

Catalogue

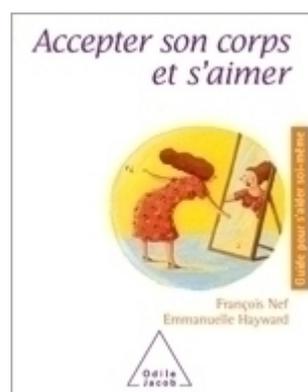
« Guides pour s'aider soi-même »



Liste alphabétique des titres

Accepter son corps et s'aimer	1
Affirmez-vous !	1
Bégaiement (Le)	1
Bien gérer son temps	2
Bien se soigner avec les médicaments psy	2
Bien vivre avec des acouphènes	2
Bien vivre sa sexualité - format poche	3
Bien vivre sa sexualité	3
Bien vivre son homosexualité	3
Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi	4
Borderline	4
Changer dans sa tête, bouger dans sa vie	4
Comment aider votre fille à sortir de l'anorexie	5
Comment arrêter de fumer ? - format poche	5
Comment arrêter de fumer ?	5
Comment arrêter l'alcool ?	6
Comment ne pas se gâcher la vie - format poche	6
Comment ne pas se gâcher la vie	6
Comment ne pas tout remettre au lendemain	7
Comment retrouver le sommeil par soi-même - format poche	7
Comment retrouver le sommeil par soi-même	7
Comment sortir de l'anorexie ?	8
Comment sortir de la boulimie	8
Dépression au travail (La)	8
Dépression, comment en sortir (La)	9
Des hauts et des bas	9
Enfant surdoué (L')	9
Idées noires et tentatives de suicide	10
J'entends des voix	10
J'éveille mon bébé	10
Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter	11
Maîtriser son trac	11
Mon enfant est triste	11
Mon enfant s'oppose	12
Ne plus craquer au travail	12
Ne plus rougir et accepter le regard des autres	12
Peut mieux faire - format poche	13
Peut mieux faire	13
Pour aider votre enfant à retrouver le sourire	13
Pour que votre enfant n'ait plus peur	14
Prendre en main son destin	14
Psychologie positive : pour aller bien (La)	14
Quand la dépression commence et recommence	15
Rebondir	15

Relaxation et Méditation	15
Relaxation et Sexualité - format poche	16
Relaxation et Sexualité	16
Revivre après un choc	16
Schizophrénie (La)	17
Se reconstruire après un accident de la vie	17
Sexe sans contrôle	17
Soigner le stress et l'anxiété par soi-même	18
Surmonter la peur en avion	18
Surmontez vos peurs	18
Timidité (La)	19
Vivre au mieux avec un cancer	19

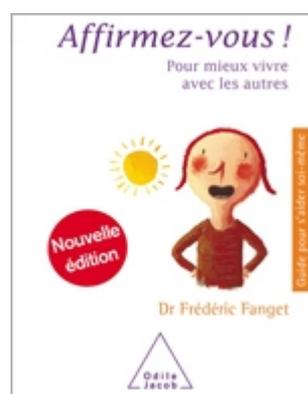


ACCEPTER SON CORPS ET S'AIMER

FRANÇOIS NEF, EMMANUELLE HAYWARD

ISBN 9782738121745, novembre 2008, 150 x 195 mm, 176 pages, 17.00 €

Comment se sentir bien dans son corps ? Les complexes physiques peuvent nous gâcher la vie, nous faire perdre confiance et nous gêner dans nos relations avec les autres.



AFFIRMEZ-VOUS !

Pour mieux vivre avec les autres

FRÉDÉRIC FANGET

ISBN 9782738125613, mars 2011, 150 x 195 mm, 288 pages, 19.00 €

Un guide clair et complet pour, enfin, trouver sa place au milieu des autres, sans excès de passivité ni regain d'agressivité !



BÉGAIEMENT (LE)

Comment le surmonter

MIREILLE GAYRAUD-ANDEL , MARIE-PIERRE POULAT

ISBN 9782738126825, septembre 2011, 150 x 195 mm, 336 pages, 19.90 €

Ce guide pratique et concret est conçu pour accompagner l'enfant, l'adolescent et leur famille ou l'adulte qui bégaié. Les auteurs s'appuient sur un processus qui a fait ses preuves et aide à retrouver la confiance en soi, à se libérer de la peur du bégaiement.



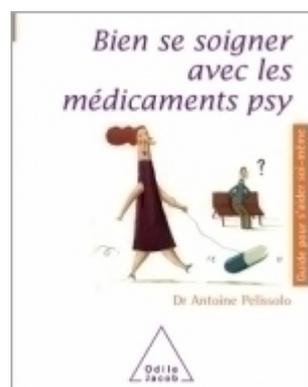
BIEN GÉRER SON TEMPS

Pour vivre mieux

CHRISTINE MIRABEL-SARRON, NAYLA CHIDIAC

ISBN 9782738127440, janvier 2012, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.00 €

Il existe des règles simples pour améliorer notre rapport au temps ; ce livre vous propose de les appliquer pour redevenir maître de vos journées !

