



BIBLIOGRAPHIE

Voici une liste de livres que j'utilise d'une façon ou d'une autre durant mes formations, soit directement sous forme de supports, soit parce qu'à travers les années, ils m'ont permis de forger ma réflexion.

Certains sont orientés sur la connaissance de soi et le développement personnel.

D'autres vont contenir des éléments plus techniques dans les domaines de la psychologie ou de la communication.

Dans tous les cas, je vous conseille de piocher dans la liste en fonction de vos besoins et de vos envies 😊.

Je mettrai cette liste à jour au fur et à mesure de mes lectures à venir.

Bonne lecture !

Caroline

Se connaître, se comprendre, expérimenter – développement personnel

- Laisse-moi te raconter... les chemins de la vie, Jorge Bucay
Quand un gestalt-thérapeute argentin choisit la voie des comptes pour expliquer des notions essentielles à son patient.
- Les dieux voyagent toujours incognito, Laurent Gounelle
Un homme vous sauve la vie, en échange de votre engagement de faire tout ce qu'il vous demandera. Cela, pour votre bien. Le dos au mur, vous acceptez et vous vous retrouvez embarqué dans une incroyable situation où tout semble vous échapper.
- Mange, prie, aime, Elizabeth Gilbert
L'histoire d'une femme qui selon les critères communs aurait tout pour être heureuse. Et qui pourtant va tout quitter pour explorer d'autres pistes.
- L'homme qui voulait être heureux, Laurent Gounelle
Un voyage à Bali et une remise en question : qu'est-ce que je veux vraiment ?
- Le jour où les lions mangeront de la salade verte, Raphaëlle Giordano
Un homme habitué à une position dominante saura-t-il lâcher prise suffisamment pour s'ouvrir à un autre relationnel ?
- La loi de l'attraction pour les nuls, Slavica Bogdanov, Stéphane Martinez
Dans quelle mesure votre état d'esprit et votre posture peuvent-ils influencer votre réussite ?
- Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même, Lise Bourbeau
Il existe des blessures de base chez l'être humain, nous sommes tous concernés. Identifier celles qui sont prépondérantes chez vous peut vous aider à les guérir voire a minima à identifier à quel point vos comportements et réactions sont en lien avec ces blessures.
- Savoir être, Claude Halmos
Je ne sais pas dans quelle catégorie le classer mais ce recueil de chronique de la psychologue Claude Halmos a l'avantage de poser des questions touchant à tous les domaines de la vie
- La clé de votre énergie et Trouver ma place, Natacha Calestrémé
Natacha Calestrémé évoque les méthodes qu'elle a glanées au cours de ces enquêtes. Mémoires transgénérationnelles, blessures et pertes d'énergie. Tout le monde n'accrochera pas à la méthode. En tout cas, moi, les 22 protocoles très concrets qu'elle propose m'ont convaincue.

- Le jour où... T1 à T6, Béka, Marko (le jour où le bus est reparti sans elle/ le jour où elle a pris son envol/ le jour où elle n'a pas fait Compostelle/ le jour où il a suivi sa valise/ le jour où la nuit s'est levée/ le jour où le bonheur est là

Pour ceux qui aiment la BD, 6 tomes d'histoires individuelles. Un joli moment de lecture. Il n'est pas impossible que certains personnages vous parlent particulièrement 😊

- Filgoude - Comment je me suis disputée avec le développement personnel, Mathou
Un cri du cœur contre les injonctions du développement personnel, raconté avec beaucoup d'humour. Mathou, illustratrice, nous explique comment les méthodes multiples de développement personnel l'ont amenée à culpabiliser pendant des années. De ne pas y arriver, de ne pas en faire assez, de ne pas être assez bien...

Communication interpersonnelle et psychologie

- Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE ; une méthode pour mieux communiquer, Jacques Salomé

Des concepts clés d'une communication saine, en famille comme au travail, illustrés d'une façon très efficace.

- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) ; initiation à la Communication Non-violente, Marshall B. Rosenberg

Le livre de base de la communication non-violente, par le créateur de la méthode.

