

Dr Dominique Servant
Relaxation et Méditation
Trouver son équilibre émotionnel

Ce guide va vous montrer comment ces méthodes peuvent devenir les outils les plus naturels et les plus efficaces de votre équilibre. Inspirés par le meilleur des grandes techniques, certaines bien connues (yoga, sophrologie, training autogène, méditation, hypnose), d'autres toutes récentes (pleine conscience, cohérence cardiaque, biofeedback), vous allez découvrir et pratiquer 25 exercices simples et rapides pour maîtriser la respiration, la détente musculaire, la concentration et la relaxation par la pensée et les images mentales.

ISBN 2-7381-2000-8, octobre 2007, 150 x 195, 240 pages. (19 €)



Dr Dominique Servant
Soigner le stress et l'anxiété par soi-même



Frédéric Fanget
Dr Bernard Rouchouse
L'Affirmation de soi
Une méthode de thérapie

Les Dr Frédéric Fanget et Bernard Rouchouse mettent à la disposition de tous les thérapeutes et de tous les professionnels du développement personnel, de la relation d'aide et de la communication interpersonnelle leur expérience d'une démarche thérapeutique qui a fait ses preuves. Vous serez guidé pas à pas dans la mise en œuvre de cette thérapie, individuelle ou de groupe. Chaque séance est détaillée à travers des dialogues, des exercices, des exemples. Toutes les données sont documentées par les références bibliographiques les plus récentes et sont accessibles par un index. Un ouvrage de référence concret qui permettra aux débutants d'utiliser avec aisance les techniques d'affirmation de soi et aux plus expérimentés de se perfectionner.

Frédéric Fanget est médecin psychiatre et enseignant à l'université Lyon-I.

Bernard Rouchouse est médecin psychiatre à Lyon.

ISBN 2-7381-1966-2, avril 2007, 190 x 240, 368 pages. (49 €)



**Christophe André
François Lelord
L'Estime de soi**

S'aimer pour mieux vivre avec les autres
Nouvelle édition.

Lorsqu'on ne s'estime pas, on est rarement heureux. On doute de soi, on ne fait pas toujours les bons choix, on se sent vulnérable dans l'adversité. Pour autant, rien n'est irrémédiable. Ce livre vous permet d'établir votre bilan personnel. Il vous offre toutes les clés pour comprendre comment l'estime de soi se construit dès l'enfance, se développe à l'adolescence, puis influence de manière déterminante votre vie sentimentale, conjugale, professionnelle. Il propose enfin des solutions concrètes pour vous aider à vivre en meilleure harmonie avec vous-même... et avec les autres.

Christophe André et François Lelord sont psychiatres, psychothérapeutes et consultants en entreprise. Ils ont également publié ensemble *Comment gérer les personnalités difficiles* et *La Force des émotions*.

ISBN 2-7381-1959-X, avril 2007, 155 x 240, 304 pages. (18 €)



**Dr Luc-Christophe Guillerm
Dr Brigitte Marc
Le Mal de vivre**

Histoires de renaissances

Comment redonner espoir et goût à la vie ? À travers de nombreux témoignages de personnes suicidaires, deux psychiatres nous donnent leurs conseils pour mieux comprendre, mieux écouter et mieux aider. Parce qu'une réponse adaptée peut contribuer à une véritable renaissance.

Luc-Christophe Guillerm est médecin psychiatre à Brest. Il exerce dans une clinique psychiatrique, en particulier dans une unité d'hospitalisation de crise.

Brigitte Marc est médecin psychiatre et pédopsychiatre à Brest. Elle a travaillé plusieurs années aux urgences psychiatriques de Nantes.

ISBN 2-7381-1967-0, avril 2007, 145 x 220, 288 pages. (23 €)



**Édouard Zarifian
Le Goût de vivre**

Retrouver la parole perdue

ISBN 2-7381-1907-7, mars 2007, 108 x 178, 192 pages. (9,00 €)

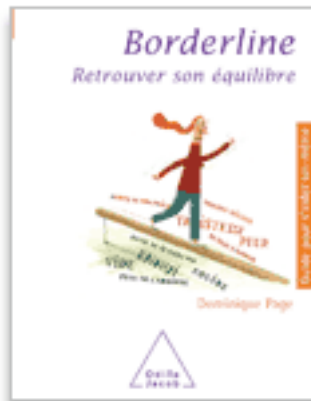


**Dr Frédéric Chapelle
Benoît Monié**
**Bon stress, mauvais stress:
mode d'emploi**

Voici un programme complet pour mieux affronter les situations stressantes. Grâce à lui, vous découvrirez comment reprendre le contrôle, vous relaxer, mieux communiquer, mieux gérer votre temps et avoir une meilleure hygiène de vie.

