

LIVRES & PODCASTS

À EMPORTER DANS VOTRE VALISE CET ÉTÉ



Attention, spéciale ! Pour ce numéro, nous avons demandé aux différents contributeurs de *Psychologie Positive* de nous conseiller un livre ou un podcast qu'ils apprécient particulièrement. Le meilleur du meilleur à savourer pendant l'été.

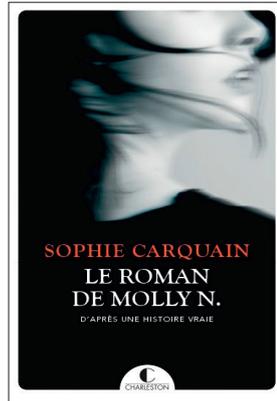

PODCASTS
RETROUVER SON COUPLE

par **Anne Cazaubon**,
auteure d'une tribune dans
Psychologie Positive

Plutôt que de changer de partenaire ou de venir gonfler les chiffres des divorces prononcés lors du déconfinement, Florentine d'Aulnois Wang nous propose de transformer notre relation de couple. Pas de chaîne ni de fermoir en guise de lien, mais bel et bien une alliance de deux forces tendues vers la croissance.

De sa voix suave et douce, la thérapeute de couple, auteure du livre *L'Intelligence amoureuse*, distille ses bons conseils dans des épisodes d'une quinzaine de minutes bien ficelés. À écouter tout l'été pour la paix des ménages. //

Florentine d'Aulnois Wang,
L'espace du couple, podcast
disponible sur **Apple Podcasts**
et **Podtail**.

**VIVRE SOUS UN AUTRE NOM**

par **Jeanne Siaud-Facchin**,
psychologue et auteure d'une
tribune dans **Psychologie Positive**

Fascinant ! Ce livre est fascinant ! Il raconte l'histoire de Molly Norris, une caricaturiste menacée de mort par des extrémistes musulmans, disparue depuis dix ans et qui vit encore aujourd'hui sous une fausse identité. Ce livre est un récit palpitant, psychologiquement puissant, qui interroge nos vies à chaque page, qui se lit comme un roman policier tant l'intrigue est insensée, qui se poursuit par un pur roman d'invention car la fin de "l'histoire vraie" est inconnue de tous, du monde entier ! Il fallait oser ! Sophie Carquain l'a fait. C'est un livre que l'on ne peut pas lâcher tant il résonne à chaque page avec notre histoire, l'histoire du monde, l'histoire intime, l'histoire de la vulnérabilité de l'être humain, l'histoire d'une vie qui peut basculer sans qu'on ait pu l'anticiper. Lire ce livre pendant ce confinement du printemps, alors que cette femme, Molly, vit secrètement, sans que personne ne sache où elle est, confinée elle-même aux limites de son monde, a été une expérience d'une puissance et d'une force inouïe. //

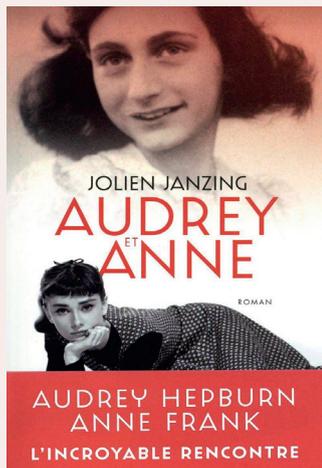
Sophie Carquain, **Le Roman de Molly N.**, **Charleston**, 2020.

CHACUN EST SACRÉ

par **Anne Cazaubon**,
auteure d'une tribune dans
Psychologie Positive

Pour chacun, notre printemps confiné est venu révéler ce qui primait et ce qui supplantait le reste. Deux femmes, Alexandra Vassilacos et de Mélanie Guibert, se sont saisies de cette période extraordinaire pour explorer la dimension du sacré au cœur de nos vies. À leur micro, dans une série d'entretiens sensibles, se succèdent des êtres en quête spirituelle, personnelle, artistique ou humaine. Ils ou elles sont scénaristes, thérapeutes, enseignants de méditation, entrepreneurs, sportifs, chamans, réalisateurs, conférenciers, tous acteurs du Nouveau Monde, et nous racontent à travers leurs expériences de vie les formes, les couleurs, les reliefs que prend cette dimension sacrée au quotidien. //

