE30J1CL5o3ème">https://youtu.be/AjE30J1CL5o3ème</a> partie: <a href="https://youtu.be/PoY8EJMKK6c">https://youtu.be/PoY8EJMKK6c</a>
The Polyvagal Theory	<a href="https://youtu.be/7sz5Qd7Xuc8">https://youtu.be/7sz5Qd7Xuc8</a>
Le SNA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AjE30J1CL5o">https://www.youtube.com/watch?v=AjE30J1CL5o</a>

FOCUSING	<a href="https://focusing.org/french">https://focusing.org/french</a>
----------	---

Emotional freedom technique (EFT)	<a href="https://www.thetappingsolution.com/tapping-101/">https://www.thetappingsolution.com/tapping-101/</a>
-----------------------------------	---

# MÉDITATIONS

<b>SITES DE MÉDITATION</b>	<p><b>Petit Bambou</b>  <a href="https://itunes.apple.com/ca/app/mediter-avec-petit-bambou/id941222646?mt=8">https://itunes.apple.com/ca/app/mediter-avec-petit-bambou/id941222646?mt=8</a></p> <p><b>OMG! I can meditate!</b>  <a href="https://itunes.apple.com/ca/app/omg.-i-can-meditate-!-meditation/id920161006?mt=8">https://itunes.apple.com/ca/app/omg.-i-can-meditate-!-meditation/id920161006?mt=8</a></p>
<p><b><u>Méditations</u></b>  <b><u>Christophe André</u></b></p>	<p>— Jour 1 : Accueil et intro Méditer, jour après jour  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8fXE9NvPpkA">https://www.youtube.com/watch?v=8fXE9NvPpkA</a></p> <p>— Jour 2 : La respiration #1 Méditer, jour après jour  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3jq0t95oLJ0">https://www.youtube.com/watch?v=3jq0t95oLJ0</a></p> <p>-Le corps douloureux  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ycCcJE064uE">https://www.youtube.com/watch?v=ycCcJE064uE</a></p> <p>-Les émotions douloureuses  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pqI5LPtoW_8">https://www.youtube.com/watch?v=pqI5LPtoW_8</a></p> <p>-Angoisses, inquiétudes, ruminations  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jECB0Q0bOs4">https://www.youtube.com/watch?v=jECB0Q0bOs4</a></p> <p>-Se détacher de ses pensées  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NtyNxtgy064">https://www.youtube.com/watch?v=NtyNxtgy064</a></p> <p>-S'ouvrir à l'instant présent -  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sgf6IzjBzgs">https://www.youtube.com/watch?v=Sgf6IzjBzgs</a></p> <p>— Pleine conscience de la douceur et du bonheur  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pechlrvFCel">https://www.youtube.com/watch?v=pechlrvFCel</a></p> <p>- Méditation 3 mns  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BmTWFg98rJI">https://www.youtube.com/watch?v=BmTWFg98rJI</a></p>
<p><b><u>Méditations</u></b>  <b><u>Jon Kabat Zinn</u></b></p> <p>Narrateur :  Bernard Giraudeau</p>	<p>Méditation guidée – 21mns  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RfuPukjSKts">https://www.youtube.com/watch?v=RfuPukjSKts</a></p> <p>Méditation assise 10mns  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7MKaRdRsuJM">https://www.youtube.com/watch?v=7MKaRdRsuJM</a></p> <p>Méditation sans objet – 35mns  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I_vm-8a0AmM">https://www.youtube.com/watch?v=I_vm-8a0AmM</a></p> <p>Méditation de la montagne  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HiPXjT0wkDk">https://www.youtube.com/watch?v=HiPXjT0wkDk</a></p> <p>Méditation des sons  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hAlm6xXWcNg">https://www.youtube.com/watch?v=hAlm6xXWcNg</a></p> <p>Méditation paysage mental  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tBvj_e_Q6n8&amp;t=39s">https://www.youtube.com/watch?v=tBvj_e_Q6n8&amp;t=39s</a></p> <p>Méditation Paysage sonore  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gk0m9KKKkiU&amp;t=29s">https://www.youtube.com/watch?v=gk0m9KKKkiU&amp;t=29s</a></p>



<b>RELAXATION DÉTENTE</b>	<p>Sons de la nature, chants d'oiseaux, sons des forêts, pour la détente, le sommeil, la méditation  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5ICRsLjMeso">https://www.youtube.com/watch?v=5ICRsLjMeso</a></p> <p>Scan corporel - Jon Kabat Zinn - Guidé par Bernard Giraudeau  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zvtgHeLVgmE">https://www.youtube.com/watch?v=zvtgHeLVgmE</a></p>
-------------------------------	---

## APPLICATIONS à télécharger

<b><u>Cloches de Pleine Conscience à télécharger</u></b>	<b><u>Village des Pruniers, France</u></b> <a href="https://plumvillage.org/mindfulness-practice/mindful-apps/">https://plumvillage.org/mindfulness-practice/mindful-apps/</a>
	<b><u>Qi mobile</u></b> <a href="https://www.i-qi-clock.com/">https://www.i-qi-clock.com/</a>
<b><u>Cohérence cardiaque</u></b>	<b><u>Respirelax</u></b> <u>Mac:</u> <a href="https://itunes.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420?mt=8">https://itunes.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420?mt=8</a> <u>Android:</u> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&amp;hl=en</a>
	<b><u>La plage</u></b> <a href="https://apps.apple.com/fr/app/biofeedback-coherence-cardiaque/id960272778">https://apps.apple.com/fr/app/biofeedback-coherence-cardiaque/id960272778</a>
	<b><u>CARDIO ZEN:</u></b> <a href="https://itunes.apple.com/fr/app/cardiozen-la-coh%C3%A9rence-cardiaque/id593054863?mt=8">https://itunes.apple.com/fr/app/cardiozen-la-coh%C3%A9rence-cardiaque/id593054863?mt=8</a>
	<a href="https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque/">https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque/</a>