Le Dr Frédéric Chapelle est médecin psychiatre et vice-président de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive. Benoît Monié est psychologue clinicien, sophrologue, spécialiste de la préparation mentale de sportifs de haut niveau. Tous deux enseignent à l'université et dirigent une société de formation en gestion du stress et communication.

ISBN 2-7381-1882-8, février 2007, 150 x 195, 320 pages. (21,90 €)



Dominique Page
Borderline

Retrouver son équilibre

Ce guide propose une aide établie à partir de psychothérapies validées scientifiquement. L'auteur s'adresse aux personnes qui souffrent de trouble borderline, ainsi qu'à leur entourage qui y trouvera les connaissances nécessaires et des conseils pour les comprendre et les accompagner.

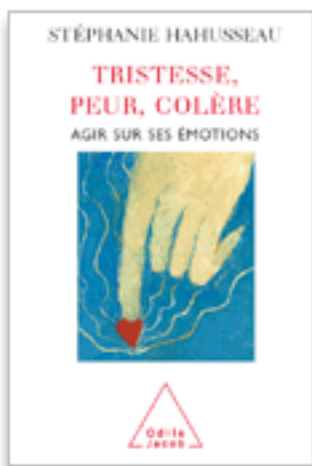
Dominique Page, docteur en psychologie et psychothérapeute, est responsable d'une unité de thérapie comportementale et cognitive à l'hôpital de Prangin en Suisse.

ISBN 2-7381-1833-X, octobre 2006, 150 x 195, 224 pages. (21,50 €)



Daniel Sibony
Don de soi ou partage de soi ?

ISBN 2-7381-1421-0, mai 2006, 108 x 178, 288 pages. (9,00 €)



Dr Stéphanie Hahusseau
Tristesse, Peur, Colère
 Agir sur ses émotions

Même nos émotions négatives peuvent nous aider, à condition de savoir en faire bon usage. Ce livre va vous donner de nombreux conseils pratiques pour y parvenir. Il vous racontera les nouvelles voies de la recherche en psychothérapie, et vous aidera à comprendre, à accepter et à réguler toutes vos émotions pour vivre en paix avec vous-même.

Stéphanie Hahusseau est médecin psychiatre.

ISBN 2-7381-1754-6, mai 2006, 145 x 220, 288 pages. (21.90 €)



Béatrice Millèrte
Bien vivre son homosexualité
 ... et réussir son coming-out

Par peur d'être rejeté, de décevoir ou de faire souffrir, on est souvent contraint, lorsqu'on est homosexuel, de mentir et de cacher sa vie, à sa famille, à ses amis, aux personnes que l'on côtoie chaque jour. Or révéler son homosexualité permet de se libérer et de s'épanouir enfin. Comment alors l'annoncer ?

Béatrice Millèrte propose des conseils pratiques pour réussir cette étape indispensable.

ISBN 2-7381-1731-7, avril 2006, 150 x 195, 176 pages. (20 €)



Dr Emmanuel Granier
Idées noires et tentatives de suicide
 Réagir et faire face

Le désir de mort ou la tentative de suicide d'un proche est souvent pour nous une expérience extrêmement douloureuse. Notre incompréhension se double alors d'un sentiment d'impuissance et de désarroi. Emmanuel Granier s'appuie sur ses nombreuses années de pratique au contact de personnes suicidaires. Il apporte dans cet ouvrage des réponses concrètes sur l'attitude à adopter et les actions à entreprendre. Emmanuel Granier est psychiatre, spécialiste des psychopathologies comportementales. Il exerce depuis plusieurs années à l'Unité d'accueil des urgences psychiatriques du centre hospitalier d'Avignon. Il participe à l'action nationale des « formations à l'intervention de crise suicidaire » existant en France depuis 2002.

