



## 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

- 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 ?

- 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 ».*

- 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 à 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*

- 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.*

- 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 😊*



- 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.*

- 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 et management**

- 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*

- 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.*

- L'art de motiver (2e édition), Michaël Aguilar

*Un livre méthodologique très opérationnel dont les conseils peuvent être facilement mis en œuvre.*

- 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.*

- 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)*

- 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.*

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

*Une réflexion très intéressante sur la notion de morale*

- 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.*

### **Harcèlement et risque psycho-social**

- 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**

- 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*

### **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.*