- Quand la girafe danse avec le chacal ; les quatre temps de la communication non violente, Serena Rust

Une approche simple et lisible de la communication non violente.

- Faites votre 180° ! vous avez tout essayé : et si vous tentiez l'inverse ? Emmanuelle Piquet

Une excellente piste de réflexion autour de notre façon d'aborder les difficultés relationnelles.

- Comment réussir à travailler avec presque tout le monde, Lucy Gill

Une approche détaillée et méthodique de l'école de Palo Alto pour venir à bout des difficultés relationnelles. Vous avez le sentiment d'avoir tout essayé ? Et si vous n'aviez pour l'instant rabâché qu'une seule solution ?

- Essaye encore, Estelle Boutan et Karine Aubry

Une explication des méthodes de l'école de Palo Alto illustrée par de nombreux exemples

- La soumission librement consentie, Robert-Vincent Joule et Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens (3e édition), Robert-Vincent Joule, Jean-Léon Beauvois

2 livres écrits par des chercheurs en psychologie sociale qui font autorité dans leurs domaines et qui traite aussi bien de l'engagement que des manipulations du quotidien.

- L'analyse transactionnelle : découvrez les 3 facettes de la personnalité qui nous façonne, René de Lassus

Les grands principes de l'analyse transactionnelle, positions du Moi, triangle de Karpman, drivers, phrases à double fond, jeux relationnels... Une excellente façon de comprendre ce qui se passe entre soi et les autres.

- Le courage d'être soi-même ; démasquer nos mécanismes de défense au quotidien, Joël Pralong

Une approche intéressante des mécanismes de défense. Du déni à l'humour, comment nos réactions en disent beaucoup sur ce qui se passe en nous dans une situation donnée. Le livre étant écrit par un prêtre, il fait le lien entre psychanalyse et vision religieuse. Je vous avoue avoir sauté certains passages mais l'aspect purement psychologique du contenu est expliqué de façon très pédagogique.

- J'ai pas les codes ! Comprendre enfin le monde qui nous entoure, Christel Petitcollin (Auteur)
J'ai toujours un peu de mal avec les livres de Christel Petitcollin, probablement parce que j'ai déjà fait il y a bien longtemps ce travail autour des codes.

Mais toutes les personnes autour de moi qui l'ont lu l'ont trouvé pertinent et ont compris d'où venaient les malentendus qu'ils rencontraient depuis des années.

- Le Syndrome d'imposture, Elisabeth Cadoche (Auteur), Anne De Montarlot

Comment naît le syndrome d'imposture, comment travailler le sujet. De prises de conscience en témoignages, ce livre intéressera tous ceux/celles qui par moment ou plus souvent se disent qu'ils n'en seront pas capables.

Management

- Chief bullshit officer : les extraordinaires aventures de la vie de bureau, Fix
Une excellente BD sur la vie de bureau et ses excès, avec un fort accent sur le vocabulaire de l'IT et des startups.
- Le patron qui ne voulait plus être chef, Alexandre Gérard
Un homme, Chef d'entreprise, son parcours, son histoire et la façon dont un jour il change d'angle de vue quant au rapport avec ses salariés. Alexandre Gérard nous raconte la transformation de son entreprise et, au fil de l'eau, sa propre transformation.
- Petites erreurs, grand naufrage, Henry Lang
Comment l'organisation managériale du Titanic ne pouvait que mener à un désastre en cas de difficulté. (livre disponible sur commande en version papier mais disponible en e-book)
- L'art de motiver (2e édition), Michaël Aguilar
Un livre méthodologique très opérationnel dont les conseils peuvent être facilement mis en œuvre.
- Le management pour les nuls, Bob Nelson, Peter Economy
Éléments basiques de méthodes de management.
- Psychologie de la motivation, Héloïse Lhéréty
Un recueil extrêmement riche des différentes théories autour de la motivation.
- Le principe de Peter. Pourquoi tout employé tend à s'élever jusqu'à son niveau d'incompétence, Laurence J. Peter, Raymond Hull
Pourquoi les choix managériaux traditionnels en matière de promotion auront tendance à amener chaque salarié à une situation d'incompétence.