ISBN 2-7381-1725-2, avril 2006, 150 x 195, 336 pages. (21.90 €)



Frédéric Fanget
Oser

Thérapie de la confiance en soi

ISBN 2-7381-1727-9, avril 2006, 108 x 178, 288 pages. (8,00 €)



Frédéric Fanget
Toujours mieux !

Psychologie du perfectionnisme

Frédéric Fanget vous propose une véritable thérapie du perfectionnisme. Voici des conseils simples à appliquer dans votre vie quotidienne pour mieux vous consacrer à vos vrais objectifs de vie, vivre aussi pour le plaisir et devenir enfin vous-même : un perfectionniste heureux. L'auteur s'appuie à la fois sur les travaux scientifiques les plus récents et sur son expérience de psychothérapeute.

ISBN 2-7381-1803-8, avril 2006, 145 x 220, 224 pages. (20.90 €)



Dr Sylvie Royant-Parola
Comment retrouver le sommeil par soi-même

Que faire quand on ne parvient pas à s'endormir ou lorsqu'on se réveille la nuit ? Y a-t-il de bons médicaments ? Comment réapprendre à dormir ? Quel mauvais dormeur êtes-vous ? Quel dormeur êtes-vous en réalité ? Quelle est votre durée de sommeil optimale ?

Sylvie Royant-Parola est psychiatre et neurobiologiste. Elle travaille dans plusieurs laboratoires de sommeil de la région parisienne et est présidente du Syndicat de la médecine du sommeil et de la vigilance.

ISBN 2-7381-1106-8, mars 2006, 150 x 195, 192 pages. (19 €)



► La quatrième

Dr Nicolas Duchesne **Des hauts et des bas**

Bien vivre sa cyclothymie

Les variations d'humeur sont certes normales, mais certaines personnes souffrent de cyclothymie marquée ou d'un véritable trouble bipolaire (autrefois appelé maladie maniaco-dépressive). De véritables états de dépression, d'énervernement et d'excitation perturbent alors inexorablement et régulièrement l'existence... Décourageants pour qui les subit et éprouvants pour l'entourage. Spécialiste de la cyclothymie et des troubles bipolaires, Nicolas Duchesne propose des conseils concrets à mettre en œuvre soi-même et explique comment bien utiliser les différents moyens thérapeutiques actuellement disponibles. Il montre dans ce livre que l'on peut agir efficacement. Et changer sa vie. Nicolas Duchesne est médecin psychiatre, chargé d'enseignement à l'université et spécialiste des psychothérapies cognitivo-comportementales. Il exerce à l'hôpital de Montpellier.

ISBN 2-7381-1703-1, mars 2006, 150 x 195, 272 pages. (20.90 €)

Dr Aurore Sabouraud-Séguin **Revivre après un choc**

Comment surmonter le traumatisme psychologique

Vous avez été victime d'un événement traumatisant. Depuis ce jour-là, rien n'est plus comme avant. L'oubli est impossible et personne ne comprend votre blessure morale.

Pourquoi ce sentiment d'être « sali(e) » après un viol ? Pourquoi cette impression d'être coupable quand on a échappé à un attentat ? Comment reprendre le volant après un accident de voiture ? Que faire pour que la vie recommence ? Comment empêcher ces souvenirs terribles d'être obsédants ? Des témoignages, explications, conseils et exercices pratiques pour apprendre à revivre normalement.

Aurore Sabouraud-Séguin, psychiatre formée en thérapie cognitive et comportementale, s'occupe d'un centre de soins pour les victimes de psychotraumatismes.

ISBN 2-7381-1714-7, mars 2006, 150 x 195, 192 pages. (19 €)

Robert Neuburger **Les Familles qui ont la tête à l'envers**

Revivre après un traumatisme familial

Comment se libérer du passé quand il pèse trop lourd ? Comment se reconstruire après un drame ? Comment retrouver le goût de vivre lorsque, dans sa famille, un événement empêche d'aller de l'avant et d'exister pleinement ? Spécialiste de la famille, Robert Neuburger montre comment la culpabilité peut se transmettre de génération en génération et amener enfants et petits-enfants à refuser aussi bien l'amour que le bonheur. Pour ces familles blessées, il propose une approche thérapeutique originale, alliant la reconnaissance des faits et l'introduction de nouveaux rites.