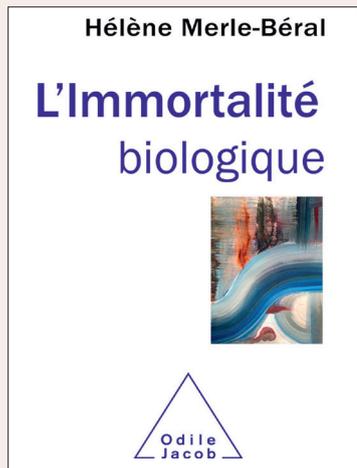
Alexandra Vassilacos, **Mélanie Guibert**, **Sacré toi**, podcast
disponible sur **Ausha**.



PLONGÉE DANS L'HISTOIRE par Brigitte Zwerver-Berret, traductrice

Automne 1957. Otto, le père d'Anne Frank, vient rendre visite à Audrey Hepburn, une étoile montante du cinéma, pour lui demander de jouer le rôle de sa fille dans un film qui lui sera consacré. Ainsi débute ce roman poignant de Jolien Janzing, qui établit un parallèle entre la vie de l'actrice et celle de la jeune clandestine au cours de la Seconde Guerre mondiale. Audrey hésite énormément : sa famille a un sombre passé. Le livre alterne entre le récit de la jeunesse d'Audrey et celle, toute différente, d'Anne à Amsterdam. La vie des deux fillettes comporte pourtant des similitudes : toutes deux sont nées en 1929, ont dû quitter leur pays natal et ont passé la guerre aux Pays-Bas. Audrey est toutefois la fille d'une baronne, qui n'hésite pas à se rapprocher de l'occupant. Anne a le destin qu'on lui connaît. Au gré de la narration, le lecteur se rapproche d'Audrey et d'Anne qui, chacune à son niveau, vivent des événements dramatiques. Ce livre est l'un de mes coups de cœur. Il se lit d'une traite. //

Jolien Janzing, Audrey et Anne, L'Archipel, 2018.



L'HUMAIN IMMORTEL ? par Tobie Nathan, professeur de psychologie et spécialiste des rêves

Les arbres peuvent être considérés comme immortels puisque, contrairement aux animaux, leurs cellules ne contiennent pas de système de mort programmée, le même arbre se reproduisant indéfiniment s'il n'est pas détruit par les vents ou par la cognée. Le mystère de la mort des animaux s'appelle "apoptose", un système de destruction programmée des cellules – chez l'homme après 52 cycles de division cellulaire. Alors, tous les animaux seraient-ils destinés à mourir ? Il existe d'extraordinaires exceptions pourtant : *Turritopsis nutricula*, une méduse qui, en cas de stress, se métamorphose en un polype, semblable à du corail. De là, elle réinitialisera son développement jusqu'à devenir à nouveau jeune méduse, et ainsi de suite... Et ce rat-taupo nu qui vit dans les déserts de l'Est africain ? Il ne vieillit ni ne tombe malade et ne ressent pas la douleur... Son secret ? La télomérase, une enzyme qui permet à ses cellules de rester indéfiniment jeunes. Toutes ces recherches permettront-elles aux humains de devenir immortels ? De s'en rapprocher un peu, peut-être, d'ici à 2050... Et qu'y perdrons-nous ? Dieu, certainement ! Car, comme l'écrivait Nietzsche, sans la mort, l'idée de Dieu n'aurait plus grand sens... Un livre riche et intelligent. //

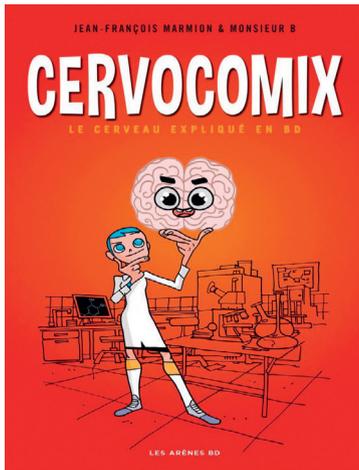
Hélène Merle-Béral, L'immortalité biologique, Odile Jacob, 2020.