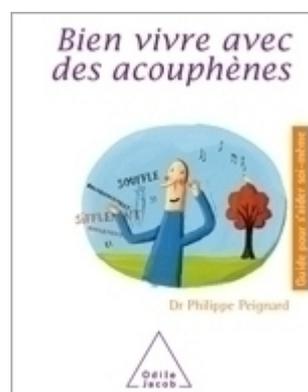


BIEN SE SOIGNER AVEC LES MÉDICAMENTS PSY

ANTOINE PELISSOLO

ISBN 9782738116543, octobre 2005, 150 x 195 mm, 240 pages, 17.00 €

Antidépresseurs, somnifères, tranquillisants : en ai-je vraiment besoin ? Que vont-ils m'apporter ? Conçu comme un accompagnement à la prise des médicaments psy, ce livre explique aussi comment agir au quotidien pour aller mieux.



BIEN VIVRE AVEC DES ACOUPHÈNES

PHILIPPE PEIGNARD

ISBN 9782738120588, février 2008, 150 x 195 mm, 160 pages, 17.00 €

Une méthode efficace pour prendre ses distances avec les acouphènes. Des conseils, des exercices, des témoignages nous guident pas à pas à travers les étapes d'une thérapie cognitive et comportementale (TCC).



BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ - FORMAT POCHE

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

N°250, ISBN 9782738123640, septembre 2004, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 8.50 €

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.

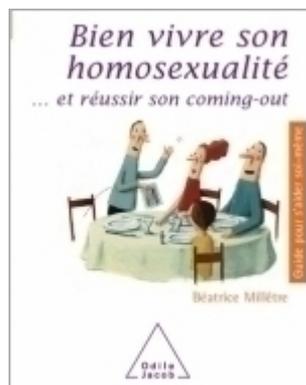


BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

ISBN 9782738115287, septembre 2004, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.00 €

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.



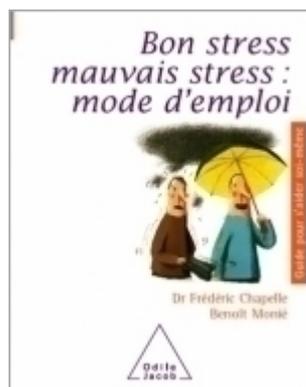
BIEN VIVRE SON HOMOSEXUALITÉ

... et réussir son coming-out

BÉATRICE MILLÊTRE

ISBN 9782738117311, avril 2006, 150 x 195 mm, 176 pages, 17.00 €

Par peur d'être rejeté, de décevoir, de faire souffrir, on est souvent contraint, lorsqu'on est homosexuel, de mentir et de cacher sa vie. Comment l'annoncer ? Béatrice Millêtre propose des conseils pratiques pour réussir cette étape indispensable.

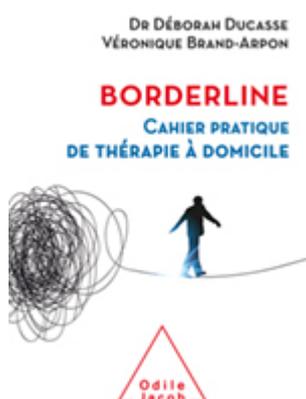


BON STRESS, MAUVAIS STRESS : MODE D'EMPLOI

FRÉDÉRIC CHAPPELLE, BENOÎT MONIÉ

ISBN 9782738118820, février 2007, 150 x 195 mm, 320 pages, 17.00 €

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.



BORDERLINE

Cahier pratique de thérapie à domicile

DÉBORAH DUCASSE, VÉRONIQUE BRAND-ARPON

ISBN 9782738135957, mai 2017, 170 x 240 mm, 256 pages, 23.90 €

Ce livre est un programme pour aider les personnes souffrant du trouble borderline à sortir de leur souffrance, un guide d'auto-soin, conçu par une équipe de cliniciens, véritable soutien thérapeutique à suivre chez soi.



CHANGER DANS SA TÊTE, BOUGER DANS SA VIE

ROGER ZUMBRUNNEN

ISBN 9782738122223, janvier 2009, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.00 €

Quelque chose ne va plus dans votre vie ? Vous vous sentez désorienté face à un contexte nouveau ? Ou encore, vous vous demandez comment progresser, comment vous améliorer ? Une seule solution, il faut changer quelque chose !

Comment aider votre fille à sortir de l'anorexie



Dr Yves Simon
Isabelle Simon-Batissas



COMMENT AIDER VOTRE FILLE À SORTIR DE L'ANOREXIE

YVES SIMON, ISABELLE SIMON-BATISSAS

ISBN 9782738122636, mai 2009, 150 x 195 mm, 240 pages, 18.90 €

Votre fille est préoccupée par son poids, elle maigrit trop ? Son alimentation et son attitude vous inquiètent ? Souffre-t-elle d'anorexie ? Et, bien souvent, votre fille refuse vos conseils et votre aide. Pourtant, votre rôle de parent est primordial.