ISBN 2-7381-1430-X, aout 2005, 145 x 220, 192 pages. (21.50 €)



► La quatrième

Daniel Bailly **La Peur de la séparation** De l'enfance à l'âge adulte

L'attachement que l'enfant éprouve pour sa mère peut parfois être trop fort et devenir nocif pour lui. Naît alors une véritable anxiété de séparation qui peut avoir des répercussions tout au long de sa vie. Il est impératif de s'en préoccuper le plus tôt possible pour aider l'enfant à devenir adulte et être capable d'aimer.

Daniel Bailly est professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'université d'Aix-Marseille. Il exerce à l'hôpital Sainte-Marguerite, à Marseille.
ISBN 2-7381-1632-9, mai 2005, 145 x 220, 224 pages. (22 €)

Dr François-Xavier Poudat **Bien vivre sa sexualité**

Bien vivre sa sexualité passe d'abord par une bonne connaissance de soi, de son corps, de sa libido et par une meilleure compréhension de l'autre et de ses attentes. Sans tabous, François-Xavier Poudat explique les comportements sexuels masculins et féminins et nous dévoile ce qui se cache derrière certains blocages. Pour en finir avec les troubles sexuels, l'auteur propose des solutions et des programmes thérapeutiques efficaces constitués d'exercices à pratiquer seul ou à deux.

François-Xavier Poudat est psychiatre et sexologue, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives et des thérapies de couple.

ISBN 2-7381-1528-4, septembre 2004, 150 x 195, 272 pages. (21 €)

Dr Gérard Macqueron **Stéphane Roy** **La Timidité**

Comment la surmonter
Préface du Dr Patrick Légeron.

Aborder une personne inconnue vous paraît insurmontable ? Vous n'osez pas demander par peur de déranger ? Vous cachez vos émotions pour ne pas paraître faible ou ridicule ? Le regard des autres vous intimide ? Pour vous aider à surmonter votre timidité, deux spécialistes de l'anxiété sociale vous proposent un programme complet et des exercices validés scientifiquement.

Le Dr Gérard Macqueron est psychiatre. Stéphane Roy est psychologue et psychothérapeute.

ISBN 2-7381-1467-9, mai 2004, 150 x 195, 256 pages. (21,90 €)



► Du même auteur

► La quatrième

Frédéric Fanget

Oser

Thérapie de la confiance en soi

Comment se sentir sûr de soi ? Comment oser faire, oser dire, oser être, tout simplement ? Que faire pour ne plus chercher sans cesse l'approbation des autres ? Comment prendre conscience de sa valeur ? Comment se sentir capable de réussir ce qu'on entreprend ? Le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité.

Frédéric Fanget s'appuie sur ses années de pratique de la psychothérapie, auprès de personnes souffrant de manque de confiance en soi, et sur des travaux scientifiques existant dans ce domaine. Il propose une véritable thérapie, au travers de trois clés que chacun peut mettre en œuvre, afin de mieux s'aimer, de se débarrasser de ses doutes grâce à l'action, et d'apprendre à mieux vivre avec les autres.

ISBN 2-7381-1354-0, novembre 2003, 145 x 220, 304 pages. (22,90 €)

Dr Dominique Servant Soigner le stress et l'anxiété par soi-même

Comment ne pas se laisser envahir par le stress ? Comment vaincre l'usure nerveuse d'une vie toujours plus stressante ? Nous aspirons tous à plus de calme et de sérénité. Nous ne pouvons pas changer tout dans notre vie, mais nous pouvons changer nos réactions face au stress et à l'anxiété. Grâce à un travail psychologique et corporel sur soi-même, il est possible de retrouver le bien-être. En se passant de médicaments.

Dominique Servant, médecin psychiatre, est responsable de l'unité Stress et anxiété au CHU de Lille. Membre fondateur de l'Association française des troubles anxieux (AFTA), il est l'un des meilleurs spécialistes français de l'anxiété.

