



Auteur: Gérald Métroz

Éditeur: , 0

0

« Être assis dans un fauteuil roulant sous-entend un angle de vue différent sur la vie. De l'endroit d'où j'observe le monde, l'éclairage est tout autre. Les objets, les histoires, les hommes me diffusent une autre lumière, différente de celle que l'on voit d'en haut.

Alors, venez prendre place sur mon fauteuil pour qu'ensemble, nous puissions découvrir la vie d'en bas. »
Gérald Métroz a perdu ses deux jambes à l'âge de deux ans et demi, lors d'un accident de train à la gare de Sembrancher (Suisse). Après avoir marché durant plus de trente ans avec ses prothèses, il a ensuite parcouru le monde en fauteuil roulant, comme sportif d'élite, journaliste, conférencier, manager de hockeyeurs professionnels, écrivain et chanteur. Aujourd'hui, il prend la plume pour évoquer La vie d'en bas, sa vision d'un monde dont il a dû, à sa manière, apprivoiser les codes et les contours afin de pouvoir survivre et surtout bien vivre.



Auteur: Alexandre Jollien, Rosette Poletti, Nicole Noble Burnand, Christine Burki

Éditeur: , 0

0

Cet ouvrage est destiné à toute personne qui vit un deuil ainsi qu'aux personnes intéressées par le sujet. Les chapitres abordent cette thématique par des axes différents : philosophique, théorique et métaphorique. Chaque texte peut être lu au gré du lecteur, en fonction de ses besoins et de son énergie.



Auteur: Jon Kabat-Zinn

Éditeur: , 0

0

s'inspirant de traditions anciennes, Jon Kabat-Zin a élaboré une forme de méditations dite "de la pleine conscience" voici plus de trente ans. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus de deux cent cinquante hôpitaux dans le monde et ses bienfaits sont validés par la science. Les méditations réunies dans le CD ont déjà inspiré des dizaines de milliers de personnes. Elles sont écrites dans un langage simple et universel.

Auteur: Stéphane Chammartin

Éditeur: , 0

0

"La symbolique du phare est très forte pour moi et c'est pourquoi elle est omniprésente dans ce recueil. C'est est un point de repère, un but, qu'il ne faut pas perdre des yeux. Les phares ont chacun leur propre signature lumineuse. Ils peuvent annoncer la meilleure manière d'arriver à dessein".



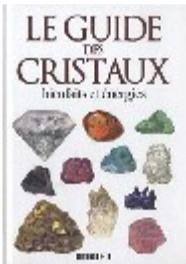
Auteur: Danièle Festy

Éditeur: , 0

0

Et si vous preniez soin de votre ventre ? Car c'est bien du ventre que tout part : l'énergie, la vitalité, la vie même. Ce que toutes les médecines traditionnelles savent depuis des milliers d'années a été confirmé plus récemment par des découvertes scientifiques : l'intestin n'est pas seulement une machine à digérer. On l'appelle le deuxième cerveau et c'est aussi le tout premier système immunitaire du corps. C'est dire l'importance de le préserver et de bien le traiter ! Huiles essentielles, probiotiques, minéraux, plantes... Pour chaque problème, des réponses 100 % pratiques, efficaces et sans danger pour des résultats rapides et spectaculaires !

" Un ouvrage indispensable, aussi agréable à consulter qu'intelligent. " Psychologies

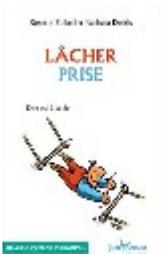


Auteur: Perceval

Éditeur: , 0

0

Mystérieux et énigmatiques, les cristaux fascinent les hommes depuis la nuit des temps. Avec des formes et des couleurs très variées, ces pierres sont appréciées pour leur capacité à canaliser les énergies du corps mais aussi des lieux. Topaze, diamant, turquoise ou quartz : apprenez à reconnaître chaque cristal et ses propriétés et découvrez comment profiter pleinement de tous ses bienfaits.



Auteur: Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Éditeur: , 0

0

Lâcher prise, savoir abandonner ce qui n'a plus lieu d'être pour aller vers ce qui vient : voilà l'un des aspects essentiels de la vie. Qu'il s'agisse de la codépendance, des émotions négatives, d'un deuil, d'un divorce, de sa carrière, ou de sa spiritualité, le lâcher-prise permet de passer à une nouvelle étape. Ce merveilleux petit livre regroupe quelques approches permettant de comprendre ce qu'est le lâcher-prise, quels sont les obstacles sur son chemin, ainsi que les moyens qui aident à y parvenir. Il propose divers rituels, notamment pour le divorce, situation fréquemment mal vécue.



Auteur: Grégoire Imbach

Éditeur: , 0

Kindle Edition

LE CALME RETROUVE OU SE SOIGNER PAR LA RELAXATION. Avec un CD d'entraînement Ce premier livre d'une trilogie s'ouvre comme un triptyque sur la découverte des mécanismes de relaxation qui nous habitent mais qui sont malheureusement inexploités. L'auteur, Grégoire Imbach, physiothérapeute, sophrologue et enseignant en relaxation, est un ancien chef du service de physiothérapie à l'hôpital de Brigue, puis directeur du service des soins à Thermalp les bains d'Ovronnaz, et actuellement responsable de Valsanté SA à Sion, un centre de santé regroupant physiothérapie, diététique, sophrologie et formations pratiques en relaxations physique et psychique. Il vous invite dans ce premier ouvrage à vivre son parcours, découverte de la détente, mais surtout vous montre un apprentissage simple de la relaxation, une ouverture de la conscience bienveillante et ressourçante à la conquête de la santé. Commande uniquement chez l'auteur : Ouvrage et CD inclus Valsanté, Grégoire Imbach, Case postale 2388, 1950 SION 2 Nord tél. 027 458 36 10 -



Broché 123

50 exercices contre le mal de dos

Auteur: Jean-Christophe Berlin

Éditeur: Flammarion, 2001

Appelé "mal du siècle" du fait de sa grande fréquence, le mal de dos relève plus souvent d'une insuffisance musculaire globale que d'une véritable pathologie. Premiers concernés, les sédentaires : du fait de l'affaiblissement de leurs muscles, la charge de travail se reporte sur leurs articulations qui se mettent tôt ou tard à souffrir. Pour y remédier, nul besoin de fournir de gros efforts : comme l'explique l'auteur, masseur-kinésithérapeute, quelques minutes d'exercices bien ciblés suffisent, à condition de s'y mettre tous les jours (sauf contre-indication médicale à la gymnastique).

Pour plus de clarté, chaque mouvement présenté fait l'objet de photos explicatives et de commentaires utiles pour savoir à quoi sert l'exercice, quelle doit être sa durée et quelles sont les erreurs à éviter. Complet, ce livre comporte des exercices d'assouplissement, de renforcement musculaire et d'abdominaux de différents niveaux (facile, moyen, difficile) afin d'en finir durablement avec le mal de dos ! --Nathalie Szapiro



Poche 95

Accepter ce qui est

Auteur: Rosette Poletti, Barbara Dobbs

Éditeur: Editions Jouvence, 2005

Accepter ce qui est, c'est faire preuve de lucidité, c'est se "réveiller", devenir conscient et considérer la réalité telle qu'elle est. C'est se désencombrer de ses programmations mentales, de ses croyances erronées, de ses œillères.

