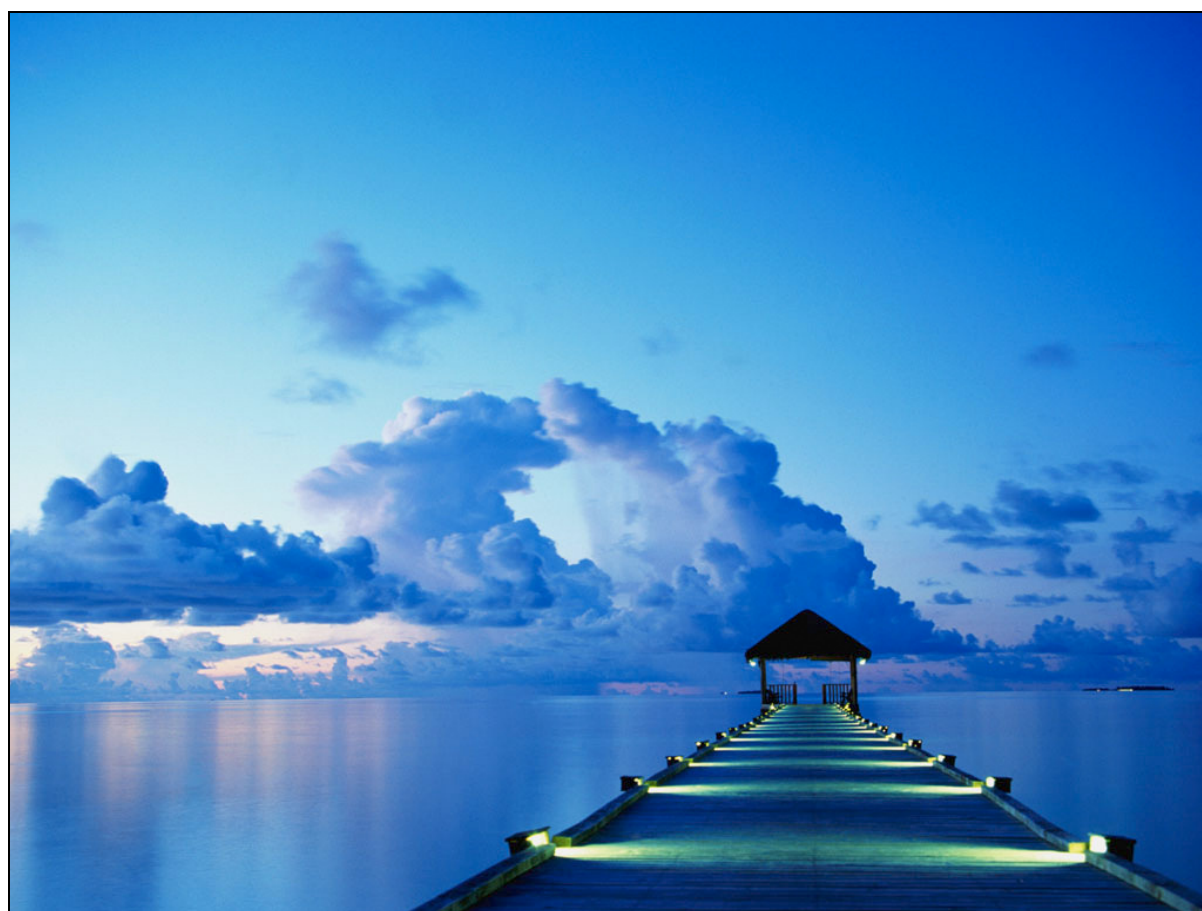




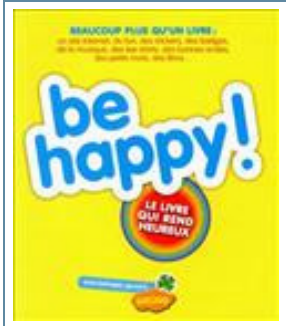
Bibliothèque Centrale de la Province de Liège