ISBN 2-7381-1274-9, novembre 2003, 150 x 195, 256 pages. (21,90 €)

Marie-Frédérique Bacqué Apprivoiser la mort

La mort fait peur. Elle provoque des réactions de fuite, des attitudes de rejet. Comment accompagner ceux qui s'en vont ? Comment limiter l'isolement de ceux qui restent ? Comment atténuer les complications psychologiques liées au deuil ? L'auteur montre en quoi l'apprivoisement de la mort passe par le rétablissement de la dimension symbolique et sociale de la perte et du deuil. Dès lors, comment une société peut-elle, à l'aube du XXI^e siècle, se représenter la mort pour la rendre tolérable ?

Psychologue, vice-présidente de la Société de thanatologie, Marie-Frédérique Bacqué est maître de conférences à l'université de Lille-III.

ISBN 2-7381-1270-6, octobre 2003, 145 x 220, 288 pages. (23,50 €)



Didier Pleux
Peut mieux faire

Remotiver son enfant à l'école

Votre enfant a tout pour réussir et, pourtant, il n'obtient pas les meilleurs résultats. Le problème vient-il de lui, de vous, de l'école ? Comment comprendre et mieux connaître votre enfant ? Comment lui apprendre à aimer l'école ? Comment l'aider à organiser son travail et son temps ? Comment calmer ses éventuelles angoisses ? Comment le revaloriser dans son travail ? Ce livre propose des conseils, des analyses et une méthode pour lever les blocages, réconcilier votre enfant avec l'école et lui permettre d'épanouir son potentiel.

Didier Pleux est psychologue, directeur de l'Institut français de thérapie cognitive.

ISBN 2-7381-1320-6, septembre 2003, 150 x 195, 240 pages. (19,80 €)



Dr Stéphanie Hahusseau
Comment ne pas se gâcher la vie ?

D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie ? Pourquoi les mêmes souffrances ? Les mêmes erreurs ? À l'origine, il y a sans doute, dans votre enfance, un besoin inassouvi : être aimé, protégé, valorisé. Se met alors en place un schéma de vie, qui, à l'âge adulte, pèse sur vos conduites et vos émotions. Un livre très concret, pour partir à la découverte de vous-même et changer de vie.

Ancienne interne des hôpitaux, Stéphanie Hahusseau est médecin psychiatre à Toulouse. Elle est spécialiste de l'étude et du traitement psychothérapeutique des troubles de la personnalité.

ISBN 2-7381-1276-5, mai 2003, 150 x 195, 224 pages. (19,50 €)



François Lelord
Christophe André
La Force des émotions

Amour, colère, joie

ISBN 2-7381-1267-6, avril 2003, 108 x 178, 416 pages. (8,00 €)



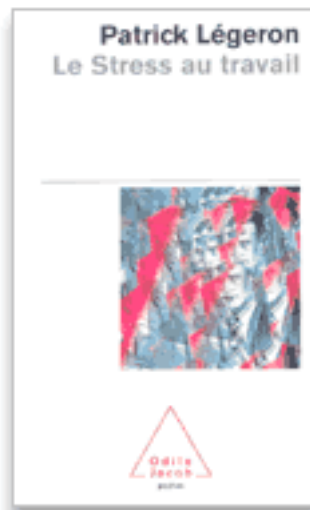
**Dr Laurent Chneiweiss
Éric Tanneau
Maîtriser son trac**

Le trac vous paralyse au travail, en réunion, lors de tests ou d'examens ? Parler devant les autres vous fait paniquer ? Aborder une personne qui vous attire vous paraît impossible ? Comment réagir ? Comment ne plus être handicapé ? Comment vous jeter à l'eau ?

Ce livre, pratique et concret, vous propose une méthode efficace pour maîtriser votre trac et oser être vous-même.

Laurent Chneiweiss et Éric Tanneau sont médecins psychiatres, spécialistes des troubles de l'anxiété et des thérapies cognitives et comportementales.