Dr Henri-Jean Aubin
Dr Patrick Dupont
Pr Gilbert Lagrue
**Comment
arrêter
de fumer ?**



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ? - FORMAT POCHE

HENRI-JEAN AUBIN, PATRICK DUPONT, GILBERT LAGRUE

N°998, ISBN 9782738114815, janvier 2003, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 7.50 €

Pour arrêter de fumer et mettre toutes les chances de votre côté, voici, étape par étape, le programme de trois grands spécialistes, validé par des années de recherche sur le sevrage et désormais recommandé par tous les médecins.

Comment arrêter de fumer ?



Dr Henri-Jean Aubin
Dr Patrick Dupont
Pr Gilbert Lagrue



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?

HENRI-JEAN AUBIN, PATRICK DUPONT, GILBERT LAGRUE

ISBN 9782738110886, janvier 2003, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

Pour arrêter de fumer et mettre toutes les chances de votre côté, voici, étape par étape, le programme de trois grands spécialistes, validé par des années de recherche sur le sevrage et désormais recommandé par tous les médecins.



COMMENT ARRÊTER L'ALCOOL ?

PIERLUIGI GRAZIANI, DANIELA ÉRALDI-GACKIERE

ISBN 9782738113269, octobre 2003, 150 x 195 mm, 240 pages, 17.00 €

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des problèmes avec l'alcool, cet ouvrage vous donnera les clés pour la comprendre, la motiver, l'aider. Un guide pour retrouver votre autonomie et votre liberté.

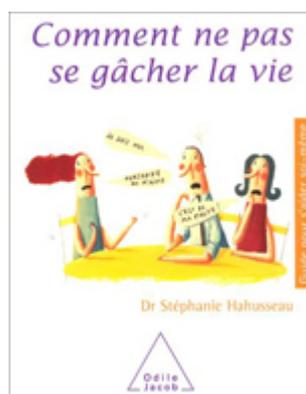


COMMENT NE PAS SE GÂCHER LA VIE - FORMAT POCHE

STÉPHANIE HAHUSSEAU

N°34, ISBN 9782738121097, mai 2003, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €

D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie ? Pourquoi les mêmes souffrances ? Les mêmes erreurs ?

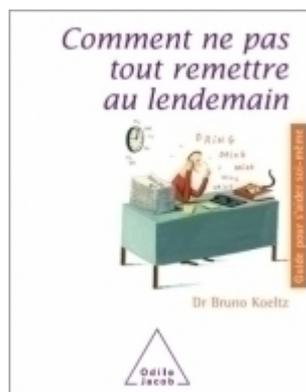


COMMENT NE PAS SE GÂCHER LA VIE

STÉPHANIE HAHUSSEAU

ISBN 9782738112767, mai 2003, 150 x 195 mm, 224 pages, 17.90 €

D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie ? Pourquoi les mêmes souffrances ? Les mêmes erreurs ?

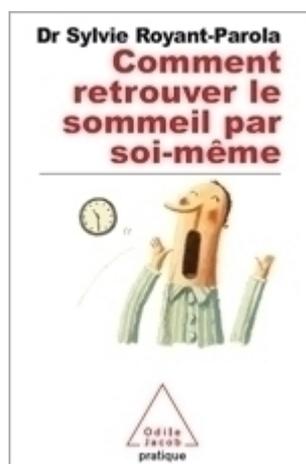


COMMENT NE PAS TOUT REMETTRE AU LENDEMAIN

BRUNO KOELTZ

ISBN 9782738117106, janvier 2006, 150 x 195 mm, 288 pages, 17.00 €

Procrastinateur occasionnel ou impénitent, n'attendez plus pour changer. S'appuyant sur sa pratique de psychothérapeute, le Dr Bruno Koeltz vous propose une méthode simple et efficace pour ne plus tout remettre au lendemain.

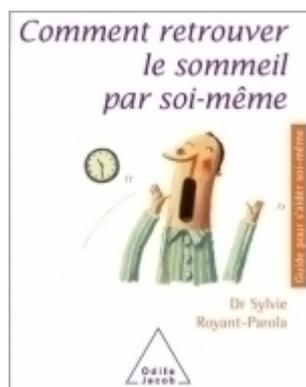


COMMENT RETROUVER LE SOMMEIL PAR SOI-MÊME - FORMAT POCHE

SYLVIE ROYANT-PAROLA

N°232, ISBN 9782738120380, mars 2006, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 7.50 €

Que faire quand on ne parvient pas à s'endormir ? 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 ?