Accepter ce qui est, c'est chercher à voir comment faire face, c'est chercher (et trouver) des moyens d'améliorer la situation et surtout d'en faire quelque chose de positif toutes les fois que c'est possible. C'est cesser de demander pourquoi ? pourquoi moi ? pour tenter de trouver "pour quoi ?" pour en faire quoi ?

Accepter ce qui est, c'est parfois n'avoir pas d'autre choix que de faire le deuil de ce qui était, de ce qui aurait pu être, de ce qui aurait dû être, pour vivre aussi pleinement que possible la réalité de l'instant présent et tenter de lui donner du sens.

Accepter ce qui est, c'est le prélude indispensable à toute croissance personnelle, à toute recherche de solution, à toute paix intérieure.



Broché 0

Ailes de tendresses au coeur des blessures

Auteur: De Nicole Poudrier

Éditeur: , 0

Les bénéfices de ses ventes sont reversés à notre Association

(A la page 85 de mon ouvrage, je parlais de guitare. J'ai participé à quelques séances de groupe de soutien Avadol dès les premiers rendez-vous. Et l'une des premières questions fut : Si vous n'étiez pas malade, que feriez-vous? Ma réponse fut évidente que ce serait des cours de guitare. Afin de donner une suite et une continuité à mon livre, j'ai écrit "Oasis" au printemps 2014. Je vous laisse découvrir ma chanson où je suis accompagnée de mon époux et de mon fils.)



Poche 192

Aimer c'est laisser ses peurs derrière soi: 12 leçons pour profiter du présent

Auteur: Dr Gerald G. Jampolsky

Une leçon par jour pour se réconcilier avec soi-même !

Éditeur: LEDUC.S, 2016

Se libérer de la frustration, de la douleur, de la solitude est un besoin largement partagé. Grâce à ce livre qui a déjà guidé des millions de lecteurs depuis plus de 30 ans, vous prendrez conscience que ce sont vos propres limites qui vous séparent d'une vie heureuse. En apprenant à vous connaître véritablement, vous saurez faire tomber ces obstacles. Un message au pouvoir incroyable et pourtant si simple...

Apprenez à vous libérer de votre passé et à vous concentrer sur le moment présent. En somme, cultivez les clés du bonheur !

À travers 12 petites leçons illustrées, qui sont autant d'étapes vers la transformation intérieure, cicatrisez vos relations avec les autres et avec vous-même. En voici quelques exemples :

- Leçon n° 1 : Tout ce que je donne à autrui, je me le donne à moi-même
- Leçon n° 2 : Le pardon est la clé du bonheur
- Leçon n° 3 : Je ne suis jamais contrarié pour les raisons auxquelles je pense
- Leçon n° 4 : Je suis déterminé à voir les choses autrement

UN LIVRE INDISPENSABLE POUR QUE LE DOUTE ET LA PEUR FASSENT PLACE À L'OPTIMISME ET L'AMOUR



Poche 222

Avoir confiance en soi

Auteur: Marie Haddou

Éditeur: J'ai lu, 2003

Sans confiance en soi, pas de bonheur possible. Pour faire face à la vie quotidienne avec sérénité, mieux s'exprimer, libérer son corps envahi d'émotions négatives, se libérer des autres et redéfinir votre rôle par rapport à vos enfants, votre conjoint ou votre patron, la sécurité intérieure est essentielle. Pour cela, il faut apprendre à vous connaître pour changer : souffrez-vous plutôt de sentiment d'infériorité, de découragement, de honte ? Ou peut-être même avez-vous une vraie maladie liée au manque de confiance en soi, telle que l'anxiété généralisée, la phobie sociale ou... l'alcoolisme ? Quoi qu'il en soit, voici 12 chapitres pour y remédier, et la méthode de Marie Haddou, très pratique, vous entraîne dans l'univers du développement personnel version "pratique". Vous apprendrez ainsi la technique imparable du disque rayé, de l'écran de brouillard, du comportement assertif. Les techniques corporelles comme la relaxation ou l'auto-ancrage sont précieuses pour vous familiariser avec votre corps : elles sont abordées de façon simple et sont à appliquer d'urgence pour ne plus se laisser déborder par les émotions. Car un esprit serein ne peut s'installer dans un corps inquiet ! Pour connaître votre niveau d'affirmation de soi, reportez-vous au test page 89 : vous pourrez ainsi mesurer l'ampleur du travail qu'il vous reste à accomplir...
--Anne Dufour



Format Kindle

Bien vivre ici et maintenant

Auteur: Olivier Nunge & Simonne Mortera

Éditeur: Jouvence Pratiques, 1999

Depuis quelques dizaines d'années, notre conception de la vie est en train de subtilement se transformer... Peu à peu il émerge de la pratique un profil humain en voie de libération progressive... Chacun est invité à passer du rôle de créature plus ou moins manipulée comme une marionnette au rôle de créateur de sa vie...

C'est dans le souci d'offrir une méthodologie de transformation que sept étapes sont ici proposées, qui mettent l'accent sur différents aspects de l'être. Les mots sont simples et portent leur poids de vécu : chacun pourra y trouver les balises d'un itinéraire décisif.

Paule Salomon (Extraits de la préface)



Broché 249

Cessez d'être gentil soyez vrai ! Être avec les autres en restant soi-même

Auteur: Thomas d'Ansembourg

Éditeur: de l'Homme, 1999

Nous sommes souvent plus habiles à dire leurs quatre vérités aux autres qu'à leur exprimer simplement la vérité de ce qui se passe en nous. Nous n'avons d'ailleurs pas appris à tenter de comprendre ce qui se passe en eux. Nous avons davantage appris à être complaisants, à porter un masque, à jouer un rôle. Nous avons pris l'habitude de dissimuler ce qui se passe en nous afin d'acheter la reconnaissance, l'intégration ou un confort apparent plutôt que de nous exprimer tels que nous sommes. Nous avons appris à nous couper de nous-mêmes pour être avec les autres. La violence au quotidien s'enclenche par cette coupure : la non-écoute de soi-même tôt ou tard à la non-écoute de l'autre, le non-respect de soi-même tôt ou tard au non-respect de l'autre. Cessez d'être gentil, soyez vrai ! est un seau d'eau lancé pour nous réveiller de notre inconscience. Il y a urgence à être davantage conscients de notre manière de penser et d'agir. En illustrant ses propos d'exemples percutants, l'auteur explique comment notre tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence et à reporter sur d'autres cette violence. Pour éviter de glisser dans une spirale d'incompréhension, il s'agit de reconnaître nos besoins et d'en prendre soin nous-mêmes plutôt que de nous plaindre du fait que personne ne s'en occupe. Ce livre est une invitation à désamorcer la mécanique de la violence, là où elle s'enclenche toujours : dans la conscience et le cœur de chacun de nous.



