

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL
Mon shadow work journal
d'Emeric Lebreton

Le *shadow work*, qu'est-ce que c'est ? Cette nouvelle notion du développement personnel a le vent en poupe. Il s'agit d'apprivoiser sa part d'ombre, ce que l'on cache, ce que l'on ne veut pas montrer aux autres ou même à soi. Reposant sur les travaux de Jung mais aussi de Freud sur l'inconscient, ce cheminement introspectif s'appuie sur les rêves, les souvenirs, les désirs, les émotions et les archétypes tels que Jung les a décryptés. Mais on peut s'y atteler seul, sans l'aide d'un professionnel de l'écoute. Emeric Lebreton, docteur en psychologie et auteur de best-sellers dont *Mon auto-thérapie* (Marabout, 2023), se propose de nous guider et de nous aider à apprivoiser notre part d'ombre pour apaiser nos souffrances. Tests avec QR code, témoignages, dessins, projections nous permettent d'avancer à notre rythme et de découvrir ce qui nous fait souffrir. Intéressant. **A.B.** Marabout, 224 p., 14,90 €.

NEUROSCIENCES


Docteur : addict ou pas ?
de Laurent Karila

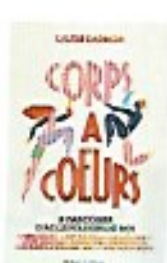
Le sucre, les écrans, le tabac, l'alcool, le sport, les achats : pourquoi certains deviennent accros et d'autres pas ? Le psychiatre Laurent Karila explique les mécanismes de l'addiction : loin d'être une affaire de volonté, celle-ci se révèle une maladie chronique générée par notre cerveau. Ce dernier actionne le mécanisme de la récompense et en demande toujours plus. Mais nous ne sommes pas égaux : en fonction de leur patrimoine génétique, de leur éducation, de l'environnement ou de leur état psychique (dépression, hypersensibilité...), certains vont développer une dépendance et d'autres pas. Comment se libérer dans un monde où la tentation est partout ? Des tests permettent de faire le bilan, des conseils aident ensuite à trouver le point de bascule, ce moment où le plaisir devient obligation, et à changer son comportement. Essentiel. **A.B.** Harper Collins, 608 p., 19,90 €.

SANTÉ


La Langue, la vie privée d'un organe très discret
de Catherine Thibault

La langue est un des organes les plus puissants du corps humain, avec dix-sept muscles et plus de deux mille cinq cents terminaisons nerveuses. Elle est opérationnelle dès cinq semaines de gestation du fœtus. Une orthophoniste en service de chirurgie maxillo-faciale nous en révèle les secrets. Véritable chef d'orchestre, elle possède ses propres pathologies : une mauvaise position de celle-ci conduit à une respiration déficiente, au zozotement, aux apnées du sommeil... La rééducation joue alors un rôle clé, même chez les tout-petits. Miroir de notre santé, la langue peut aussi se décolorer, devenir blanche, se révéler sèche : à soigner vite pour ne pas voir son état empirer. Le livre fait enfin un clin d'œil aux langues célèbres : celle des Rolling Stones ou celle d'Einslein grimaçant, par exemple. On saura tout, tout, tout sur ce petit bout de chair rose ! **A.B.** L'Archipel, 208 p., 21 €.

RÉCITS


Corps à cœurs
de Laurie Darmon

Autrice-compositrice-interprète, Laurie Darmon estime avoir été sauvée de l'anorexie mentale par la psychanalyse. En retour, la trentenaire déplie son divan pour converser librement avec des personnalités qui l'inspirent. Tel est le principe des soirées « Corps à cœurs » qu'elle organise à Paris et dont ce livre consigne la trace : neuf entretiens au long cours avec des personnalités de sa génération – le couturier Charles de Vilmorin, les auteurs-compositeurs-interprètes Benjamin Siksou, Irma ou Joyce Jonathan, l'animatrice Laury Thilleman... – sur le rapport au corps, à l'exposition de soi, sur le dépassement des complexes ou l'appréhension du succès... Le comédien et drag-queen Hugo Bardin (aka Paloma) ou la DJ militante féministe Barbara Butch y déclinent joliment leur chemin d'émancipation, depuis les douleurs de l'enfance jusqu'au présent qui s'autorise à « dompter la lumière ». **E.D.** Robert Laffont, 256 p., 19 €.