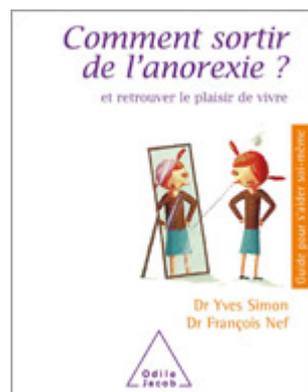


COMMENT RETROUVER LE SOMMEIL PAR SOI-MÊME

SYLVIE ROYANT-PAROLA

ISBN 9782738111067, mars 2006, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

Que faire quand on ne parvient pas à s'endormir ? 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 ?



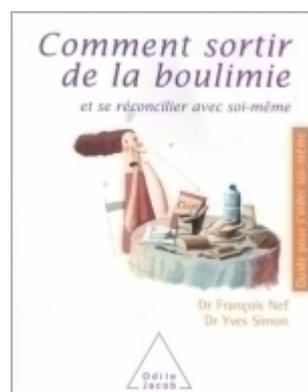
COMMENT SORTIR DE L'ANOREXIE ?

Et retrouver le plaisir de vivre

YVES SIMON, FRANÇOIS NEF

ISBN 9782738110695, février 2002, 150 x 195 mm, 224 pages, 17.90 €

Pour la première fois, voici un livre qui considère que la personne anorexique peut guérir par elle-même, avec l'aide de son entourage. Oui, il est possible de s'en sortir et de réapprendre à vivre, durablement.

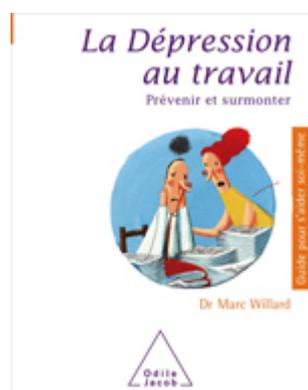


COMMENT SORTIR DE LA BOULIMIE

YVES SIMON

ISBN 9782738114822, avril 2004, 150 x 195 mm, 256 pages, 17.00 €

La boulimie, on peut en sortir. Deux spécialistes des troubles du comportement alimentaire vous proposent, étape par étape, leur programme, afin de découvrir comment mieux vous aimer et comment mieux vivre avec les autres.



DÉPRESSION AU TRAVAIL (LA)

Prévenir et surmonter

MARC WILLARD

ISBN 9782738127075, janvier 2012, 150 x 195 mm, 224 pages, 17.00 €

Comment savoir si l'on souffre d'une dépression au travail et comment en sortir ?

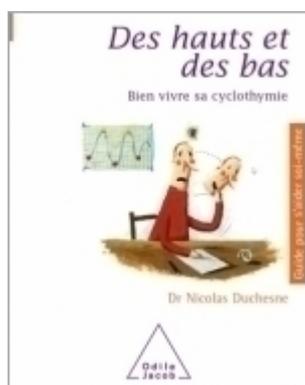


DÉPRESSION, COMMENT EN SORTIR (LA)

CHRISTINE MIRABEL-SARRON

ISBN 9782738111340, mars 2002, 150 x 195 mm, 240 pages, 17.00 €

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.



DES HAUTS ET DES BAS

Bien vivre sa cyclothymie

NICOLAS DUCHESNE

ISBN 9782738117038, mars 2006, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.00 €

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.

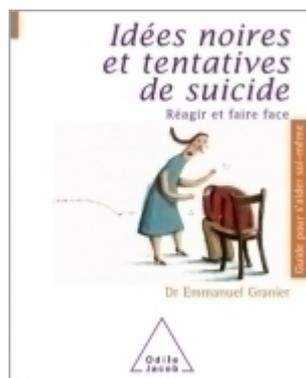


ENFANT SURDOUÉ (L')

JEANNE SLAUD-FACCHIN

ISBN 9782738127501, janvier 2012, 150 x 195 mm, 256 pages, 17.00 €

Être surdoué, c'est une richesse, mais c'est aussi une différence que les parents et les enseignants connaissent mal. Comment reconnaître un enfant surdoué ? Comment l'aider à s'épanouir ? Comment l'aider dans son développement affectif ?



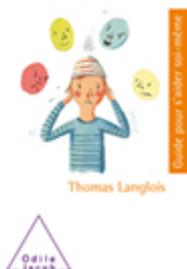
IDÉES NOIRES ET TENTATIVES DE SUICIDE

Réagir et faire face
EMMANUEL GRANIER

ISBN 9782738117250, avril 2006, 150 x 195 mm, 336 pages, 17.00 €

Le désir de mort ou la tentative de suicide d'un proche est souvent pour nous une expérience extrêmement douloureuse. Emmanuel Granier apporte des réponses concrètes sur l'attitude à adopter et les actions à entreprendre.

