



BOOKS / Femmes



Conversation avec mon chat

— Edouardo Jauregui - Presse de la Cité

Sara a quarante ans et des tas de problèmes: une vie de couple désastreuse, un boulot stressant dans la communication, la santé qui flanche... jusqu'au jour où elle rencontre un chat qui parle. Chaque matin, Sara se réveille avec la nausée. Enceinte? Impossible, cela fait bien trop longtemps que son mari ne l'a pas approchée. Summée? Plus probable. D'ailleurs, le matin même où elle doit présenter un dossier très important au bureau, elle est en proie à des hallucinations: un drôle de chat abyssin vient frapper à sa fenêtre et lui parle. Et pas pour dire n'importe quoi! Ce dernier lui pose des questions étonnamment sensées: Est-elle vraiment heureuse? Ou attend-elle de la vie? La «psychanalyse» peut alors commencer!



Cahier de vacances de 7 à 117 ans

— Editions Chiflet & Cie

Le Cahier de vacances pour adultes revient cette année encore dans une version enrichie: avec deux fois plus d'exercices, pour bronzer en révisant tout ce que vous avez oublié! Tout le monde se souvient de ses devoirs de vacances (dictées, problèmes de mathématiques, etc.) Notre ouvrage permettra à chacun de retomber en enfance de façon ludique et humoristique en révisant les bases du français, des maths, de l'histoire et de la géographie, ainsi que de tester sa culture générale... Le Cahier de vacances pour adultes allie humour et pédagogie. 60 pages d'exercices (français, maths, histoire, géographie, anglais, culture générale) qui permettront à chacun de réviser ses classiques. 30 pages de jeux et de tests à la fois drôles et sérieux sur des thématiques plus ludiques qui vous permettront de tester vos connaissances en cinéma, en cuisine et même en astronomie! Et bien évidemment, les solutions sont présentes à la fin de l'ouvrage (à ne consulter qu'après avoir fait les exercices!)



Qui est la plus méchante du royaume?

— Laura Pigozzi - Albin Michel

Nouveau défi pour la psychanalyse: les liens qui émergent au sein des familles recomposées amènent à repenser les relations familiales. Dans un monde dans lequel la figure paternelle s'est affaiblie au profit de la toute-puissance maternelle, comment s'établissent les liens entre la belle-mère et la fille de son partenaire, et avec la mère de celle-ci? Quel effet une autre figure féminine investie d'un rôle éducatif, même à temps partiel, a-t-elle sur la relation mère-fille, ce lien fait d'amour, mais aussi de haine indispensable pour se séparer et grandir? Que se passe-t-il chez une fille, dans ce processus complexe du devenir femme, lorsqu'une autre figure que celle de la mère est au cœur du désir paternel? Telles sont les questions qu'explore la psychanalyste italienne Laura Pigozzi en s'appuyant sur sa clinique, mais aussi sur la littérature et le cinéma.



Le bon choix au supermarché

— Collectif, Ignatitron.fr - Editions Soucar

Depuis 7 ans, le guide Le Bon Choix au supermarché recense, rayon par rayon, les produits qu'on peut acheter et ceux qu'il vaut mieux éviter. Sur 800 produits, la nouvelle édition (7 avril 2016) en a dénombré 323 à éviter, dont 107 à bannir du fait de leurs teneurs en additifs et matières premières de mauvaise qualité. Le Bon Choix au supermarché est réalisé par les diététiciens-nutritionnistes et journalistes scientifiques de *LaNutrition.fr* dans une totale indépendance. Pour aider les consommateurs à distinguer les vrais aliments des faux, le guide s'appuie sur des critères validés scientifiquement et présente visuellement les bons et les mauvais produits de chaque rayon. C'est en plus un guide complet de nutrition pratique avec des conseils d'achat.



Tout s'arrange avec des mots

— Marie Andersen - Editions

C'est un constat permanent: les gens communiquent mal. Ils ne s'écoutent pas vraiment, et n'ont pas suffisamment conscience de ce qu'ils disent. Ils confondent parler, s'exprimer et communiquer. Ils mélangent les plans rationnel et émotionnel. A une époque où l'on n'a jamais eu autant d'outils de communication, les gens parlent impulsivement et sont ensuite accablés par les dégâts qu'ils ont provoqués, mais dont ils imputent trop souvent la responsabilité à la susceptibilité de l'interlocuteur. Ou à l'inverse, ils n'osent pas dire certaines choses, de peur de déranger ou d'être rejetés, mais regrettent ensuite de s'être tus. Comment clarifier ce dont on veut parler? Faut-il tout dire? Pourquoi dit-on ce qu'on dit? Que vise-t-on? Qu'obtient-on? Comment gérer ses émotions? Bien communiquer est difficile, parce que ce qui nous empêche est bien souvent inconscient. Dans ce livre, Marie Andersen nous aide à comprendre en profondeur les freins, les peurs, les biais et tout ce qui encombre, contrarie ou interdit une communication fluide qui, si elle était bien menée, aurait le pouvoir de restaurer et enrichir les relations interpersonnelles. Un livre empreint d'humanité et de compétence professionnelle, résolument positif et très accessible. Un outil d'autothérapie!