Poche 376

Contes à guérir, Contes à grandir

Auteur: Jacques Salomé

Éditeur: Le Livre de Poche, 2008



Demain la santé - traité élémentaire de réflexologie

Auteur: HEDI MASAFRET

Éditeur: EDITIONS TREMA,
1976

Broché 0



Donner du sens à sa vie

Auteur: Rosette Poletti, Barbara
Dobbs

Éditeur: Eyrolles, 2017

Quelle est la finalité de ma vie et de mes activités ? Vivre pour quoi ? Vivre pour qui ? Répondre à ces questions, c'est chercher à donner du sens à sa vie ; et cette quête devient une préoccupation de plus en plus importante dans notre monde qui semble justement dénué de sens ! Les auteurs vous proposent ici une quête de sens basée sur l'individu et son épanouissement. Elles n'offrent pas de recettes toutes faites, mais ouvrent des pistes qu'elles vous invitent à prolonger par vous-mêmes. Ce petit livre, simple et clair, vous aidera à construire le sens que vous voulez donner à votre vie. Et il sera d'autant plus fort que vous l'aurez créé par vous-même, pour vous-même et pour ceux que vous aimez.

Poche 180



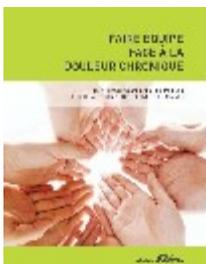
Expérience de la douleur: entre destruction et renaissance

Auteur: David Le Breton

Éditeur: , 0

Format Kindle

La relation douleur-souffrance est au cœur de cet ouvrage. Il porte sur l'expérience de la douleur, sur la manière dont elle est vécue et ressentie par les individus, sur les comportements et les métamorphoses qu'elle induit. Il s'agit d'être au plus proche de la personne en s'efforçant de comprendre ce qu'elle vit à travers les outils de l'anthropologie. Le propos consiste justement à dégager les liens entre douleur et souffrance, et parallèlement à comprendre pourquoi certaines douleurs sont dénuées de souffrance, voire même associées à la réalisation de soi ou au plaisir. La douleur recherchée ou vécue à travers les conduites à risque ou les scarifications est d'une autre nature que celle qui affecte le malade, par exemple. Le sportif de l'extrême ou simplement le sportif en compétition ou à l'entraînement est un homme ou une femme qui accepte la douleur comme matière première de ses performances, il cherche à l'appivoiser, à la contenir, il sait que s'il ne se « rentre pas dedans » il fera piètre figure. L'auteur traite d'une douleur qui implique la souffrance dans la maladie ou les séquelles de l'accident ou de la torture, puis analyse une douleur souvent proche du plaisir ou de l'épanouissement personnel, il s'efforce de comprendre l'ambivalence du rapport à la douleur. La douleur est une donnée de la condition humaine, nul n'y échappe à un moment ou à un autre, une vie sans douleur est impensable. Elle frappe provisoirement ou durablement selon les circonstances. Mais, la plupart du temps, elle est sans autre incidence qu'un malaise de quelques heures aussitôt oublié dès lors qu'elle s'est retirée. Elle renvoie toujours à un contexte personnel et social qui en module le ressenti. La souffrance est la résonance intime d'une douleur, sa mesure subjective. Elle est ce que l'homme fait de sa douleur, elle englobe ses attitudes, c'est-à-dire sa résignation ou sa résistance à être emporté dans un flux douloureux, ses ressources physiques ou morales pour tenir devant l'épreuve. Elle n'est jamais le simple prolongement d'une altération organique, mais une activité de sens pour l'homme qui en souffre. Si elle est un séisme sensoriel, elle ne frappe qu'en proportion de la souffrance qu'elle implique, c'est-à-dire du sens qu'elle revêt. Entre douleur et souffrance les liens sont à la fois étroits et lâches selon les contextes, mais ils sont profondément significatifs et ouvrent la voie d'une anthropologie des limites.



Faire équipe face à la douleur chronique

Auteur: Production odon

Éditeur: Productions Odon, 2010

Paperback 0



Fais-toi confiance: Ou comment être à l'aise en toutes circonstances

Auteur: Isabelle Filliozat

Éditeur: Marabout, 2013

Qui n'a jamais prononcé ces mots : "Je manque de confiance en moi" ? Incapacité de choisir, de s'affirmer, peur du rejet, de ne pas savoir, de l'avenir ou des autres, doutes concernant ses connaissances ou sa popularité, qu'est-ce au juste que la confiance en soi ?

Isabelle Filliozat brise quelques idées reçues et nous guide vers une meilleure compréhension de nos réactions. Avec son habituelle clarté, elle propose aussi des exercices pour être à l'aise avec soi-même, avec les autres et percer les secrets de ceux dont on envie l'assurance. Que vous manquiez de sécurité intérieure ou de confiance en vos compétences, vous apprendrez à vous aimer un peu plus chaque jour.

Téléchargement



Faiseurs de secrets et dons de guérison comment ça marche?

Auteur: Fabienne Derivaz et Françoise Clerc

Éditeur: , 0

Un témoignage captivant de deux femmes guérisseuses qui propose une vision extérieure de ce que vivent et éprouvent les " guérisseurs " dans leur pratique. Les perceptions physiques, la communication avec l'autre ou le bien-être que certains décrivent lorsqu'ils prodiguent des soins.

Près de 80% des personnes recourent aujourd'hui à des thérapies autres que la médecine traditionnelle. On reconnaît les bienfaits des guérisseurs et faiseurs de secrets mais les connaissons-nous vraiment ? Qui sont-ils et comment travaillent-ils ? Deux d'entre-elles lèvent une partie du voile sur ces pratiques mystérieuses.

Fabienne Derivaz et Françoise Clerc travaillent en duo depuis 2008. Dans cet ouvrage, elles expliquent en toute humilité comment elles ont reçu et accepté ces dons et ces énergies, comment elles les utilisent pour ressentir, aider, soigner ou soulager.

Comment se transmettent les secrets ? Sommes-nous tous des guérisseurs ? Au travers de différents témoignages, de leur expérience et du récit de leur propre chemin de vie, Fabienne et Françoise racontent leur quotidien de guérisseuses mais aussi le potentiel souvent ignoré et inexploré de nos propres capacités.

Et, en prime, des exercices pour développer son

Format Kindle

Foutez-vous la paix !