PODCAST

DU FRISSON ET DE LA VIE par Lilas Seewald, rédactrice livres

Julien Cernobori aime les gens ordinaires et les récits de vies. Sensibles et authentiques, ses portraits sonores font surgir les anonymes de l'ombre ou de l'oubli. Depuis l'été 2019, l'ancien reporter pour France Inter ("Village People") et Bing Audio ("Superhéros") publie chaque dimanche un nouvel épisode d'une vingtaine de minutes de "Cerno : l'anti-enquête", une série documentaire palpitante. Micro ouvert, il chemine à travers Paris et sa banlieue sur les traces de Thierry Paulin et Jean-Thierry Mathurin, deux tueurs des années 1980 qui filaient des vieilles dames jusque chez elles à Montmartre, avant de les assassiner pour dérober leurs économies. Ce fil rouge criminel sert de prétexte à des rencontres improvisées, touchantes et lumineuses, dont les voix raniment la mémoire des victimes et interrogent notre vision du monde. Un voyage extraordinaire dans le quotidien et la vraie vie. //

Julien Cernobori, Cerno : l'anti-enquête, podcast disponible en ligne sur Apple Podcasts et Podtail.



TOUT SUR LE CERVEAU

par Théa Rojzman, auteure de la BD "Héricksen le hérisson" dans *Psychologie Positive*

Le cerveau est une star humaine, à la fois familière et complexe. Comment fonctionne-t-il ? Que sait-on de lui ? Jean-François Marmion, psychologue et journaliste scientifique, auteur du best-seller *Psychologie de la connerie* (Sciences Humaines, 2018), a choisi d'inviter ce sérieux sujet sur un plateau de télévision afin que la star se présente à nous sous toutes ses facettes. Avec humour, fantaisie, voire un vrai grain de folie, le cerveau nous dit tout de lui, même si de son propre aveu il n'en est « *qu'au début de sa carrière* » ! Drôle, admirablement documentée et joyeusement didactique, cette bande dessinée est un régal d'apprentissage divertissant. À lire et à offrir, absolument ! //

Jean-François Marmion, Monsieur B et Manolo, Cervocomix, le cerveau expliqué en BD, Les Arènes, 2019.



MAMAN EST "MANIACO-DÉPRESSIVE"

par Béatrice Copper-Royer, psychologue et rédactrice de la "Séance psy"

Au début du roman, la narratrice a 10 ans. On est en novembre 1989 et le monde entier, fasciné, assiste en direct à la chute du mur de Berlin. Mais pour cette petite fille, c'est sa sécurité intérieure qui vacille. Car sa mère a disparu. Où ? À l'hôpital, finira-t-elle par apprendre. Elle est malade, d'une maladie qui porte un nom bizarre, elle est "maniaco-dépressive". La perception par cette enfant de ce trouble complexe, appelé aujourd'hui trouble bipolaire, est bouleversante. Comme tous les jeunes enfants, le regard qu'elle pose sur sa mère est d'abord plein d'un amour inconditionnel, malgré les excès en tout genre qui les mettent en danger, elle et sa sœur aînée. La violence verbale et parfois physique est compensée, aux yeux de l'enfant, par l'exubérance joyeuse de cette mère si belle, pour qui rien n'est impossible. Puis, l'adolescence venant, le regard devient plus aigu, plus conscient de la "folie" maternelle. La honte et la peur du jugement des autres imposent de cacher, d'en dire le moins possible. Les sœurs se serrent les coudes dans l'adversité. On lit l'angoisse et la souffrance, mais on sourit aussi, car Violaine Huisman a le talent de mettre de l'humour, parfois même de la légèreté, partout où elle le peut, et elle le fait avec brio. //

Violaine Huisman, Fugitive parce que reine, Gallimard, 2018.

