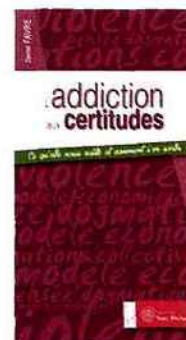




LIVRES



Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART**,
CHRISTINE SALLÈS ET **MARIE-FRANCE VIGOR** LIRE AUSSI PP. 32 à 36.

PSYCHOLOGIE

La Force des introvertis

L. Hawkes

« Je prendrais la parole plus facilement », « Je serais plus spontané », « Je saurais me faire entendre », « Je serais moins influençable »... Ces petites phrases résument mieux qu'une définition ce qu'est, en miroir, l'introversion. Selon la psychopraticienne Laurie Hawkes, il n'existe pas de typologie simple, mais un faisceau de comportements et de manières de penser qui séparent l'introverti de l'extraverti. Si le premier est généralement croqué sous les traits d'une personne mal dans sa peau et souffrant d'une piètre estime de soi, le second est auréolé du charme conquérant de ceux qui doutent rarement d'eux, séduisent et agissent comme ils respirent. La réalité est beaucoup plus nuancée, car les introvertis possèdent des atouts non négligeables pour navi-

guer dans notre monde agité : empathie, sensibilité, objectivité, intériorité, capacité d'analyse et de réflexion, prudence, créativité... Qualités qui, comparées aux performances de sprinteurs des extravertis, font apparaître les introvertis comme des coureurs de fond. Ce qui n'empêche pas l'auteur de leur donner des conseils avisés et des exercices adéquats pour se désinhiber. Une étude originale et bien menée.

Eyrolles, 170 p., 18 €.

La Pleine Présence

R. Meyer

Fondateur de l'École européenne de psychothérapie socio et somato-analytique, Richard Meyer est psychiatre, psychanalyste et sociologue. Pionnier de la somatothérapie en France, il est aussi l'un des premiers professionnels à avoir pratiqué et formalisé la psychothérapie intégrative – l'intégration de différents courants théoriques et de diverses approches dans une même cure thé-

rapeutique. Il a mis au point un protocole, la « présence juste », processus qui mène à un nouvel art de vivre fondé sur les pratiques méditatives orientales et sur douze psychothérapies occidentales. Une approche intégrative par excellence qui mène de la relaxation à l'état de méditation, dans un livre parfois complexe mais riche d'informations sur la nouvelle médecine, la spiritualité dans la psychologie, le travail énergétique, la neurophysiologie... À découvrir.

Guy Trédaniel Éditeur, 352 p., 23 €.

Penser sa vie

P. Diel

Psychologue et philosophe français d'origine autrichienne, Paul Diel (1893-1972) a développé ses recherches sous l'influence de Freud et d'Adler. Fondateur de la psychologie de la motivation, il approfondit « la méthode introspective » fondée sur l'auto-observation, dont nous sommes tous capables. Entre la « fausse motivation » et les « désirs essentiels », Diel nous conduit

aux sources mêmes de l'une des plus importantes questions de l'existence : celle de son sens. C'est ce que l'on découvre dans cet ouvrage qui rassemble plusieurs textes inédits (dont un échange passionnant sur l'objectivité en psychologie avec Albert Einstein) et qui permet de plonger au cœur de la pensée de l'un des psychologues les plus originaux de sa génération.

Payot, 162 p., 15 €.

Médecines initiatiques

P. Solié

Avec rigueur et érudition, Pierre Solié chemine jusqu'aux sources des psychothérapies pour nous entraîner dans une exploration des mondes primitifs et des grands mythes, à l'époque où médecine théurgique et magie se confondaient, rappelle ce médecin, cofondateur de la Société française de psychologie analytique. Mésopotamie, Grèce, Égypte... À chaque civilisation ses sorciers, ses prêtres et ses médecins pour apaiser