Auteur: Fabrice Midal

Éditeur: Flammarion/Versilio, 2017

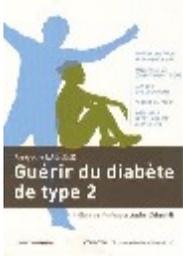
Cessez d'obéir • Vous êtes intelligent
Cessez d'être calme • Soyez en paix
Cessez de vouloir être parfait • Acceptez les intempéries
Cessez de rationaliser • Laissez faire
Cessez de vous comparer • Soyez vous-même
Cessez d'avoir honte de vous • Soyez vulnérable
Cessez de vous torturer • Devenez votre meilleur ami
Cessez de vouloir aimer • Soyez bienveillant

" Un livre extrêmement libérateur et déculpabilisant. " - Psychologies Magazine

Philosophe et écrivain, Fabrice Midal est l'un des principaux enseignants de la méditation en France. Il a publié de nombreux livres à succès.



Broché 192



Broché 227

Guérir du diabète type 2

Auteur: Grégoire Lager

Éditeur: Les éditions Ovadia, 2014

Etonnante maladie que ce diabète de type 2. Paradoxe. Elle nous surprend un jour mais cela fait longtemps qu'elle s'est installée en nous. Une maladie de civilisation, de plus en plus fréquente, due aux problèmes de la vie moderne, et pourtant dépendant fortement de nos comportements de tous les jours. Le diabète nous confronte à la complexité, aux contradictions apparentes. Il nous prend à rebrousse-poil. C'est une maladie qui ne fait pas mal, que l'on ne sent pas, et pourtant elle est très sérieuse et entraîne souvent des complications sur la durée. Il s'agit d'une maladie chronique, c'est-à-dire qui dure longtemps, et pourtant il est parfois possible d'en guérir. Les professionnels de santé peuvent nous y aider mais ne peuvent pas faire le chemin à notre place... Mais au fait, quel chemin ? Y aurait-il une solution miracle ? Une panacée ? Nous faut-il tout changer ? Remettre en question toute notre vie ? Ou s'agit-il plutôt de petites modifications à opérer dans notre quotidien ? De prendre conscience d'autres manières de voir les choses, de comprendre et de faire différemment ? Comme tout chemin de vie, le vôtre est unique, original, c'est à vous seul d'écrire les pages de votre propre histoire. Quelques propositions contenues dans ce livre pourraient vous y aider...



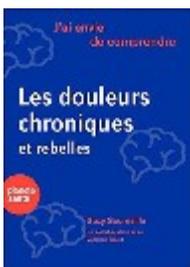
Kindle Edition

Guide du douloureux chronique : J'ai mal et je vais bien (Schum/hors)

Auteur: Jocelyne Paderi, Anita Violon

Éditeur: Desclée De Brouwer, 2017

À ceux que la douleur accable, ce livre redonne l'espoir. Beaucoup de malades souffrent d'une douleur chronique qu'ils n'arrivent pas à gérer et qui perturbe gravement leur quotidien. Ce dialogue très accessible avec une psychologue spécialiste apporte des réponses à l'angoisse de ceux qui souffrent : retentissements de la douleur, désarroi de celui qui l'éprouve, méconnaissance médicale, lassitude des proches, sexualité perturbée. Il évoque aussi les traitements médicamenteux, l'accompagnement des consultations de la douleur, la kinésithérapie, le massage, la relaxation et l'hypnose, la psychothérapie, l'acupuncture et le thermalisme, l'adaptation de la vie de tous les jours. Cet ouvrage rend la parole aux malades et leur propose des solutions pratiques.



Poche 199

J'ai envie de comprendre... Les douleurs chroniques et rebelles

Auteur: Suzy Soumaille et Valérie Piguet

Éditeur: Planète Santé, 2018

Les douleurs chroniques et rebelles aux traitements classiques minent, parfois gravement, le quotidien d'environ 20 % de la population. Le fait que ces douleurs " ne se voient pas " lors des examens médicaux joue en défaveur des individus touchés qui ne se sentent pas toujours pris au sérieux dans leur souffrance. Elles n'ont pourtant rien d'imaginaire. On sait maintenant qu'elles sont liées à des dérèglements des systèmes de contrôle de la douleur. Heureusement, l'amélioration de la qualité de vie des personnes endurent des douleurs persistantes est possible. Elle repose sur un engagement actif et une prise en charge globale combinant plusieurs approches : médicamenteuses, physiques, psychologiques et sociales. Comment éviter que les douleurs ne prennent toute la place ? Quel est le rôle des émotions dans les symptômes ? Comment contrôler soi-même ses douleurs ? Ce livre fournit des clés de compréhension, utiles également pour les proches aidants. Il propose une série d'outils pour mieux gérer ces douleurs complexes et redevenir le pilote de sa vie.



Poche 0

La compassion pour seul bagage

Auteur: Rosette Poletti, Barbara Dobbs

Éditeur: Administration du Grand dictionnaire universel, 1869

98pages. poche. Poche. Lorsqu'on se centre sur l'essentiel, lorsqu'on arrive à désencombrer sa vie, alors, brillante comme une flamme dans la nuit, la compassion apparaît comme l'élément essentiel de la vie sur cette terre. Tout ce qui s'y est passé de meilleur et de durable s'est bâti sur la compassion. La plupart des grandes philosophies et religions l'ont mis au centre de leurs préoccupations. Cependant, de nombreux obstacles empêchent l'être humain de manifester de la compassion dans les difficultés de son quotidien. Voici quelques pistes pour surmonter ces obstacles, et quelques pratiques pour arriver à se désencombrer afin d'aller vers cette incroyable liberté et force que donne la compassion lorsqu'elle est intégrée dans sa vie quotidienne. Car, comme le dit la tradition bouddhiste qui a la compassion à tous les enseignements.



Broché 79

La douleur : de la phénoménologie à la clinique

Auteur: David Tamam

Éditeur: Solal Editeurs, 2008

Ce texte nous montre que la phénoménologie (courant philosophique pouvant être défini comme la science des vécus) constitue une méthode de choix pour appréhender le vécu douloureux dans toute sa profondeur et sa complexité. Quel est l'impact de la douleur sur la perception, la temporalité, l'intersubjectivité, ou encore le langage ? Qu'est-ce que la souffrance par rapport à la douleur ? Pourquoi est-il si difficile pour un soignant d'être confronté à la souffrance de l'autre sans la dégrader, la dénier ? Loin de n'être destiné qu'à des spécialistes, cet ouvrage dense mais clair s'adresse à tous les soignants qui accompagnent des personnes atteintes de douleurs chroniques.



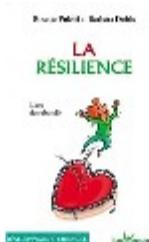
Poche 256

La Douleur. De la souffrance au mieux-être

Auteur: Marie-Josée Rivard

Éditeur: Le Livre de Poche, 2014

Universelle, intimement liée à la condition humaine, la douleur n'en est pas moins mystérieuse. Comment garder l'espoir d'une vie normale et agréable quand on souffre ? Voilà le défi que doivent relever à chaque instant des milliers de personnes aux prises avec une douleur chronique. Mais aussi ceux qui les entourent. Abondamment illustré de photos et de figures, cet ouvrage explique dans un langage précis et accessible ce qu'est le phénomène tant psychologique que physiologique de la douleur. Son objectif est aussi d'informer le grand public sur les nouvelles approches thérapeutiques en douleur chronique.



