



PSYCHO LIVRES



Fausse croyances

Qui n'a jamais souffert de malentendus, d'incompréhension, d'incommunicabilité dans ses relations avec les autres ? Nous utilisons tous le même langage et pourtant, nous ne nous comprenons pas toujours. La réalité n'est pas dans les mots. Tous nos problèmes avec les autres, des malentendus ordinaires aux ruptures de la relation, viennent de cette confusion

qu'entretient le langage : méprise entre notre monde et celui de l'autre, entre nos croyances, nos opinions, et la réalité. Comment, alors, réussir à se comprendre, à renouer avec un langage qui nourrisse la relation ? Dans ce livre, Pierre Raynaud nous initie aux bénéfices du langage réel. « Arrêter de se faire des films : Nos croyances et nos opinions ne sont pas la réalité » de Pierre Raynaud, Editions Eyrolles, 192 pages, 18 €.

Améliorer sa communication aux autres

Notre vie quotidienne est émaillée de situations pour lesquelles le fait de parler en restant détendu, de s'exprimer avec une diction claire et des arguments précis, est un atout. Qu'il s'agisse de se présenter lors d'une réunion, d'appeler ses beaux-parents pour se décommander le week-end prochain, de passer un examen oral ou un entretien d'embauche, de rapporter au magasin un article défectueux, la maîtrise de la parole s'impose pour que nos idées soient entendues. L'art de trouver le mot juste influence chacune de nos relations. Dans un style chaleureux et convivial, avec beaucoup d'exemples pratiques et d'exercices, l'auteur nous amène à développer ce talent si précieux d'oser parler et savoir dire, pour mieux nous faire comprendre.

« Oser parler et savoir dire : Communiquer avec authenticité » d'Amaud Riou, Les Editions de l'Homme, 274 pages.



Manuel d'éducation

Chantage à la récompense ou à la punition, intimidation,

hurlements, supplications... Quel parent n'a pas déjà eu recours à des moyens peu avouables pour parvenir à ses fins avec ses enfants ? S'inspirant des principes de la communication non violente, cet ouvrage propose aux parents une grille de lecture innovante et originale pour comprendre leurs difficultés d'autorité. Il leur fournit un ensemble d'outils pragmatiques pour bien s'entendre avec leur enfant, faciliter ses apprentissages et l'aider à s'autonomiser.

« Obtenir sans punir : Les secrets de la manipulation positive avec les enfants » de Christophe Carré, Editions Eyrolles, 230 pages, 18 €.

Psychologie du mensonge



Le mensonge est universel et fait partie de notre vie. Sans juger ou diaboliser le mensonge, sans le valoriser non plus, cet ouvrage nous

amène à réfléchir sur ce qu'est la sincérité. Afin de nous y aider, l'auteur nous livre une échelle de détection à partir de trois grandes catégories de mensonges. Elle nous servira de signal d'alarme pour comprendre si nous quittons le monde du mensonge pour nous protéger, ou pour sombrer dans le refus de notre existence.

« Mentir... pour mieux vivre ensemble ? » de Pascal Neveu, Editions L'Archipel, 200 pages, 18,50 €.



La fratrie analysée

Quand le deuxième enfant pointe le bout de son nez, les fondations de la maison bougent : nouvelle organisation, nouvelles responsabilités, redistribution des rôles, nouveau rapport au temps... Les premiers ont bénéficié et pâti de votre jeunesse et de votre naïveté... Les deuxièmes profiteront de votre expérience malgré une disponibilité moins grande... Les cris ne manqueront pas mais les explosions de rire non plus ! Depuis que vous êtes parents, vous savez que la vie n'est pas un long fleuve tranquille, la vie de famille avec plusieurs enfants, encore moins ! Relations frères et sœurs, rapport aîné, benjamin, cadet, jalousie, protection, Nathalie Le Breton vous livre le point de vue des Maternelles sur un sujet universel.

« Frères et sœurs » (Les Maternelles) de Nathalie Le Breton, Editions de La Martinière, 123 pages, 10 €.