J'entends des voix
Mieux vivre avec ses voix
et ses hallucinations auditives

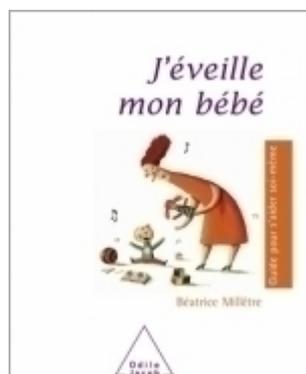


J'ENTENDS DES VOIX

Mieux vivre avec ses voix et ses hallucinations auditives
THOMAS LANGLOIS

ISBN 9782738146786, juin 2019, 150 x 195 mm, 272 pages, 19.90 €

« Beaucoup de personnes entendent des voix, et celles-ci peuvent être simplement étonnantes ou dérangementes, mais elles sont le plus souvent très stressantes. Si ce phénomène vous concerne, ou concerne l'un de vos proches, voici le livre le plus passionnant et le plus utile que vous pourrez trouver sur le sujet [...] » Christophe André



J'ÉVEILLE MON BÉBÉ

BÉATRICE MILLÈTRE

ISBN 9782738116086, mars 2005, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

S'appuyant sur sa pratique de psychothérapeute, Béatrice Millêtre vous propose un guide détaillé et concret sur le développement du bébé, son langage, ses apprentissages, ses relations à sa mère, à son père et aux autres.



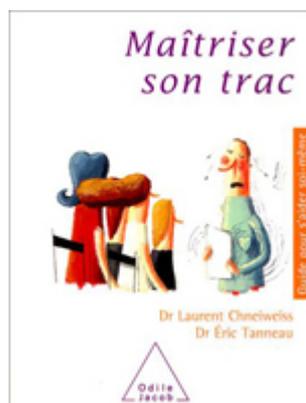
JE NE PEUX PAS M'ARRÊTER DE LAVÉ, VÉRIFIER, COMPTE

Mieux vivre avec un TOC

ALAIN SAUTERAUD

ISBN 9782738112064, novembre 2002, 150 x 195 mm, 336 pages, 17.00 €

Pour comprendre et réagir de manière efficace, au jour le jour, le premier guide pratique du toc vous accompagne dans votre démarche de changement.



MAÎTRISER SON TRAC

LAURENT CHNEIWEISS, ÉRIC TANNEAU

ISBN 9782738112699, avril 2003, 150 x 195 mm, 226 pages, 17.00 €

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 ? Une méthode efficace pour maîtriser votre trac et oser être vous-même.



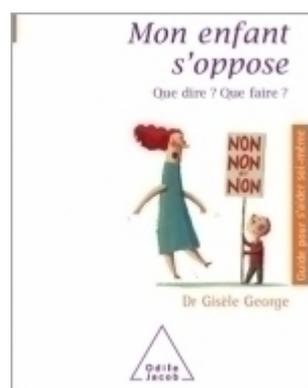
MON ENFANT EST TRISTE

Comment aider l'enfant déprimé

LUIS VERA

ISBN 9782738109262, janvier 2001, 150 x 195 mm, 264 pages, 17.00 €

Votre enfant est triste, fatigué, irritable. Il se renferme, dort mal, mange peu. Bref, il n'est plus comme avant, et vous êtes inquiets, désarmés.



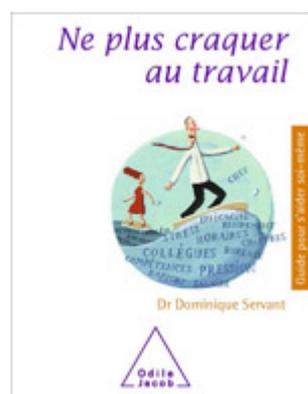
MON ENFANT S'OPPOSE

Que dire ? Que faire ?

GISÈLE GEORGE

ISBN 9782738111449, avril 2006, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.90 €

Pour savoir comment réagir en fonction de l'âge, de la personnalité de votre enfant et découvrir les moyens de faire face efficacement et sans culpabiliser.



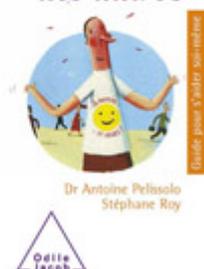
NE PLUS CRAQUER AU TRAVAIL

DOMINIQUE SERVANT

ISBN 9782738125101, septembre 2010, 150 x 195 mm, 304 pages, 17.00 €

Ce guide clair et complet, illustré de nombreux témoignages et de conseils concrets, s'adresse à tous : dirigeants, salariés et managers.

Ne plus rougir et
accepter le regard
des autres



NE PLUS ROUGIR ET ACCEPTER LE REGARD DES AUTRES

ANTOINE PELISSOLO, STÉPHANE ROY

ISBN 9782738123251, octobre 2009, 150 x 195 mm, 208 pages, 17.00 €

Longtemps négligée par les soignants, l'éreutrophobie, c'est-à-dire la peur de rougir, est aujourd'hui l'objet d'études scientifiques qui ont permis de mettre au point des méthodes de traitement efficaces.