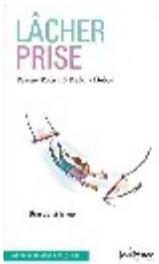
Kindle Edition

La résilience

Auteur: Rosette Poletti & Barbara Dobbs

Éditeur: , 0

Certaines personnes, frappées par le destin ou les circonstances adverses (pertes de travail, séparation, mauvais traitements, etc.) sont accablées par le destin. D'autres, au contraire, rebondissent et semblent sortir plus fortes encore de l'épreuve. Cette faculté de rebondir face à l'adversité s'appelle la résilience. Rosette Poletti et Barbara Dobbs montrent avec clarté que ces personnes n'ont en réalité rien d'exceptionnel, mais qu'elles ont développé des qualités que nous avons tous en nous à un certain degré : qualité de la communication, sens des valeurs, savoir exprimer de la gratitude et savoir pardonner, vivre dans l'instant.



Poche 96

Lâcher prise : Dire oui à la vie

Auteur: Rosette Poletti

Éditeur: JOUVENCE, 2017

Lâcher prise, savoir abandonner ce qui n'a plus lieu d'être pour aller vers ce qui vient : voilà l'un des aspects essentiels de la vie. Qu'il s'agisse de la codépendance, des émotions négatives, d'un deuil, d'un divorce, de sa carrière, ou de sa spiritualité, le lâcher-prise permet de passer à une nouvelle étape. Ce merveilleux petit livre regroupe quelques approches permettant de comprendre ce qu'est le lâcher-prise, quels sont les obstacles sur son chemin, ainsi que les moyens qui aident à y parvenir. Il propose divers rituels, notamment pour le divorce, situation fréquemment mal vécue.

Ne passez pas à côté de ce best-seller vendu à plus de 190.000 exemplaires.

L'art-thérapie somatique

Auteur: Johanne Hamel

Éditeur: Quebec Livres, 2015

Chacun peut participer à la guérison de la douleur chronique grâce à l'approche de l'art-thérapie somatique ! Johanne Hamel fait ici le point sur les connaissances actuelles concernant la guérison à la suite d'un stress post-traumatique. En comprenant les principes qui sous-tendent la méthode et en s'inspirant des exemples et des outils fournis par l'auteure, le lecteur, aux prises avec un problème, tirera tout le bénéfice des interventions des art-thérapeutes et pourra participer activement à son rétablissement.

L'art-thérapie somatique ouvre de nouvelles perspectives sur la compréhension du rôle du psychisme dans la guérison physique et propose, de façon convaincante, d'associer le travail sur la psyché à celui de la médecine occidentale traditionnelle dans une optique holistique.

L'art-thérapie est une méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité d'une personne à des fins psychothérapeutiques ou de développement personnel.

Le Bonheur ça s'apprend: la voie du cœur

Auteur: Pierre Pradervand

Éditeur: , 0

Expose une démarche simple pour se donner les moyens de progresser dans sa recherche du bonheur personnel.



Broché 176



Kindle Edition



Poche 94

Le choix de la sérénité : Le bien-être au quotidien

Auteur: Benoît Saint Girons

Éditeur: Editions Jouvence, 2010

L'illusion de la perfection caractérise notre civilisation : entre les rêves générés par le marketing et l'injonction à être toujours plus performant, complexes et frustrations se multiplient... au détriment de notre sérénité. Les pierres font partie du chemin " dit un proverbe roumain. La solution ne réside pas dans le déni mais dans la mise en perspective de cette réalité : si je ne peux pas supprimer les problèmes, je peux atténuer, sinon éliminer, leur influence néfaste sur mon état d'esprit. Cet ouvrage, axé sur la pratique via l'entraînement au lâcher-prise, offre l'opportunité d'une vie plus personnelle et plus " judicieusement " perçue. La sérénité est une force intérieure qui illumine, lisse les difficultés et permet d'être plus réceptif aux instants " magiques " de l'existence. Mêlant réflexions bouddhistes et techniques occidentales, ce petit livre nous offre le choix de la sérénité et du bien-être !



Kindle Edition

Le messager boiteux : approche pratique des douleurs chroniques rebelles

Auteur: Anne-françoise Allaz

Éditeur: , 0

Malgré les progrès récents des traitements antalgiques, les douleurs chroniques rebelles restent un défi quotidien pour les praticiens. Elles représentent en effet un domaine complexe situé à l'interface de la médecine, de la vie psychique et du social. Véritable "messager boiteux", source de nombreux malentendus dans la relation médecin-malade, la douleur chronique rebelle interroge tant le rôle du patient que celui des thérapeutes dans la société. Appuyé sur une importante documentation scientifique, illustré par de nombreux exemples cliniques, cet ouvrage est destiné aux médecins praticiens et aux "thérapeutes du corps" en général. Son approche constitue une contribution originale au débat sur le traitement des douleurs chroniques. L'accent est mis sur des dimensions souvent négligées de ces plaintes rebelles, tels que les aspects psychologiques et sociaux ou le passage à la chronicité et à l'invalidité. Mais surtout, ce manuel se veut pratique : condensé des connaissances récentes et de l'expérience clinique, il fait une grande place aux recommandations thérapeutiques. En particulier, différents aspects de la relation médecin-malade y sont présentés qui permettent d'offrir aux praticiens une mise au point utile pour la prise en charge de patients souffrant de douleurs chroniques rebelles dans le respect des besoins et de la singularité de chaque individu.



Poche 253

Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel

Auteur: Eckhart Tolle

Éditeur: J'AI LU, 2010

Le pouvoir du moment présent est probablement l'un des livres les plus importants de notre époque. Son enseignement simple et néanmoins profond a aidé des millions de gens à travers le monde à trouver la paix intérieure et à se sentir plus épanouis dans leur vie. Au cœur de cet enseignement se trouve la transformation de la conscience : en vivant dans l'instant présent, nous transcendons notre ego et accédons à " un état de grâce, de légèreté et de bien-être ". Ce livre a le pouvoir de métamorphoser votre vie par une expérience unique.