ISBN 2-7381-1269-2, avril 2003, 150 x 195, 226 pages. (19,50 €)



**Patrick Légeron
Le Stress au travail**

ISBN 2-7381-1245-5, mars 2003, 108 x 178, 384 pages. (7,50 €)



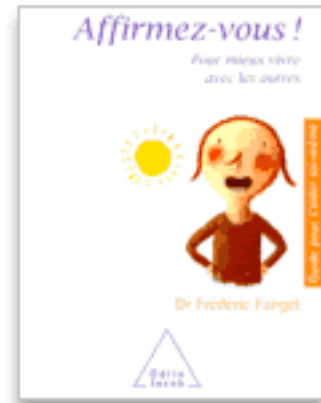
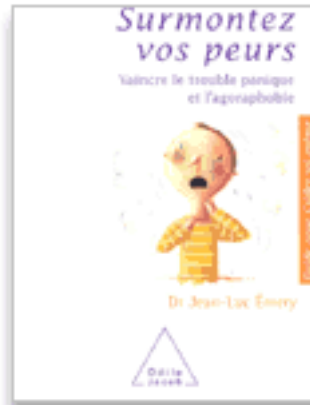
**Dr Alain Sauteraud
Je ne peux pas m'arrêter de
laver, vérifier, compter**

Mieux vivre avec un TOC

Vous avez des pensées qui vous obsèdent ? Des « petites manies » ? Si ces obsessions sont nombreuses et angoissantes, si ces manies deviennent envahissantes, ce livre peut vous aider à traiter activement votre problème. Pour comprendre et réagir de manière efficace, au jour le jour, le premier guide pratique du TOC vous accompagne dans votre démarche de changement.

Médecin, psychiatre, ancien chef de clinique des universités, Alain Sauteraud est spécialiste du trouble obsessionnel-compulsif et exerce à Bordeaux.

ISBN 2-7381-1206-4, novembre 2002, 150 x 195, 336 pages. (21,34 €)



► La quatrième

Dr Roger Zumbrunnen
Pas de panique au volant !

Vous apprenez à conduire et vous paniquez ? La nuit ou par mauvais temps, vous vous sentez mal au volant ? Au milieu des embouteillages, vous avez l'impression d'étouffer ?

Ce livre vous propose une méthode pratique pour dominer toutes vos peurs, des outils anti-panique qui vous permettront de juguler vos angoisses, d'éviter les palpitations, les bouffées de chaleur, de retrouver la confiance en vous et de conduire dans la sérénité pour plus de sécurité.

Roger Zumbrunnen est psychiatre, spécialiste des troubles anxieux.

ISBN 2-7381-1101-7, octobre 2002, 150 x 195, 192 pages. (19,50 €)

Dr Jean-Luc Émery
Surmontez vos peurs

Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie

Vous tremblez à l'idée de vous retrouver coincé dans un ascenseur ou une file d'attente ? Vous ressentez parfois des crises d'angoisse pénibles et incontrôlables ? Vous devez éviter certaines situations, comme conduire ou prendre les transports en commun ? Ce guide a été conçu pour vous aider à retrouver la maîtrise de vous-même.

Médecin psychiatre, spécialiste des thérapies cognitives et comportementales, Jean-Luc Émery exerce à Paris.

ISBN 2-7381-1148-3, juin 2002, 150 x 195, 272 pages. (19,82 €)

Frédéric Fanget
Affirmez-vous !

Pour mieux vivre avec les autres

Comment prendre la parole dans une soirée amicale ou une réunion de travail ? Comment dire non à un proche un peu envahissant ou un collègue abusif ? Comment sortir satisfait d'une négociation avec son patron ? Comment répondre aux reproches de son conjoint ou de son supérieur hiérarchique ? Un guide clair et complet pour, enfin, trouver sa place au milieu des autres, sans excès de passivité ou regain d'agressivité !

Médecin psychiatre et spécialiste de l'affirmation de soi, Frédéric Fanget exerce à Lyon.

ISBN 2-7381-1136-X, mars 2002, 150 x 195, 224 pages. (19,20 €)



Dr Christine Mirabel-Sarron
La Dépression, comment en sortir

La dépression n'est ni un manque de volonté ni un passage à vide, mais une maladie qui se soigne. Ce guide pratique répond à vos questions et vous propose une méthode pour changer votre vision de vous-même et du monde.

