

DES LECTURES QUI FONT GRANDIR

Voici quelques ouvrages, classés par thématique qui vous invitent à en apprendre plus sur vous, votre fonctionnement inconscient, vos relations aux autres et à la vie en générale :

Trauma, système nerveux et attachement

- C'est pour ton bien d'Alice Miller
- Le corps n'oublie rien de Bessel Van der Kolk
- Trauma, l'épidémie invisible de Paul Conti
- La pratique polyvagale au quotidien de Deb Dana
- Coupé des autres, coupé de soi de Gwénaëlle Persiaux
- Le bébé est un mammifère de Michel Odent

Blessures émotionnelles et estime de soi

- Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même de Lise Bourbeau
- Écoute ton corps de Lise Bourbeau
- La puissance de l'acceptation de Lise Bourbeau

Émotions et pleine conscience (adultes)

- Le pouvoir du moment présent de Eckhart Tolle
- L'acceptation radicale de Tara Brach
- Que se passe-t-il en moi ? d'Isabelle Filliozat
- Cessez d'être gentil, soyez vrai ! de Thomas d'Ansembourg

Inconscient, symbolique et libération émotionnelle

- Jung, un voyage vers soi de Frédéric Lenoir
- L'enfant gigogne de Jean-Paul Fluteau
- Trouver ma place de Natacha Calestrème

Transgénérationnel

- Aïe, mes aïeux ! d'Anne Ancelin Schützenberger
- J'arrête de subir mon passé de Céline Tadiotto



Sexualité et blessures émotionnelles

- L'intelligence intime de Margot Fried Filliozat

Violence éducative, autorité et parentalité

- L'autorité bienveillante de Kim John Payne
- Parents, tout simplement de Kim John Payne
- Pour une enfance heureuse de Catherine Gueguen
- Vivre heureux avec son enfant de Catherine Gueguen
- Entre autres... les chemins des adultes pour libérer les enfants de Thierry Pardot et Bernard Collot
- Bien naître de Michel Odent
- Misopédie de Cécile Kovacsazy
- J'ai tout essayé d'Isabelle Filliozat
- Il me cherche ! d'Isabelle Filliozat

Accompagner l'enfant et transmettre

- Philosopher et méditer avec les enfants de Frédéric Lenoir
- Mon corps m'appartient d'Isabelle Filliozat
- L'art d'apaiser son enfant de Lise Bartoli
- Les cartes créatives de Lise Bartoli
- Calme et attentif comme une grenouille d'Eline Snel
- Les histoires magiques du soir de Valérie Roumanoff

Émotions et pratiques en BD (jeunes et grand public)

- Émotions, enquêtes et mode d'emploi (trois tomes) d'Art-Mella
- Friandises philosophiques (deux tomes) d'Art-mella
- Allô, moi qui m'aime de Lulumineuse et Art-Mella

Bonne lecture !