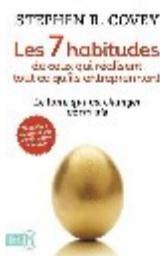
Broché 285

Les 12 animaux totems de l'astrologie chamanique : Guide pratique

Auteur: Lucy Harmer

Éditeur: Editions Jouvence, 2007

Découvrez dans ce livre votre signe chamanique ou animal totem, celui de votre partenaire, de vos enfants, amis et collègues ! Voici les correspondances entre signes occidentaux et chamaniques : Bélier = Faucon • Taureau = Castor Gémeaux = Cerf • Cancer = Pic-vert • Lion = Saumon Vierge = Ours Brun • Balance = Corneille Scorpion = Serpent • Sagittaire = Hibou Capricorne = Oie des neiges • Verseau = Loutre Poisson = Loup. Forces, faiblesses et traits de caractère dominants de chaque animal totem sont décrits en interrelation avec ceux des autres. Ainsi, vous comprendrez mieux le fonctionnement de chacun en amour et au travail, son rapport à l'argent et ses points sensibles côté santé. L'auteur présente les complémentarités, compatibilités et incompatibilités entre les différents signes, offrant ainsi un nouvel outil qui favorise des relations harmonieuses avec les autres et une meilleure connaissance de soi ! L'astrologie chamanique analyse les énergies saisonnières et solaires, indique l'influence des phases lunaires sur la vie quotidienne, révèle les trésors cachés de chaque signe et détermine sa couleur, sa plante et sa pierre totems. Autant d'éléments qui permettent de développer ses forces de vie et ses talents ! En fin de volume, un calendrier lunaire vous permettra de calculer l'animal totem ascendant de chaque signe chamanique. Le premier livre complet et pratique d'astrologie chamanique !



Poche 442

Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent

Auteur: Stephen Covey

Éditeur: J'AI LU, 2012

Livre incontournable, Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent a été traduit en quarante langues et a inspiré des millions de personnes à travers le monde. Stephen R. Covey synthétise plusieurs siècles de sagesse et propose une véritable odysée au coeur de la nature humaine et ses valeurs. Grâce à un savant dosage de talent, de compassion et d'expérience, chaque page contribue à des prises de conscience fondamentales. Ne tardez pas, découvrez les sept habitudes qui vous permettront de relever les défis de votre vie privée, familiale et professionnelle, et de créer un bonheur durable.



Poche 181

Les bienfaits du chlorure de magnésium

Auteur: Régine Quéva

Éditeur: J'ai lu, 2012

Grâce au magnésium, de nombreuses personnes sont venues à bout de leurs symptômes : acné, anxiété, spasmes, crampes, fatigue, dépression, allergies, angines, douleurs, digestion, grippe, hypertension, migraine, ostéoporose, rhumatismes, stress... Guide pratique et précis, Les bienfaits du chlorure de magnésium répondra à toutes vos questions sur le magnésium et ses vertus, les formes à privilégier, les dosages, les aliments les mieux pourvus, etc. Un minéral miracle à découvrir de toute urgence.



Poche 96

L'estime de soi

Auteur: Rosette Poletti, Barbara Dobbs

Éditeur: Editions Jouvence, 2000

S'estimer et se respecter est un préalable indispensable pour vivre une vie harmonieuse et tournée avec confiance vers autrui. L'éducation, la société, la pensée judéo-chrétienne nous transmettent très souvent une vision culpabilisante de nous-même et limitative de nos potentiels. Il s'agit de nous en libérer par une prise de conscience de nos vraies valeurs et de la personne unique que nous sommes. C'est ainsi permettre à notre réelle personnalité de s'épanouir.



L'estime de soi (un bien essentiel)

Auteur: Rosette & Barbara Dobbs

Éditeur: , 2009

Reliure



Broché 346

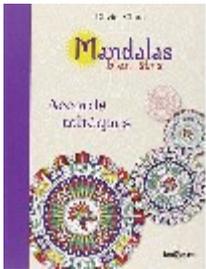
Ma douleur, comment l'apprivoiser

Auteur: Catherine Guillemont, Chantal Nollet-Cléménçon

Éditeur: Odile Jacob, 2012

Les douleurs chroniques (céphalées, migraines, lombalgies, fibromyalgie, etc.) sont difficiles à vivre, complexes à comprendre. Leur origine est souvent floue, parfois mystérieuse. En plus de la souffrance physique qu'elles génèrent, ces douleurs altèrent la qualité de vie. Illustré par de nombreux témoignages, ce guide vous permettra de :

- mieux comprendre la douleur et son fonctionnement : quels sont les différents types de douleur, leurs mécanismes, leurs causes et conséquences ;
- surmonter les difficultés de la vie quotidienne engendrées par la douleur ;
- vous approprier les méthodes thérapeutiques qui ont fait la preuve de leur efficacité et peuvent améliorer votre état ;
- guider votre entourage, pour lui permettre de vous aider ;
- vous prouver que vous n'êtes pas seul dans votre cas : parmi les histoires rapportées dans ce livre, il y en a forcément une qui ressemble à la vôtre.



Broché 64

Mandalas Bien-Être Accords Toltèques

Auteur: Olivier Clerc

Éditeur: JOUVENCE, 2014

Terme sanskrit signifiant "cercle" et par extension "sphère, environnement, communauté", le mandala est à l'origine un précieux support de méditation propre au bouddhisme et au jaïnisme. Il peut être d'une grande complexité et d'une approche symbolique et intellectuelle très codifiée. Le principe est constant: centrer son attention sur la réalisation d'oeuvres éphémères pour entrer dans un état proche de la méditation. Les mandalas font l'objet d'un véritable engouement, au sein du phénomène de l'art-thérapie et auprès d'un public en quête de relaxation car "la fonction hypnogène du geste rassure et peut entraîner une sorte d'endormissement, d'état second qui apporte détente psychique" decode un psychologue. La collection "Mandalas bien-être" de Jouvence va plus loin qu'un phénomène de coloriage ludiques et déstressants pour adultes. En effet, les 25 mandalas originaux ont été conçus pour résonner spécifiquement avec des thèmes forts du catalogue Jouvence. Le titre "Mandalas bien-être, Accords toltèques" s'ouvre sur 8 pages synthétisant la sagesse toltèque. Puis chaque dessin accompagne une citation primordiale du thème. Imprimés sur un papier offrant une qualité optimale, ces supports d'expressivité et de relaxation vous aideront à lutter contre la dispersion des idées et à incorporer la sagesse toltèque d'une façon originale.



Kindle Edition

Méditer : 108 leçons de pleine conscience (MP3 CD inclus)

Auteur: Jon Kabat-Zinn

Éditeur: , 0

108 leçons de pleine conscience, accompagné d'un CD de 12 méditations guidées à pratiquer chez soi, avec la voix de Bernard Giraudeau : Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du coeur. S'inspirant de traditions anciennes, Jon Kabat-Zinn a élaboré une forme de méditation dite " de la pleine conscience " voici plus de trente ans. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus de deux cent cinquante hôpitaux dans le monde et ses bienfaits sont validés par la science. Les méditations réunies dans ce CD ont déjà inspiré des dizaines de milliers de personnes. Elles sont écrites dans un langage simple et universel.

Le CD est au format MP3, lisible sur les PC, les Mac et les chaînes HI-FI récentes.

Attention, à chaque méditation du CD MP3, il y a des moments de silence (vide) pour permettre de méditer, ce CD MP3 n'est pas défectueux.