Christine Mirabel-Sarron est médecin-psychiatre, praticien hospitalier à l'hôpital Sainte-Anne où elle dirige l'unité de thérapie comportementale et cognitive. Docteur en psychologie pathologique et clinique, elle enseigne aux universités de Paris-V et Paris-VIII.

ISBN 2-7381-1134-3, mars 2002, 150 x 195, 240 pages. (20 €)



Christophe André
François Lelord
L' Estime de soi

S'aimer pour mieux vivre avec les autres
 ISBN 2-7381-0858-X, janvier 2002, 108 x 178, 320 pages. (8,00 €)

Lorsqu'on ne s'estime pas, on est rarement heureux. On doute de soi, on ne fait pas toujours les bons choix, on se sent vulnérable dans l'adversité. Pour autant, rien n'est irrémédiable. Ce livre vous permet d'établir votre bilan personnel. Il vous offre toutes les clés pour comprendre comment l'estime de soi se construit dès l'enfance, se développe à l'adolescence, puis influence de manière déterminante votre vie sentimentale, conjugale, professionnelle. Il propose enfin des solutions concrètes pour vous aider à vivre en meilleure harmonie avec vous-même... et avec les autres.

Christophe André et François Lelord sont psychiatres, psychothérapeutes et consultants en entreprise. Ils ont également publié ensemble *Comment gérer les personnalités difficiles* et *La Force des émotions*.



Christophe André
Patrick Légeron
La Peur des autres

Trac, timidité, phobie sociale
 Préface du Pr Jean-Pierre Lépine.

Pourquoi avons-nous le trac ? Quelles sont les situations sociales les plus intimidantes pour la plupart d'entre nous ? À partir de quand la timidité devient-elle phobie sociale ? Christophe André et Patrick Légeron expliquent toutes les formes que peut revêtir l'anxiété sociale, ainsi que ses mécanismes psychologiques et comportementaux. Ils vous aident à faire la différence entre ce qui est normal et ce qui l'est moins ; ils vous proposent des solutions concrètes pour surmonter vos appréhensions dans les relations sociales.

Christophe André et Patrick Légeron sont psychiatres et exercent à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

ISBN 2-7381-0872-5, septembre 2000, 145 x 220, 336 pages. (22 €)



**François Lelord
Christophe André**
**Comment gérer les
personnalités difficiles**

L'anxieux qui vous harcèle de questions inquiètes, le paranoïaque qui prend la moindre de vos remarques comme une offense, l'obsessionnel qui s'absorbe dans les détails au détriment de l'essentiel, le narcissique qui tire toujours la couverture à lui, le dépressif qui vous accable de son inertie, le « type A » pour qui rien ne va jamais assez vite, tous peuvent perturber votre vie quotidienne, au travail, à la maison, en famille...

François Lelord et Christophe André se proposent ici, grâce à des conseils tirés de leur expérience de thérapeutes et de consultants en entreprise, de vous aider à mieux les comprendre et à mieux les gérer.

ISBN 2-7381-0413-4, octobre 1996, 145 x 220, 336 pages. (20,40 €)



Marie-Claude Dentan
Surmonter la peur en avion

Vous trouverez dans ce guide des témoignages, des schémas explicatifs et surtout des conseils pratiques pour vous envoler sans vous affoler. Préparez-vous à aimer l'avion et la liberté qu'il va vous offrir !

Psychologue et psychothérapeute, Marie-Claude Dentan a créé à Air France le Centre antistress aéronautique.

ISBN 2-7381-2005-9, novembre 2007, 150 x 195, 288 pages. (21.90 €)



Jean-Louis Monestès
La Schizophrénie

Mieux comprendre la maladie et mieux aider la personne

Parce que nous avons du mal à la comprendre, nous nous sentons désemparés face à la schizophrénie. Des réponses existent aujourd'hui. Jean-Louis Monestès donne de nombreux conseils simples et efficaces, issus de la recherche scientifique et des thérapies comportementales et cognitives, pour agir au quotidien. Jean-Louis Monestès est psychologue clinicien et psychothérapeute dans le service hospitalo-universitaire de psychiatrie d'Amiens et membre du laboratoire CNRS de neurosciences fonctionnelles et pathologies.

ISBN 2-7381-1976-X, février 2008, 150 x 195, 208 pages. (19.90 €)