Harcèlement et risque psycho-social, psychologie du travail

- Le harcèlement moral, Marie-France Hirigoyen,
Le livre de référence sur le harcèlement pour en comprendre les mécanismes et les manifestations.
- Les Narcisse, Marie-France Hirigoyen,
De la même autrice, un point particulier sur les comportements liés à des défaillances narcissiques.

- Les pervers narcissiques, Jean-Charles Bouchoux

Simple, direct, lisible, ce livre n'a pas vocation à vous encourager au diagnostic sauvage mais à vous permettre de distinguer des comportements manipulateurs.

- Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés, Marie Pezé, Flammarion

Quand une psychiatre spécialisée dans la souffrance au travail fait le récit de ses consultations.

- Le monde du travail est devenu fou, Marielle Dumortier

Quand un médecin du travail raconte ses consultations.

- Harcèlement moral et sexuel au travail, une approche psycho-juridique pour comprendre, réagir, prévenir, Isabelle Hornecker

Un livre étayé, précis et factuel.

- La Fabrique des élites déraile, Iban Raïs

Pour comprendre à travers une étude ultra-documentée comment il est possible d'intégrer dès les études supérieures les principes du harcèlement, de la discrimination et plus globalement du manque de respect et d'empathie.

RH et compétences/ softskills

- Les compétences psychosociales ; bien-être, prévention, éducation, Béatrice Lamboy

Un petit livre, synthèse de l'état de la recherche sur les compétences psychosociales, leur particularité et la façon de les développer.

Gestion des émotions/ hypersensibilité/ introversion

- Emotions : enquête et mode d'emploi t.1, t.2 et t.3, Art-Mella

Une trilogie de BD extrêmement intéressante autour des émotions, de leur origine, de leur compréhension, le tout étayé par des références passionnantes.

- L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman

Le livre de référence sur le sujet de l'intelligence émotionnelle. Assez dense mais complet.

- Fort comme un hypersensible, Maurice Bathélémy, Charlotte Wils

Quand un hypersensible nous raconte sa vie, et qu'une psychologue vient ajouter des pointes de théories pour nous aider à mieux comprendre. Si vous recherchez une prise de conscience ou que vous interrogez sur une hypersensibilité potentielle.

- Hypersensible, hyperamoureux, Stéphane Clerget

On sort du domaine professionnel mais en complément, cet ouvrage peut vous aider à comprendre certains ressorts de l'hypersensibilité.

- Cultiver son réseau quand on déteste réseauter, Devora Zack

Parce qu'il n'est pas indispensable de correspondre à l'idéal des personnes extraverties pour arriver à construire son réseau.

- Je pense mieux ; vivre paisiblement et joyeusement avec un cerveau bouillonnant, c'est possible, Christel Petitcollin

Comment arriver à gérer un cerveau « envahissant ».

- La force des discrets, Susan Cain

Pour comprendre l'introversion et ses atouts et d'où vient l'idéal extraverti qui envahit notre société.

Neurosciences et pédagogie

- Le neurolearning ; les neurosciences au service de la formation, Nadia Medjad, Philippe Gil, Philippe Lacroix

Quand des neuroscientifiques démontent les neuromythes et expliquent comment les neurosciences peuvent nous aider à améliorer notre approche pédagogique.

- Pourquoi notre cerveau a inventé le bien et le mal, Stéphane Debove

Une réflexion très intéressante sur la notion de morale et le fonctionnement du cerveau

Gestion du temps

- Votre temps est infini, Fabien Olicard

Une autre façon d'appréhender le temps et ses contraintes.

- La procrastination - l'art de reporter au lendemain, John Perry

Pour voir la procrastination autrement que comme un vilain défaut.



Prise de parole et argumentation

- Le pouvoir rhétorique : apprendre à convaincre et à décrypter les discours, Clément Viktorovitch

Pour moi l'un des plus fins analystes de la rhétorique, qui ici nous livre ses outils d'analyse et se techniques d'argumentation.