Kindle Edition

Moyens non pharmacologiques de prise en charge de la douleur

Auteur: Pascale Thibault,
Nathalie Fournival

Éditeur: , 0

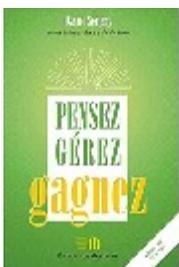
Les infirmiers, les aides-soignants et les auxiliaires de puériculture peuvent intégrer dans leur exercice quotidien un certain nombre de moyens non pharmacologiques ou non médicamenteux fréquemment plébiscités pour la prévention et le traitement de la douleur. Toutefois, ces pratiques ne font pas encore l'objet d'une utilisation optimale par le personnel soignant, comme l'indiquent les conclusions des membres du Haut Conseil de la santé publique chargés de l'évaluation du 3^e plan de lutte contre la douleur.

Les auteurs de cet ouvrage ont choisi de se concentrer sur ces moyens non pharmacologiques, sous-utilisés, le plus souvent mal connus et encore très peu enseignés, qui sont utilisables par l'ensemble du personnel soignant. À partir de la compréhension du phénomène douloureux et de notions physiologiques de base, ils proposent au lecteur d'identifier les différents moyens physiques et physiologiques, cognitivo-comportementaux et psycho-corporels qu'il a à sa disposition. Ainsi, l'ouvrage détaille les pratiques les plus courantes, comme la distraction, en précisant quand elles peuvent être utilisées, par qui et comment, afin de permettre au soignant de développer ses propres ressources.

L'efficacité de ces méthodes faisant encore l'objet de nombreuses interrogations tant sur leur efficacité que sur leur mise en oeuvre, une «foire aux questions» met à disposition du lecteur des argumentaires permettant de discuter ces aspects en équipe. Illustrés de nombreux exemples et de rappels législatifs, tous les moyens présentés ont fait l'objet de travaux de recherche dans le domaine de la prévention et la prise en charge de la douleur.

Pascale Thibault, cadre supérieur de santé, formatrice consultante, membre de l'équipe pédagogique du DIU douleurs de l'enfant et soins palliatifs pédiatriques, a été cadre supérieur du CNRD de 2003 à 2009.

Nathalie Fournival, cadre de santé, formatrice consultante, membre de la SFETD et rédactrice en chef de la lettre L'infirmière et la douleur (Institut UPSA de la douleur), a été infirmière ressource douleur de 2003 à 2007.



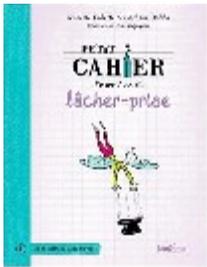
Kindle Edition

Pensez gérer gagnez

Auteur: Daniel Sévigny

Éditeur: , 0

Best-seller traduit en plusieurs langues, ce livre nous expose clairement la méthode de Gestion de la Pensée, créée par l'auteur il y a près de 20 ans et enseignée de par le monde. Sa première édition, en 1995, expliquait déjà, bien avant le succès du livre "Le Secret", notre rapport à l'Univers et les principes universels de la Loi de l'Attraction : nos pensées et l'énergie qu'elles libèrent forgent notre destin ; nous pouvons les choisir, les contrôler et les gérer ; nous pouvons combattre le « saboteur » qui est en nous ; nous pouvons choisir d'être heureux et de le rester malgré les vicissitudes de la vie. Ce livre représente le « mode d'emploi » de notre mécanisme de pensée. Il nous donne de nombreuses pistes et informations pour : reconnaître nos mauvaises habitudes et les changer ; reconnaître notre « saboteur » et le combattre ; définir nos objectifs et choisir les formules gagnantes et les formules de programmation qui nous mèneront au Bonheur et au Succès.



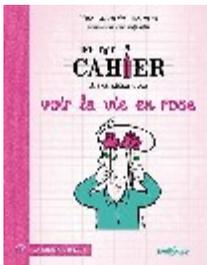
Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise

Auteur: Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Éditeur: , 0

Lâcher prise permet de se désencombrer de l'inutile, qui brouille nos pensées et nous empêche d'avancer. Car jour après jour, nous accumulons des tensions diverses et perdons ainsi beaucoup en sérénité... L'objectif de ce petit cahier est de nous ramener à l'essentiel ! Oser être soi, évincer ses culpabilités, mettre de côté ses blessures, limiter ses désirs de contrôle pour retrouver une vie harmonieuse. Lâchez prise pour vous retrouver et pour retrouver l'essentiel !

Kindle Edition



Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose

Auteur: Yves-Alexandre Thalmann

Éditeur: Dunod, 2008

Voir la vie en rose est rarement un état définitif et béat qui se lit sur notre visage. C'est un choix, une vision de l'esprit de chaque instant qui se travaille et nécessite une prise de conscience permanente. C'est une façon de cheminer à travers des paysages bucoliques et sereins. Ce petit cahier d'exercices, à travers ses questions, tests, citations ou illustrations éclairantes, offre des moyens concrets et éprouvés de développer ce muscle de l'optimisme qui colorera vos jours et illuminera votre quotidien. Basé sur les connaissances actuelles de la psychologie positive, appelée aussi "science du bonheur", il vous remettra sur la route du sourire et du bien-être !

Broché 63



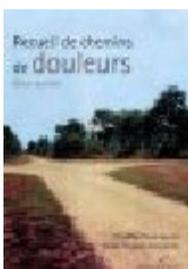
Que se passe -t-il en moi ? : Mieux vivre ses émotions au quotidien

Auteur: Isabelle Filliozat

Éditeur: Marabout, 2013

Vous vous énervez sans raison ? Vous êtes lassés des disputes qui secouent votre couple ? Vous avez du mal à vous affirmer devant votre patron ? Vous ne savez pas dire non ? Vous vous sentez fatigué, dépressif ? Insensible ou trop sensible, vous ne savez pas gérer vos émotions. Apprenez à vous en libérer en les libérant. Voici un véritable guide, ponctué d'exercices simples, pour vous retrouver, vous ouvrir, vous épanouir, en vivant librement selon votre cœur. Les clés de votre succès social et professionnel ? L'aisance, la clarté, l'authenticité dans les relations. Les clés de la réussite de votre couple et de votre famille ? La communication, la sincérité, l'intimité des sentiments. Les clés de votre bonheur ? La guérison du passé, le courage d'être vous-même, de trouver votre voie.

Poche 320



Recueil de chemins de douleurs

Auteur: De Nicole Poudrier-Constantin et Cendrine Posse - Rouilly

Éditeur: , 0

Broché 0



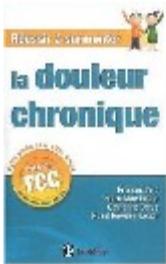
Kindle Edition

Réussir à surmonter la Douleur chronique

Auteur: Catherine Carus, Frances Cole, Hazel Howden-Leach, Helen Macdonald

Éditeur: , 0

Ce guide montre comment utiliser soi-même, au quotidien, les nouvelles démarches psy (TCC ou thérapies cognitives et comportementales) pour surmonter un problème de vie. Écrit par des thérapeutes confirmées, il offre les clés qui permettent de comprendre les liens existants entre ce que nous pensons et ressentons (le « cognitif ») et comment nous bougeons et réagissons (le « comportemental ») pour agir sur nos émotions et nos comportements, nous libérer de nos blocages et nous épanouir. C'est la globalité de cette approche visant tout notre être, corps et esprit/émotions et actions, qui lui donne une grande efficacité. En suivant le parcours proposé par ce livre, il devient réellement possible de surmonter ses douleurs chroniques.