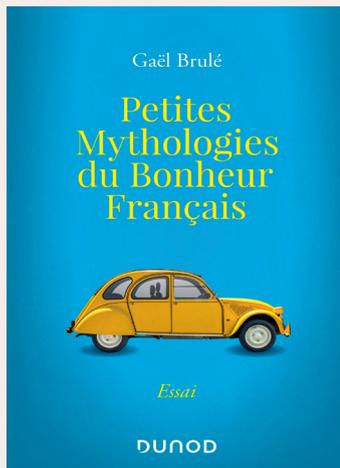
PODCAST

ÉMOTIONS FROM U.S.

par Théa Rojzman, auteure de la BD "Héricksen le hérisson"

Brené Brown est chercheuse en sciences sociales à l'université de Houston (USA). Elle concentre ses études sur le courage, la vulnérabilité, la honte et l'empathie. Son accent texan, sa personnalité attachante et la valeur de son expertise en font l'une des rock stars actuelles de la psychologie positive. On peut la voir dans *Appel au courage* sur Netflix, l'enregistrement de l'une de ses conférences vitaminées. Dans ce nouveau podcast, elle reçoit presque à chaque épisode un ou une spécialiste des émotions, ou une personnalité médiatique afin de décrypter nos comportements, réactions et sensations. De chaque épisode je retire toujours un enseignement, une citation ou une source de motivation. Elle insiste souvent sur l'importance d'amorcer des conversations difficiles lorsque cela est nécessaire, et donnerait presque envie de le faire. //

Brené Brown, Unlocking us, podcast en anglais disponible sur www.brenebrown.com/unlockingus.

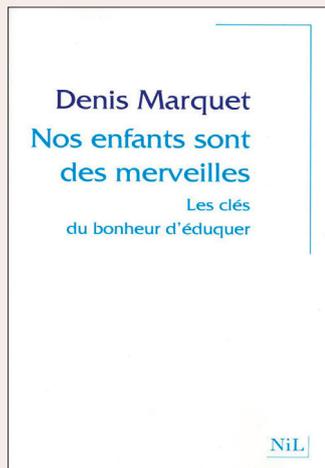


LE BONHEUR À LA FRANÇAISE

par **Saphia Larabi, directrice de l'Observatoire Spinoza et rédactrice dans notre magazine**

Qu'est-ce qu'une Citroën 2CV, un journal, une table gastronomique ou un bouchon de vin peuvent bien nous apprendre sur notre aptitude au bonheur ? Gaël Brulé, sociologue spécialiste du bonheur, se saisit des objets du quotidien pour nous proposer une représentation du bonheur français à travers six dimensions qui caractérisent la culture française. Fort de ses voyages, d'enquêtes comparatives et d'observations personnelles, l'auteur de *Le bonheur n'est pas là où vous le pensez*, expose les caractéristiques de la culture française conditionnant nos façons de penser, de ressentir et d'agir. Tout le talent du rédacteur en chef de la revue *Sciences et Bonheur* est de nous transmettre l'essence des recherches sur le bonheur dans un récit agréable à lire, semé d'études et d'anecdotes enrichissantes. On sort de cette lecture plus conscient de ce qui constitue ou contredit le bonheur des Français dans une aventure à la fois individuelle et collective. //

Gaël Brulé, *Petites mythologies du bonheur français*, Dunod, 2020.



ÉDQUER AVEC AMOUR

par **Gwladys Louiset, photographe**

Maman d'un enfant en bas âge et vivant seule avec lui, j'ai découvert ce bijou alors que je bataillais avec mes propres défis. Ne dit-on pas qu'être parent est le métier le plus difficile au monde ? Dès les premières pages du livre, l'auteur nous guide vers une vision déculpabilisante de l'éducation. Voir son enfant tel un être absolument unique. S'émerveiller à son contact afin de lui donner la capacité de s'épanouir à partir de sa vraie nature. L'auteur, père de famille mais aussi philosophe et thérapeute, nous donne des clés pour aider nos enfants à vivre leur vérité tout en étant adaptés au monde tel qu'il est. Selon lui, le désir est source de vie. C'est la motivation première de nos enfants. Nous nous devons de ne pas étouffer ce désir tout en établissant des règles bienveillantes.

Une éducation au service du désir, en toute conscience. Du nourrisson à l'adolescence, Denis Marquet explore ces états d'être successifs en nous invitant à les vivre à partir du regard de notre enfant. De belles expériences en perspective, où l'éducation devient un réel bonheur. //

Denis Marquet, *Nos enfants sont des merveilles*, Nil, 2012.

