

Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART**, **CHRISTINE SALLÈS**
ET **MARIE-FRANCE VIGOR** - LIRE AUSSI PP. 32 À 35.



N°325-4€-SEPTEMBRE 2012 **MIEUX VIVRE SA VIE** WWW.PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

RENTRÉE SCOLAIRE
Les 5 qualités d'un « bon » prof

Avez-vous besoin d'être « normal » ?

MÉTHODE AUTOTYP
« J'ai appris à dominer mes peurs »

LE BIO, NOS ENFANTS ET NOUS

TEST Quel lien inconscient avez-vous avec votre patron ?

Les signes de l'amour naissant

DOSSIER
Prendre sa vie en main

CÉCILE DE FRANCE
« Je ne suis pas si forte que ça »

le livre fondateur de ce mouvement encore jeune de la psy. Une réédition en poche indispensable ! Pocket, "Évolution", 384 p., 7,60 €.

Le Coaching somatique

J. Lépine

Josette Lépine a un parcours étonnant danseuse à l'Opéra de Paris, elle fait un infarctus rénal qui lui interdit de refaire du sport. Pour elle, c'est la chute mais elle doit apprendre à se relever. Dans les années 1980, elle découvre la méthode du docteur Moshe Feldenkrais, centrée sur l'approche du corps et qui « propose de susciter des modifications positives dans les gestes et les attitudes corporelles pour améliorer leur

exécution ». Suite à cela, elle crée le « coaching somatique » et le pratique auprès de nombreuses personnes. Une lecture saisissante qui, à tout moment, nous rappelle qu'« avec la tête, on croit comprendre plus vite, alors qu'avec le corps, le cœur et la tête, on comprend plus loin ». À ne pas manquer. Éditions Valeurs d'avenir, 240 p., 20 €.

Parcours de psy

L. de Kerchove et A. Ricou

Depuis quelques années, comme le soulignent les journalistes Laëtitia de Kerchove et Anne Ricou dans cet ouvrage, les pys ont envahi l'espace médiatique télévision, radio, livres, magazines, etc. Mais