**PEUT MIEUX FAIRE - FORMAT POCHE**

Remotiver son enfant à l'école

DIDIER PLEUX

N°27, ISBN 9782738120533, septembre 2003, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 8.50 €

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 ? Ce livre propose des conseils, des analyses et une méthode pour lever les blocages, réconcilier votre enfant avec l'école.

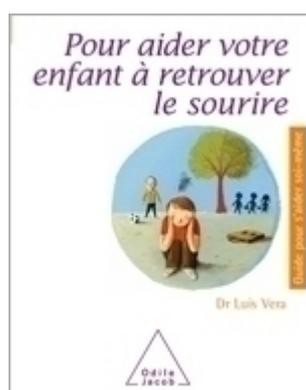
**PEUT MIEUX FAIRE**

Remotiver son enfant à l'école

DIDIER PLEUX

ISBN 9782738113207, septembre 2003, 150 x 195 mm, 240 pages, 17.00 €

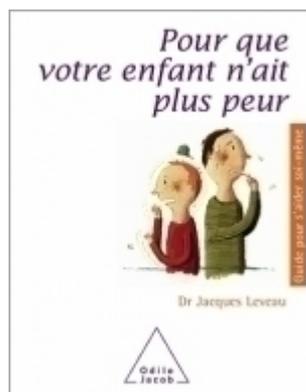
Votre enfant a tout pour réussir et, pourtant, il n'obtient pas les meilleurs résultats. Le problème vient-il de lui, de vous, de l'école ? Ce livre propose des conseils, des analyses et une méthode pour lever les blocages, réconcilier votre enfant avec l'école.

**POUR AIDER VOTRE ENFANT À RETROUVER LE SOURIRE**

LUIS VERA

ISBN 9782738118493, mai 2008, 150 x 195 mm, 264 pages, 17.00 €

Cet ouvrage vous propose tous les outils pour aider votre enfant : • à changer sa façon de penser, à être plus optimiste et à avoir une plus grande confiance en lui. • à gérer les difficultés de la vie, à l'école, dans ses relations avec les autres.



POUR QUE VOTRE ENFANT N'AIT PLUS PEUR

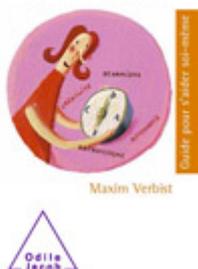
JACQUES LEVEAU

ISBN 9782738115942, février 2005, 150 x 195 mm, 176 pages, 17.00 €

Petites et grandes peurs sont au cœur de toutes les enfances. Il faut comprendre, rassurer, expliquer. Parfois aussi, la peur prend trop de place : elle empêche l'enfant de grandir et de s'épanouir. Que faire alors pour l'aider ?

Prendre en main son destin

Transformer ses faiblesses en sagesse



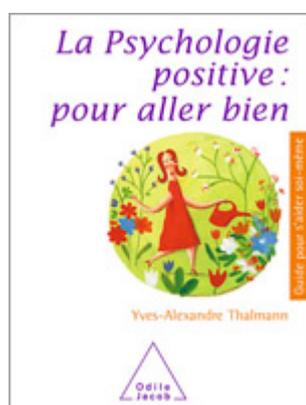
PRENDRE EN MAIN SON DESTIN

Transformer ses faiblesses en sagesse

MAXIM VERBIST

ISBN 9782738122346, février 2009, 150 x 195 mm, 208 pages, 17.00 €

Illustrée d'exemples et fondée sur une synthèse de différents courants psychologiques et philosophiques, cette méthode originale offre des exercices de développement personnel qui vous aideront à prendre en main votre destin.



PSYCHOLOGIE POSITIVE : POUR ALLER BIEN (LA)

YVES-ALEXANDRE THALMANN

ISBN 9782738127129, octobre 2011, 150 x 195 mm, 256 pages, 17.00 €

Destiné à toutes celles et tous ceux qui vont bien et qui désirent aller encore mieux, ce livre se veut un véritable manuel de psychologie positive : il résume les principales découvertes sur le bonheur tout en proposant une multitude d'exercices pratiques et ciblés visant l'épanouissement.



QUAND LA DÉPRESSION COMMENCE ET RECOMMENCE

Prévenir la récurrence dépressive
CORINNE MARTIN-GUEHL, JEAN TIGNOL

ISBN 9782738133656, février 2016, 150 x 195 mm, 176 pages, 17.00 €

Ce livre vous propose sous forme de guide les tout derniers traitements ainsi que des conseils concrets très utiles pour prévenir la récurrence dépressive et aider en cas de rechute.

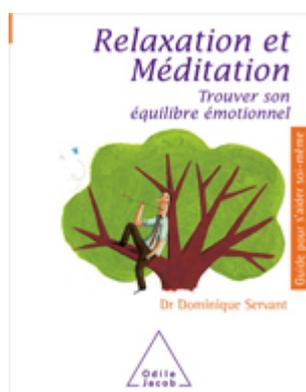


REBONDIR

Réussir votre transition professionnelle
MARION AUFSEESSER

ISBN 9782738128249, août 2012, 150 x 195 mm, 208 pages, 17.00 €

Vous vous interrogez sur votre avenir professionnel ? Vous connaissez une période de transition ou de chômage ? Cet ouvrage vous propose de prendre en main votre parcours professionnel. Et de transformer ce moment de votre vie en opportunité.