Bibliographie sur le bien-être



Bien-être – Bibliographie

Livres de la section adultes



<p>AVRANE, Patrick</p> 	<p>AVRANE, Patrick La gourmandise : Freud aux fourneaux Points, 2009 200 p. (Points)</p>	<p>Goûter les mets, partager les saveurs, expliquer refus et préférences, permettent une rencontre avec soi-même et avec les autres. P. Avrane sonde ici la gourmandise et en dévoile la source, les ressorts et les limites. Souvenirs d'enfance, rêves, confidences de chefs ou de gastronomes montrent combien elle est indispensable à la construction de l'être</p>
<p>BAUMANN, François</p> 	<p>BAUMANN, François Le guide anti burn out J. Lyon, 2010 200 p.</p>	<p>Si le burn out est un phénomène de plus en plus courant et évoqué dans le premier ouvrage de l'auteur, il s'agit ici d'amener chacun à une conception positive du travail en mettant en action des moyens, des conseils pour se sentir bien, respecté, en développant sa créativité et surtout en évitant les pièges des conflits.</p>
<p>BE...</p> 	<p>BE... Be happy ! : le livre qui rend heureux Gründ, 2011 140 p.</p>	<p>Se sentir heureux, c'est simple. Inutile d'attendre un grand événement, il faut avant tout savoir profiter des petits bonheurs de l'existence. Pour cela, cet ouvrage qui se veut ludique et gai fourmille de conseils et d'idées à mettre en pratique pour lutter contre la morosité et voir la vie autrement. Ouvrage associé à un site Web permettant de télécharger divers motifs décoratifs.</p>





<p>BELLENGER, Lionel</p> 	<p>BELLENGER, Lionel A chacun sa résilience : savoir saisir sa chance ESF éd., 2010 181 p.</p>	<p>Cet éclairage sur l'acte de résilience apprend à chacun à se sortir des situations d'adversité rencontrées dans la vie professionnelle et à rebondir.</p>
<p>BELLENGER, Lionel</p> 	<p>BELLENGER, Lionel Développez votre confiance en vous ESF éd., 2009 126 p.</p>	<p>Ce guide offre des solutions concrètes pour surmonter sa timidité, son mal-être et les sentiments d'exclusion et d'infériorité. Il explique comment mettre en place les bonnes conditions pour créer des relations de confiance et renforcer sa confiance en soi.</p>
<p>BIENFAITS...</p> 	<p>BIENFAITS... Les bienfaits de l'activité physique : physiologie de l'exercice, entraînement, musculation, enceinte et en forme, bouger à tous les âges... Chiron, 2009 179 p. (Sport et santé)</p>	<p>Des exercices en fonction de l'âge pour limiter les problèmes liés au poids et à la sédentarité, avec des explications sur leurs enjeux sanitaires.</p>
<p>BISSONE JEUFRROY, Evelyne</p> 	<p>BISSONE JEUFRROY, Evelyne Quatre plaisirs par jour, au minimum ! : les bienfaits du plaisir sur le corps et l'esprit Payot, 2010 176 p. (Petite bibliothèque Payot)</p>	<p>A destination des personnes endeuillées, déprimées ou ayant une faible estime de soi, cet ouvrage propose une méthode pour se trouver des petits plaisirs, comme écouter de la musique ou prendre un verre en terrasse sous le soleil, afin de récupérer le goût et l'énergie de vivre.</p>

<p>CLEMENT, Brian R.</p> 	<p>CLEMENT, Brian R. Redonnez à votre corps les moyens de retrouver sa véritable nature : techniques pour une longévité et une vitalité accrues F. Lanore, 2009 254 p. (Santé pratique)</p>	<p>Alimentation saine et vivante, exercice physique adapté et adéquat, sommeil réparateur, vie affective et sociale harmonieuse, bonne gestion du stress, attitude mentale et pensées positives sont nécessaires à une longévité optimale, au maximum des facultés et des capacités physiques, intellectuelles, mentales, émotionnelles et spirituelles</p>
<p>CUZACQ, Marie-Laure</p> 	<p>CUZACQ, Marie-Laure Donner un sens à sa vie : toutes les clés pour trouver son chemin ESI, 2011 192 p. (Développement personnel)</p>	<p>Ce document propose des clés pour tirer le meilleur du quotidien, donner une direction à sa vie, comprendre ses actes et son cheminement.</p>
<p>D'ANSEMBOURG, Thomas</p> 	<p>D'ANSEMBOURG, Thomas Cessez d'être gentil soyez vrai ! : être avec les autres en restant soi-même Ed. de l'Homme, 2010 249 p.</p>	<p>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.</p>
<p>DOUCET, Denis</p> 	<p>DOUCET, Denis Le principe du petit pingouin : apprenez à lâcher prise Marabout, 2011 186 p. (Poche pratique)</p>	<p>Guide de développement personnel pour arrêter de se perdre en voulant trop s'adapter à toutes les situations, et pour apprendre à être à l'écoute de ses besoins profonds.</p>