PODCAST

UN PODCAST TED

par **Ilona Boniwell, professeure en psychologie positive, rédactrice d'une tribune dans notre magazine**

J'ai rencontré Susan David pour la première fois lors d'un dîner avec Martin Seligman, le fondateur de la psychologie positive, il y a plus de quinze ans. Marty nous a demandé de nous présenter en racontant une histoire sur nos points forts, et Susan a raconté son "histoire de survivante" dont je me souviens encore aujourd'hui. Nous sommes devenues amies. Nous avons ensuite écrit un livre ensemble en 2012, *The Oxford Handbook of Happiness*, de près de 1000 pages. Et c'est l'interview TED entre Chris Anderson et Susan David, "Comment être au mieux de sa forme en temps de crise", que j'ai le plus appréciée pendant les mois les plus difficiles de l'épidémie de Covid-19. Il semble que je ne sois pas la seule – des millions de personnes l'apprécient aussi ! Dans le podcast TED *Checking in with Susan David*, elle donne des conseils profonds et honnêtes pour faire face aux émotions accrues pendant la crise. Disponibles sur TED, Spotify et Apple Podcasts, les épisodes sont faciles à trouver, mais vous devez comprendre l'anglais pour les apprécier pleinement. //

Susan David, *Checking in with Susan David*, podcast en anglais, disponible sur www.ted.com/podcasts/checking-in.

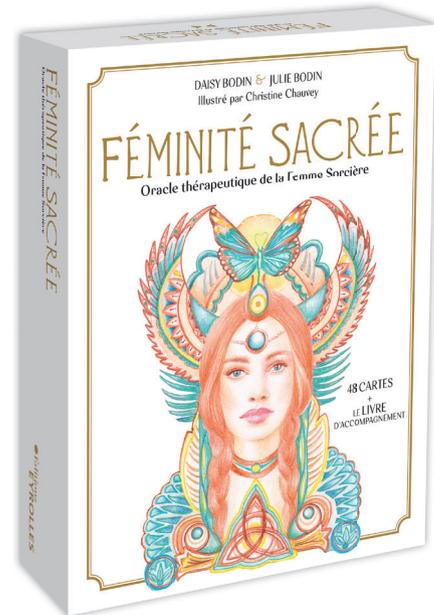


L'IMAGINATION AU POUVOIR
 par Bertrand Sallé, illustrateur de la
 rubrique "Rêves" de *Psychologie Positive*

« Si tu imaginais un monde rien qu'à toi, à quoi ressemblerait-il ? » demande l'auteure de cet album jeunesse. Les murs de ta maison seraient-ils faits de briques, de bois ou de confiture ? Les magasins vendraient-ils des enveloppes, des bonbons ou plutôt des chaussures pour superhéros ? Laura Carlin donne toutes sortes de conseils pour créer son monde imaginaire. Dans le sien, toutes les usines ont la forme des objets qu'elles fabriquent : ainsi, une usine de fabrication de pâtes sera en forme de spaghettis, une entreprise qui vend des crayons sera un crayon géant. À la bibliothèque, on peut emprunter des jouets, des coiffures ou même des voix ! Il y a aussi une école où Laura se rend le premier mardi de chaque mois pour apprendre des choses importantes, comme la peinture sur visage ou encore comment engloutir plusieurs gâteaux à la fois. Je ne vous en dis pas plus et vous laisse le plaisir de découvrir ce livre qui fourmille de milliers de conseils pour développer son imaginaire. Il sera un parfait support pour les enfants et vous-même, pour bricoler, enrichir votre monde intérieur, reproduire et transfigurer la réalité, tout en n'oubliant pas de vous inspirer de la vraie vie ! //

Laura Carlin, *Un monde rien qu'à toi*, Phaidon, 2014.

EXPLOREZ VOTRE FÉMINITÉ SACRÉE !



—> —>
 Coffret contenant :
48 cartes oracle + 1 livret
 d'accompagnement
 de 224 pages - 22,90€
 <— <—



À travers cet Oracle thérapeutique,
prenez en main votre destin
de femme sauvage en vous libérant
 de tous vos conditionnements.

Laissez-vous guider par les tirages
 et mettez en application les ateliers
 de vie proposés dans le livre
pour vivre pleinement vos rêves
 et votre destinée.

● Éditions
EYROLLES