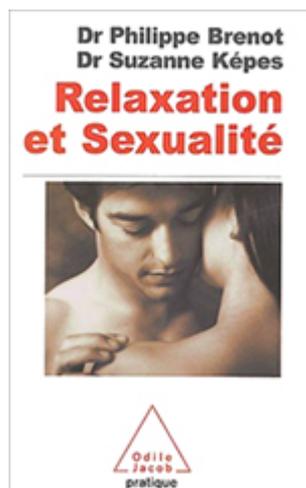


RELAXATION ET MÉDITATION

Trouver son équilibre émotionnel
DOMINIQUE SERVANT

ISBN 9782738120007, octobre 2007, 150 x 195 mm, 240 pages, 17.00 €

Comment préserver son bien-être face au stress de la vie quotidienne ? En apprenant la relaxation et la méditation ! Ce guide va vous montrer comment ces méthodes peuvent devenir les outils les plus naturels et les plus efficaces de votre équilibre.

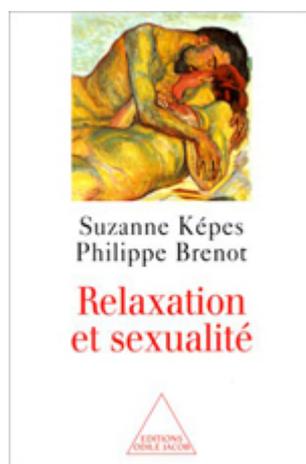


RELAXATION ET SEXUALITÉ - FORMAT POCHE

SUZANNE KÉPES, PHILIPPE BRENOT

N°995, ISBN 9782738114761, avril 1998, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 7.50 €

L'insatisfaction sexuelle est très fréquente. Elle fait souffrir les couples et certains se séparent pour « incompatibilité sexuelle ». Il existe pourtant des solutions.

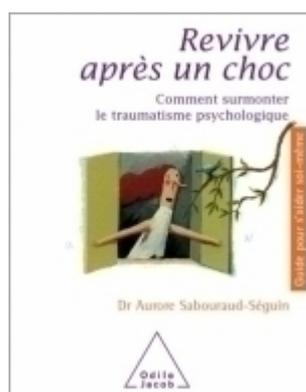


RELAXATION ET SEXUALITÉ

SUZANNE KÉPES, PHILIPPE BRENOT

ISBN 9782738105936, avril 1998, 145 x 220 mm, 224 pages, 21.90 €

L'insatisfaction sexuelle est très fréquente. Elle fait souffrir les couples et certains se séparent pour « incompatibilité sexuelle ». Il existe pourtant des solutions.



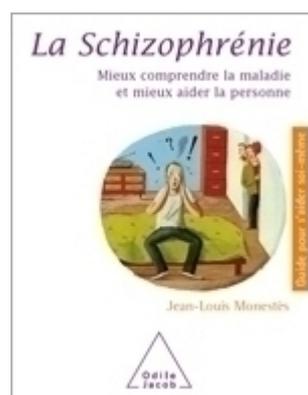
REVIVRE APRÈS UN CHOC

Comment surmonter le traumatisme psychologique

AUORE SABOURAUD-SÉGUIN

ISBN 9782738117144, mars 2006, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

Vous avez été victime d'un événement traumatisant. Depuis ce jour-là, rien n'est plus comme avant. Des témoignages, explications, conseils et exercices pratiques pour apprendre à revivre normalement.



SCHIZOPHRÉNIE (LA)

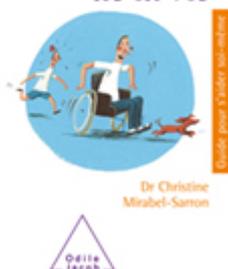
Mieux comprendre la maladie et mieux aider la personne

JEAN-LOUIS MONESTÈS

ISBN 9782738119766, février 2008, 150 x 195 mm, 208 pages, 17.90 €

Nous nous sentons désemparés face à la schizophrénie. 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.

Se reconstruire
après un accident
de la vie



SE RECONSTRUIRE APRÈS UN ACCIDENT DE LA VIE

CHRISTINE MIRABEL-SARRON

ISBN 9782738153333, septembre 2020, 150 x 195 mm, 240 pages, 19.00 €

« Je m'adresse à tous ceux qui, victimes ou témoins d'un accident de la vie, désirent retrouver le bonheur, la liberté de s'épanouir et prendre leur vie en main. [...]