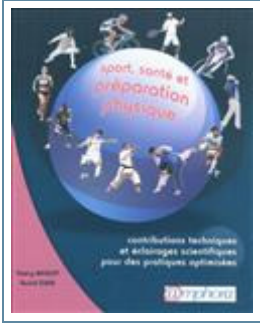


<p>DWECK, Carole S.</p> 	<p>DWEK, Carole S. Changer d'état d'esprit : une nouvelle psychologie de la réussite Mardaga, 2010 312 p. (Psy)</p>	<p>S'appuyant sur des années de recherche en psychologie du développement, l'auteure met en lumière le pouvoir de l'état d'esprit sur la réussite. Se basant sur les conclusions de ses travaux scientifiques, mais aussi sur des anecdotes de la vie quotidienne et des éléments biographiques de personnalités, elle applique sa méthode aux divers domaines de l'existence : éducation, relations, etc.</p>
<p>EHRHARDT, Jean-Paul</p> 	<p>EHRHARDT, Jean-Paul Stop à la fatigue ! : dire non à l'épuisement et retrouver l'appétit de vivre De Vecchi, 2011 223 p. (Santé)</p>	<p>Un guide pour gérer le stress qui mine les nuits et accentue la fatigue. Avec trois axes privilégiés : sous contrôle médical, avec des thérapies douces, et avec une modification de son comportement dans la vie quotidienne (limitation du tabac et de l'alcool, gestion des priorités, investissement dans une vie relationnelle riche et épanouie).</p>
<p>FEUERSTEIN, Georges</p> 	<p>FEUERSTEIN, Georges Le yoga pour les nuls First éd., 2005 XII-322 p. (Pour les nuls)</p>	<p>Pour s'initier chez soi, propose des exercices des plus basiques aux plus compliqués et une présentation de la philosophie de cette pratique gage de bonne santé et d'équilibre.</p>
<p>GERAULT, Guillaume</p> 	<p>GERAULT, Guillaume Le guide de l'aromathérapie A. Michel, 2009 381 p.</p>	<p>Après un historique de l'usage des plantes aromatiques, propose des conseils pour choisir les huiles essentielles, les utiliser en bains, massage et diffusion, ainsi que différents mélanges d'huiles à faire soi-même, ou à faire préparer en pharmacie, pour combattre fatigue, stress, déficience immunitaire, mauvaise circulation sanguine, etc.</p>

<p>GIACOBBE, Giulio Cesare</p> 	<p>GIACOBBE, Giulio Cesare Même pas peur ! : manuel provoquant pour se libérer de nos angoisses inutiles First éd., 2011 170 p.</p>	<p>Des conseils donnés sur un ton humoristique pour apprivoiser la peur et accéder au bonheur.</p>
<p>GRAY, John</p> 	<p>GRAY, John Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus J'ai lu, 2011 342 p. (Bien-être)</p>	<p>L'homme et la femme ne viennent pas de la même planète. Ainsi s'expliquent les difficultés à se comprendre, à s'accepter, à tolérer les faiblesses respectives. Mais John Gray, psychologue américain possédant des années d'expérience comme thérapeute conjugal, propose des conseils pour aider les couples à respecter leurs différences afin de mieux se rapprocher.</p>
<p>GRAZ, Bertrand</p> 	<p>GRAZ, Bertrand Stress : gestion naturelle Sang de la terre, 2010 94 p. (Les vertus des plantes)</p>	<p>Propose des pistes pour connaître les possibilités de lutter contre le stress avec des moyens naturels pour ne pas être soumis à la consommation médicamenteuse.</p>
<p>GREBOT, Elisabeth</p> 	<p>GREBOT, Elisabeth Le stress Le Cavalier bleu, 2009 127 p. (Idées reçues)</p>	<p>Devenu véritable enjeu de santé publique, le stress est ici décrypté. L'auteure explique comment cet élément de la vie de tout un chacun passe du stade de réaction normale au stade pathologique.</p>