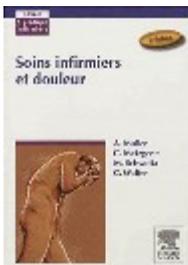
Broché 0

Réussir à Surmonter la Douleur Chronique de Frances Cole (16 avril 2008)

Auteur:

Éditeur: , 1706

Ce guide montre comment utiliser soi-même, au quotidien, les nouvelles démarches psy (TCC ou thérapies cognitives et comportementales) pour surmonter un problème de vie. Écrit par des thérapeutes confirmées, il offre les clés qui permettent de comprendre les liens existants entre ce que nous pensons et ressentons (le " cognitif ") et comment nous bougeons et réagissons (le " comportemental ") pour agir sur nos émotions et nos comportements, nous libérer de nos blocages et nous épanouir. C'est la globalité de cette approche visant tout notre être, corps et esprit/émotions et actions, qui lui donne une grande efficacité. En suivant le parcours proposé par ce livre, il devient réellement possible de surmonter ses douleurs chroniques.



Kindle Edition

Soins infirmiers et douleur

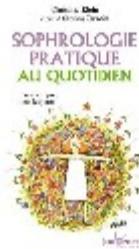
Auteur: André Muller

Éditeur: , 0

La douleur a longtemps été vécue comme une fatalité, pourtant l'évolution des connaissances médicales nous donne aujourd'hui les moyens de la réduire dans des proportions importantes. Les infirmier(e)s sont en ' première ligne ' dans cette lutte. Ils ont un rôle essentiel qui les autorise, dans des cas d'urgence et selon des critères précis, à mettre en place un traitement antalgique. . . Cet ouvrage permet aux infirmier(e)s d'acquérir ou de perfectionner des compétences dans la prise en charge de la douleur du patient. Rassemblant des connaissances issues d'une riche expérience sur le terrain, il décrit les techniques antalgiques et les modalités d'évaluation et de surveillance de l'efficacité et des effets secondaires, apporte des exemples cliniques, présente des grilles d'évaluation de la douleur, décrit la psychologie des patients, en s'articulant autour des objectifs suivants :

- . . connaître la physiopathologie et la sémiologie des douleurs ;
- . . savoir procéder à une évaluation pertinente des douleurs ;
- . . comprendre les personnes qui souffrent ;
- . . améliorer la mise en oeuvre des soins et la surveillance des patients.

. . Cette quatrième édition actualise toutes les données thérapeutiques relatives à la douleur, s'enrichit de nouveaux éléments sur l'hypnose notamment chez l'enfant et introduit l'acupuncture comme traitement de la douleur. Elle recense les ressources documentaires disponibles sur le thème de la douleur et présente un état des lieux des pratiques professionnelles dans le domaine de l'évaluation et du traitement de la douleur.



Poche 93

Sophrologie pratique : Exercices pour tous les jours

Auteur: Christine Klein

Éditeur: Editions Jouvence, 2006

La sophrologie... on en entend de plus en plus souvent parler sans savoir concrètement ce que c'est. C'est - dit-on le plus souvent- " apprendre à respirer ", " se relaxer ", " se détendre " ou encore " se sentir mieux, être plus zen ". Oui, mais comment? Cet ouvrage rend accessible cette technique formidable en abordant ses origines et inspirations, sa philosophie, son fonctionnement, sa déontologie, les exercices qui la composent ainsi que les objectifs qu'elle permet d'atteindre. Il est ponctué d'" astuces bien-être " à intégrer dans la vie quotidienne, de témoignages sur l'efficacité de la sophrologie, ainsi que de dessins illustrant les postures et mouvements à effectuer. Il nous est nécessaire aujourd'hui de prendre conscience que notre corps et notre esprit peuvent former un tout harmonieux, au prix, il est vrai, d'un investissement personnel. Cessons de dire: " Je n'ai pas le temps " quand nous ne " prenons " pas le temps. Nous seuls pouvons subvenir à notre mieux-être... alors, qu'attendons-nous?



Kindle Edition

Transformer sa colère: Et répondre positivement aux émotions

Auteur: Carolle et Serge Vidal-Graf

Éditeur: , 0

Vivre, c'est éprouver des émotions, notamment la colère. Mais il faut apprendre à exprimer cette émotion salutaire en respectant l'autre et en se respectant. Ce livre vous permettra de vous réconcilier avec votre colère, car elle permet d'exprimer ses peurs : sentiment de n'être pas reconnu ou accepté, refus de l'invasion de son territoire, fatigue et stress... Car plus nous pouvons exprimer ouvertement notre colère et plus nous pourrions écouter celle des autres - sans violence - plus nous serons capables de garder vivantes nos relations et de vivre plus épanoui. Le colérique doit apprendre à gérer ses bouffées d'émotions, à ne pas exploser de manière incontrôlée. Le non-colérique doit plutôt apprendre à ne pas nier sa colère, à ne pas se suradapter à son environnement, à oser faire l'expérience des conflits ouverts plutôt que de se réfugier dans la fuite ou dans le comportement de victime. Les auteurs nous ouvrent les portes de l'expression d'une colère bienfaisante et salutaire. La colère sans violence et l'amour font bon ménage !



Kindle Edition

Vivre sainement et activement avec une maladie chronique

Auteur: Kate Lorig

Éditeur: , 0

Que vous souffriez vous-même d'une maladie chronique ou que vous ayez dans votre entourage quelqu'un qui a des problèmes de santé permanents, ce livre vous propose des informations précieuses sur de nombreux thèmes pour vivre activement avec une maladie chronique tout en faisant attention à sa santé:

- alimentations saine
- conseils pratiques d'activités physiques au quotidien
- recherche et évaluation d'informations sur la santé
- gestion des symptômes tels que douleurs ou épuisement
- et d'autres sujets encore

NICOLAS DANZIGER
VIVRE
SANS LA DOULEUR ?



Broché 245

Vivre sans la douleur ?

Auteur: Nicolas Danziger

Éditeur: Odile Jacob, 2010

Une femme est envahie par le sentiment étrange que sa jambe douloureuse ne fait plus partie de son corps ; un patient victime d'un trauma crânien devient subitement indifférent aux pires douleurs ; tel autre, à la suite d'un deuil, se met pour la première fois à souffrir de ses dents dévitalisées. En quoi le fait d'avoir mal modifie-t-il la perception que nous avons de notre corps ? Comment l'affect douloureux est-il élaboré par notre cerveau ? De quelle façon la signification symbolique d'une lésion peut-elle déterminer la sensation qui en résulte ? Est-il possible de vivre sans souffrir ? Un voyage scientifique et humain pour mieux comprendre l'énigme de la douleur.