Sexe
sans contrôle
Surmonter l'addiction



SEXESANS CONTRÔLE

Surmonter l'addiction

FRANÇOIS-XAVIER POU DAT, MARTHYLLE LAGADEC

ISBN 9782738138187, juin 2017, 150 x 195 mm, 256 pages, 17.00 €

Ce guide pratique, unique en son genre, aborde sans tabous l'addiction au sexe. Avec ce livre vous comprendrez, pour vous ou un proche, ce qu'est l'addiction sexuelle, en quoi celle-ci est pathologique et comment s'en libérer.

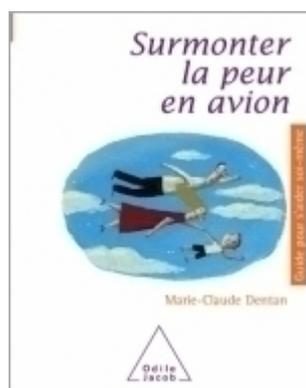


SOIGNER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ PAR SOI-MÊME

DOMINIQUE SERVANT

ISBN 9782738112743, novembre 2003, 150 x 195 mm, 256 pages, 17.00 €

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.

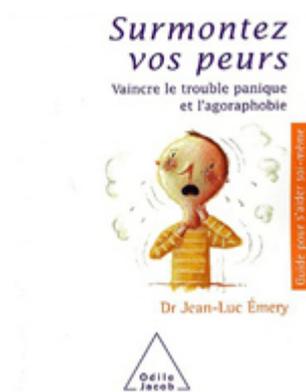


SURMONTER LA PEUR EN AVION

MARIE-CLAUDE DENTAN

ISBN 9782738120052, novembre 2007, 150 x 195 mm, 288 pages, 17.00 €

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 !



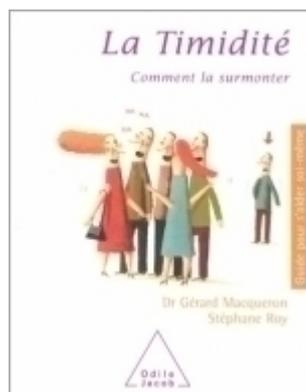
SURMONTEZ VOS PEURS

Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie

JEAN-LUC ÉMERY

ISBN 9782738111487, juin 2002, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.90 €

Un programme simple et efficace, assorti d'exercices pratiques, qui vous aidera à affronter vos sensations de peur et à faire face aux situations qui vous angoissent.

**TIMIDITÉ (LA)****Comment la surmonter****GÉRARD MACQUERON, STÉPHANE ROY**

ISBN 9782738114679, mai 2004, 150 x 195 mm, 256 pages, 17.00 €

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 ?

**VIVRE AU MIEUX AVEC UN CANCER****Grâce à la thérapie cognitive et comportementale****ALEXANDRA MEERT**

ISBN 9782738131614, février 2015, 150 x 195 mm, 224 pages, 17.00 €

La plupart des patients atteints de cancer font face à des pensées et à des émotions douloureuses. Ce guide propose de les aider à comprendre ce qu'ils ressentent et à modifier les émotions négatives qui ne manqueront pas de surgir.

Index alphabétique des auteurs

A

Aubin Henri-Jean 5
Aufseesser Marion 15

B

Brand-Arpon Veronique 4
Brenot Philippe 16

C

Chapelle Frederic 4
Chidiac Nayla 2
Chneiweiss Laurent 11

D

Dentan Marie-Claude 18
Ducasse Deborah 4
Duchesne Nicolas 9
Dupont Patrick 5

E

Emery Jean-Luc 18
Eraldi-Gackiere Daniela 6

F

Fanget Frederic 1

G

Gayraud-Andel Mireille 1
George Gisele 12
Granier Emmanuel 10
Graziani Pierluigi 6

H

Hahusseau Stephanie 6
Hayward Emmanuelle 1

K

Kepes Suzanne 16
Koeltz Bruno 7

L

Lagadec Marthylle 17
Lagrue Gilbert 5
Langlois Thomas 10
Leveau Jacques 14

M

Macqueron Gerard 19
Martin-Guehl Corinne 15
Meert Alexandra 19
Milletre Beatrice 3, 10
Mirabel-Sarron Christine 2, 9, 17
Monestes Jean-Louis 17
Monie Benoit 4

N

Nef Francois 1, 8

P

Peignard Philippe 2
Pelissolo Antoine 2, 12
Pleux Didier 13
Poudat Francois-Xavier 3, 17
Poulat Marie-Pierre 1

R

Roy Stephane 12, 19
Royant-Parola Sylvie 7

S

Sabouraud-Seguin Aurore 16
Sauteraud Alain 11
Servant Dominique 12, 15, 18
Siaud-Facchin Jeanne 9
Simon Yves 5, 8
Simon-Baissas Isabelle 5

T

Tanneau Eric 11
Thalman Yves-Alexandre 14
Tignol Jean 15

V

Vera Luis 11, 13
Verbist Maxim 14

W

Willard Marc 8

Z

Zumbrunnen Roger 4