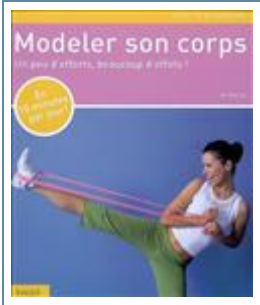
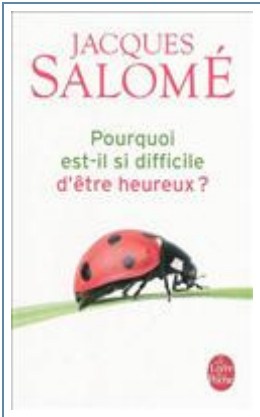

<p>INGHELRAM, Liesbeth</p> 	<p>INGHELRAM, Liesbeth Sweet Belgium Stichting Kunstboek, 2008 318 p.</p>	<p>Une présentation de plus de 200 friandises typiquement belges, illustrées de photographies et accompagnées de détails amusants : gaufres bruxelloises et liégeoises, pralines, pain d'épices, spéculos, dentelles de Bruges, babelutttes, etc.</p>
<p>JOHN, Friedel</p> 	<p>JOHN, Friedel Bien gérer la pression : rester maître de soi et de la situation ! Ixelles éd., 2009 160 p. (Les miniguides ecolibris)</p>	<p>Des conseils pratiques pour ne plus laisser les autres, ou des situations difficiles, exercer une pression. Avec des tests et des exemples pour réagir de façon adéquate à différentes situations professionnelles ou personnelles stressantes.</p>
<p>KENNEDY David Daniel</p> 	<p>KENNEDY, David Daniel Le feng shui pour les nuls First éd., 2004 XVI-302 p. (Pour les nuls)</p>	<p>Le feng shui, art chinois ancien, agit sur l'environnement selon les principes de l'harmonie et des flux énergétiques. Ce guide montre comment mettre en application les principes fondamentaux du feng shui, et donne des conseils pour dynamiser son environnement de la maison au jardin, ainsi que des remèdes pour améliorer la vie quotidienne.</p>
<p>LAUGIER, Marie-Hélène</p> 	<p>LAUGIER, Marie-Hélène Cahier pratique pour donner un sens à sa vie ESI, 2011 65 p. (Cahier pratique)</p>	<p>Ce guide propose des clés pour comprendre le sens de ses actes et de son parcours. Des textes théoriques, mais aussi des jeux et des tests, permettent d'apprendre à se connaître.</p>

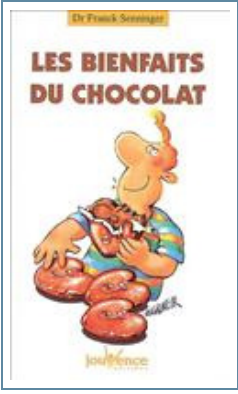

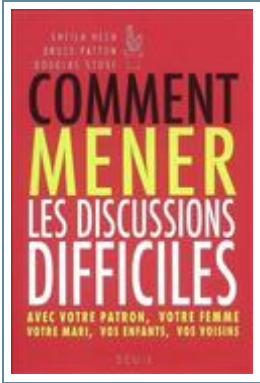
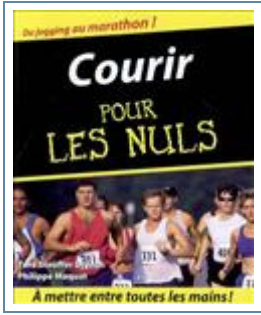
<p>LICETTE, Charline</p> 	<p>LICETTE, Charline Gérer son stress Studyrama, 2011 158 p. (Poche)</p>	<p>Des techniques pour comprendre et surmonter le stress dans la vie professionnelle et personnelle autour de trois pôles : le mental, le physique et l'émotionnel. Avec des conseils pour établir un plan de progrès.</p>
<p>LOMAS, Pascale de</p> 	<p>LOMAS, Pascale de Du temps pour soi, du bonheur pour les autres Flammarion, 2010 201 p.</p>	<p>Des conseils et des exercices pratiques et physiques pour s'épanouir en changeant son mode de vie, ses habitudes alimentaires, sa relation à soi et aux autres, en luttant contre le stress à la maison et au travail, etc.</p>
<p>LOUTSCH, Jean-Marc</p> 	<p>LOUTSCH, Jean-Marc Traits d'union : cahier-outil pour pèlerin du bonheur Eole, 2008 120 p.</p>	<p>Cet ouvrage propose une démarche pour arriver à un plus grand bien-être : c'est au lecteur de développer le côté pratique selon les questions proposées et les indications données, afin d'accéder par lui-même au bonheur.</p>
<p>LOWNDES, Leil</p> 	<p>LOWNDES, Leil Comment parler à tout le monde : devenir un as de la communication pour réussir dans la vie et se faire des amis Leduc.s éd., 2011 410 p.</p>	<p>92 techniques efficaces et faciles à appliquer pour communiquer aisément avec tous dans sa vie professionnelle et personnelle, pour développer son assurance et se faire des amis, intriguer, paraître sur de soi, crédible ou charismatique.</p>

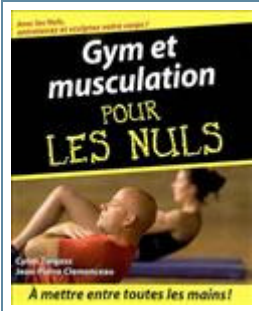
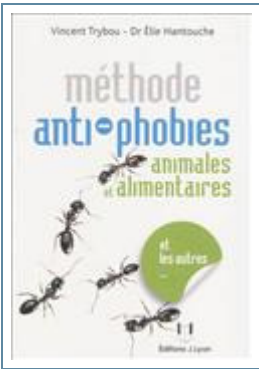
<p>LUMINET, Olivier</p> 	<p>LUMINET, Olivier Psychologie des émotions : confrontation et évitement De Boeck, 2008 256 p. (Ouvertures psychologiques)</p>	<p>Comment faire face aux émotions? Examen des conséquences à court et à long terme des situations émotionnelles qui traversent l'existence. Deux modes de réaction sont analysés : la confrontation et l'oubli.</p>
<p>MACQUERON, Gérard</p> 	<p>MACQUERON, Gérard La timidité : comment la surmonter O. Jacob, 2004 250 p. (Guide pour s'aider soi-même)</p>	<p>Propose un programme pour combattre la timidité (comportement qui peut aller du simple trac à la phobie sociale, ou encore au comportement d'évitement) en agissant sur les situations stressantes, les émotions, les comportements, les pensées. Aborde aussi la timidité chez les enfants et les adolescents.</p>
<p>MAIER, Corinne</p> 	<p>MAIER, Corinne Le divan, c'est amusant : Lacan sans peine J'ai lu, 2009 156 p. (J'ai lu essai)</p>	<p>Les principaux concepts de l'oeuvre de Lacan à la lumière de l'actualité. Il ne s'agit pas ici de décortiquer une oeuvre très vaste mais plutôt de donner certaines clés de lecture.</p>
<p>MANKTELOW, James</p> 	<p>MANKTELOW, James Gérez votre stress : reprenez le contrôle de votre vie Pearson, 2010 120 p. (Boulot-perso)</p>	<p>Pour gérer son stress et reprendre à nouveau le contrôle de sa vie.</p>

<p>MAQUET, Thierry</p> 	<p>MAQUET, Thierry Sport, santé et préparation physique : contributions techniques et éclairages scientifiques pour des pratiques optimisées Amphora, 2010 383 p.</p>	<p>Ouvrage de référence sur la santé et la préparation physique du sportif : planification de l'entraînement, échauffement et récupération, travail musculaire, alimentation et hydratation, prévention et traumatologie, les enfants et les adolescents sportifs, etc.</p>
<p>NAZARE-AGA, Isabelle</p> 	<p>NAZARE-AGA, Isabelle Approcher les autres, est-ce si difficile ? : tisser des liens beaucoup plus simplement Pocket, 2009 415 p. (Pocket)</p>	<p>Thérapeute comportementaliste et cognitiviste, I. Nazare-Aga présente une méthode destinée à soigner l'anxiété sociale. Elle expose les difficultés liées au manque de confiance en soi, et propose des moyens pour changer sa manière de penser et d'agir afin de s'épanouir au contact des autres, s'intégrer à un groupe, et tisser de vraies relations amicales.</p>
<p>ORGERET, Gilles</p> 	<p>ORGERET, Gilles Le sport est un médicament bio : trouver le sport adapté à son état de santé J.Lyon, 2008 278 p. (Santé)</p>	<p>Un guide pour choisir un sport adapté à son âge, à sa santé et à ses goûts. Pour chaque pathologie (maladies cardiaques, ménopause, diabète, ORL...), il indique les sports à éviter et les sports recommandés.</p>
<p>PELISSOLO, Antoine</p> 	<p>PELISSOLO, Antoine Ne plus rougir et accepter le regard des autres O. Jacob, 2009 196 p. (Guide pour s'aider soi-même)</p>	<p>Ce guide expose les thérapies cognitivo-comportementales qui soignent l'éreutrophobie, une affection qui nuit à l'équilibre psychologique, à l'adaptation au monde et aux choix d'études et de vie.</p>

<p>REES, Jim</p> 	<p>REES, Jim Boostez votre mental : trouvez votre bien-être mental et exploitez votre potentiel Pearson, 2010 120 p. (Boulot-perso)</p>	<p>Pour décupler la puissance de ses capacités mentales et exploiter pleinement son potentiel.</p>
<p>ROSENBERG, Marshall B.</p> 	<p>ROSENBERG, Marshall B. Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : introduction à la communication non-violente La Découverte, 2005 259 p.</p>	<p>Formé à la psychothérapie psychanalytique puis élève de Carl Rogers, l'auteur montre que tout jugement que chacun porte sur les autres est en fait une expression tragique de besoins non satisfaits. C'est pourquoi, prenant ses distances avec la théorie psychanalytique, il développe et enseigne depuis trente ans une méthode de communication fondée sur l'empathie.</p>
<p>ROUSSELET-BLANC, Josette</p> 	<p>ROUSSELET-BLANC, Josette Astuces anti-fatigue : faciles, naturelles, sans médicaments J. Lyon, 2010 191 p.</p>	<p>Des solutions pratiques et sans médicaments destinées à vaincre les fatigues non pathologiques.</p>
<p>ROYER-PANTIN, Anne-Marie</p> 	<p>ROYER-PANTIN, Anne-Marie L'art des instants heureux La Martinière, 2011 139 p. (Styles)</p>	<p>Ce recueil décline tous les petits plaisirs de la vie, pour réapprendre à profiter de chaque instant : s'asseoir sur un banc, marcher dans la rosée, se glisser dans son lit, acheter le pain, etc.</p>

<p>RUDIGER, Margit</p> 	<p>RUDIGER, Margit Modeler son corps : un peu d'efforts, beaucoup d'effets ! Vigot, 2008 48 p. (Vitalité et harmonie)</p>	<p>Un entraînement ciblé sur les muscles des jambes, des fesses et du ventre pour des résultats rapides.</p>
<p>SAAB, Vanessa</p> 	<p>SAAB, Vanessa Choisir le bon psy ! : quelle psychothérapie ? Pour qui ? Pour quoi ? Jouvence, 2011 169 p. (Les maxi pratiques)</p>	<p>Un guide pour s'y retrouver dans les définitions (psychologue, psychothérapeute, analyste, etc.) et pour comprendre les motivations et les enjeux d'une consultation.</p>
<p>SALOME, Jacques</p> 	<p>SALOME, Jacques Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ? LGF, 2010 215 p. (Le livre de poche)</p>	<p>Pourquoi il faut prendre le temps de vivre pleinement, comment rencontrer le bonheur dans les détails de la vie quotidienne, en une trentaine de chapitres.</p>
<p>SENNINGER, Franck</p> 	<p>SENNINGER, Franck Les aliments qui entretiennent votre santé Marabout, 2011 287 p. (Poche pratique)</p>	<p>Propose une liste de tous les aliments quotidiens et leurs propriétés médicinales, puis trois index : un index des maladies courantes et des aliments à privilégier pour les soigner ; un index nutritif présentant les vitamines, oligo-éléments, oméga 3,... ; un index des compléments alimentaires utiles.</p>

<p>SENNINGER, Franck</p> 	<p>SENNINGER, Franck Les bienfaits du chocolat Jouvence, 2008 92 p.</p>	<p>Le chocolat est bon pour le palais mais également pour le corps et le moral : il abaisse la tension artérielle, fluidifie le sang, combat les rhumatismes, stimule le cerveau, diminue le stress... F. Senninger décrit les substances actives du chocolat.</p>
<p>SERVANT, Dominique</p> 	<p>SERVANT, Dominique Soigner le stress et l'anxiété par soi-même O. Jacob, 2008 311 p. (Pratique)</p>	<p>Un guide pratique pour aider le lecteur à se libérer de son anxiété pathologique. Illustré par de nombreux cas cliniques, assortis de conseils pratiques et enrichi de nombreux tests, il vise à accompagner les anxieux dans leur chemin vers la guérison.</p>
<p>STONE, Douglas</p> 	<p>STONE, Douglas Comment mener les discussions difficiles Seuil, 2008 270 p.</p>	<p>Une initiation à la méthode dite de Harvard qui permet de comprendre et de gérer tous les types de discussions conflictuelles. L'ouvrage tente d'explorer les écueils des différents échanges, ce qui peut pousser à les contourner ou à s'y heurter. Il décrit ainsi les techniques pouvant permettre d'ouvrir le dialogue et de pacifier les relations.</p>
<p>STOUFFER, Tere</p> 	<p>STOUFFER, Tere Courir pour les nuls First éd., 2009 XVII-372 p. (Pour les nuls)</p>	<p>Pour commencer la course à pied, gagner en endurance, ne pas se blesser, connaître les grands rendez-vous de ce sport...</p>

<p>TARGOSZ, Cyndi</p> 	<p>TARGOSZ, Cyndi Gym et musculation pour les nuls First éd., 2009 XXI-339 p. (Pour les nuls)</p>	<p>Des exercices physiques et musculaires pour entretenir le corps et retrouver la santé, de façon progressive.</p>
<p>TRYBOU, Vincent</p> 	<p>TRYBOU, Vincent Méthode anti-phobies : les phobies animales, alimentaires et autres J. Lyon, 2009 134 p.</p>	<p>Méthode pour apprendre à contrôler et maîtriser ses phobies animales et alimentaires : peur irraisonnée des araignées, des serpents, de s'étouffer avec des aliments... Avec des fiches pratiques d'exercices et des tests.</p>
<p>TRYBOU, Vincent</p> 	<p>TRYBOU, Vincent Méthode anti-phobies sociales J. Lyon, 2009 126 p.</p>	<p>Des témoignages, des tests, des conseils et des exercices inspirés des thérapies comportementales et cognitives, pour apprendre à contrôler ses anxiétés sociales : trac, timidité, honte, etc.</p>
<p>VAN HER, Frédérique</p> 	<p>VAN HER, Frédérique Comment simplifier sa vie et aller à l'essentiel ESI, 2011 187 p. (Forme et bien-être)</p>	<p>En 35 chapitres, l'ouvrage permet de comprendre pourquoi la vie quotidienne est compliquée en traitant du manque de temps, des objets inutiles qui s'entassent, des sentiments confus, etc. Il donne des moyens simples et pratiques pour simplifier sa vie, propose de nombreux points de réflexion pour aller à l'essentiel.</p>

<p>VILLIEN, Florence</p> 	<p>VILLIEN, Florence La respiration anti-stress : dans la vie quotidienne et au travail J. Lyon, 2009 255 p.</p>	<p>Cette méthode propose des exercices respiratoires ayant pour objectif de réduire l'anxiété, l'impatience, l'inquiétude et de retrouver sa vitalité. Elle apprend à travailler sa respiration dans le but d'agir sur la santé et le mieux-être et de devenir plus endurant et efficace. Le DVD présente tous les exercices de respiration en fonction des objectifs.</p>
<p>VUILLEMENOT, Jean-Luc</p> 	<p>VUILLEMENOT, Jean-Luc Un animal et la vie est plus belle : ces animaux qui nous font du bien ! Ixelles éd., 2011 284 p.</p>	<p>Des témoignages, des récits, des résultats d'études scientifiques et des commentaires de psychologues, pédopsychiatres, médecins, etc., sur l'apport affectif de la présence des animaux familiers dans le quotidien de leurs maîtres.</p>
<p>WATZLAWICK, Paul</p> 	<p>WATZLAWICK, Paul Faites vous-même votre malheur Points, 2009 116 p. (Humour)</p>	<p>Analyse d'un certain nombre de paradoxes tel le fait qu'on désire ce qu'on n'a pas ou encore l'exigence absolue et intenable faite à la personne aimée de partager la totalité de ses propres goûts. Une parodie des livres de conseils pratiques visant à montrer comment s'y prendre pour faire de soi son pire ennemi.</p>

Bibliographie réalisée en février 2012.