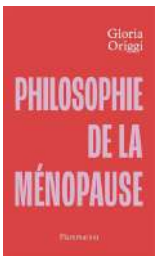
NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES PHILOSOPHIE - PSYCHOLOGIE

NOTRE SÉLECTION DE TITRES DISPONIBLES EN NOVEMBRE 2026 DANS LES 11 BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES DE RENNES

Bibliothèques de Rennes



Philosophie de la ménopause

Origgi, Gloria (1967-....)

Flammarion

La philosophe propose une réflexion sur la ménopause comme sujet féminin. Plus qu'un bouleversement hormonal, elle la considère comme une métamorphose biologique et existentielle.



Grand traité des petits poils : quand la philosophie fait l'école buissonnière

Fiat, Eric

Editions de l'Observatoire

Réflexion sur la pilosité humaine, son acceptation ou son refus, ses multiples formes ainsi que les émotions qu'elle peut susciter, comme la honte ou la fierté. Par ce prisme, l'auteur interroge les rapports entretenus par l'homme avec son corps et son incarnation.



Nos vies écorchées

Marin, Claire (1974-....)

Flammarion

Une exploration de la peau comme miroir de l'existence, du contact avec un nouveau-né aux marques du temps, en passant par les blessures et les plaisirs érotiques. Organe révélateur de l'intériorité, elle exprime et dissimule les émotions. Face à l'ère du sans contact, l'autrice célèbre dans ce journal philosophique la douceur, la rencontre et la sensibilité, exaltant le sentiment d'être vivant.



Sorcière de la vraie vie : créez votre magie sans balai, chaudron ni règles établies

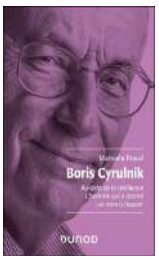
Lartigue, Gabrielle (1990-....)

Solar

Un guide pour pratiquer la sorcellerie de façon adaptée à la vie moderne, proposant un mode d'emploi pour créer son style de magie personnel, une présentation des accessoires de sorcière indispensables, des rituels pour enchanter son quotidien, des conseils pour utiliser la magie verte en ville, entre autres.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue

© Données Electre



Boris Cyrulnik : au-delà de la résilience : l'homme qui a donné un nom à l'espoir

Braud, Manuela

Dunod

Enfant de la guerre, B. Cyrulnik a expérimenté des traumatismes dans sa jeunesse. Il a transformé cet héritage douloureux en un engagement humaniste et scientifique, à travers le développement du concept de résilience. Cet homme engagé est également un passeur de connaissances entre le monde universitaire et le grand public. L'auteure présente l'impact de son oeuvre.



Vivre avec l'obsession : qui n'a jamais connu la morsure d'une idée fixe ?

Agostini, Joseph (1978-....)

Ed. Arkhê

Réflexion sur l'obsession comme composante archaïque et structurante de l'humain. Qu'elle soit idée fixe, passion amoureuse, geste compulsif ou addiction, elle s'ancre dans l'esprit comme un appel de l'inconscient. L'auteur analyse ses mille visages pour montrer comment ce vertige, parfois destructeur, peut aussi devenir une voie de salut et de vérité.



Permission de ressentir : les secrets de la science pour comprendre et réguler ses émotions

Brackett, Marc

Point Nemo

Des outils concrets pour comprendre, exprimer et réguler ses émotions afin de les traiter comme des moteurs de connaissance, d'énergie et de transformation.



Pardonner à nos mères

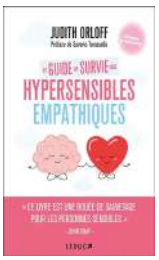
Richard, Claire (1985-....)

Les renversantes

Une analyse de la peur des femmes de devenir comme leur mère. Combinant témoignages et réflexions personnelles, l'autrice décrit les enjeux des relations mère-fille. Elle aborde des thèmes comme le pardon, la santé mentale et le féminisme à partir d'une enquête menée auprès de 120 femmes, et propose des pistes de réflexion sur ce lien complexe et fondamental.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue

© Données Electre



Le guide de survie des hypersensibles empathiques

Orloff, Judith

Leduc.s éditions

Ce guide fournit des exercices pour aider à identifier et évaluer son empathie ainsi que des outils pour se protéger contre la surcharge sensorielle, l'épuisement, les dépendances et la fatigue de compassion tout en reconstituant son énergie vitale. Des conseils sont fournis aux parents pour l'éducation des enfants hypersensibles.

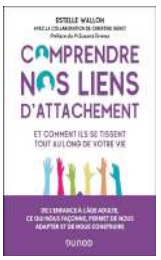


Les conseils de la grosse dame

Touzé, Tiffany

Marabout

L'auteure partage son expérience et ses conseils pour vivre bien malgré son surpoids : s'habiller de façon adaptée, gérer la grossophobie au quotidien, anticiper les contraintes pour pouvoir pratiquer n'importe quelle activité, apprendre à s'aimer, entre autres.



Comprendre nos liens d'attachement et comment ils se tissent tout au long de votre vie : de l'enfance à l'âge adulte, ce qui nous façonne, permet de nous adapter et de nous construire

Wallon, Estelle (1974-....)

Dunod

S'appuyant sur les travaux de J. Bowlby, l'auteure explore la théorie de l'attachement à chaque étape de la vie, de l'enfance à l'âge mûr. Grâce à une approche pragmatique mêlant témoignages et exercices, elle analyse l'impact de ces liens sur le couple, la scolarité ou encore l'adoption, pour mieux comprendre ses souffrances et construire des relations plus équilibrées.



La confiance en soi

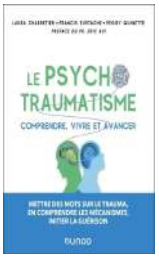
Bauer-Motti, Fanny

Ellipses

Plus de cent questions et leurs réponses afin de booster sa confiance en soi et la garder constamment.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue

© Données Electre

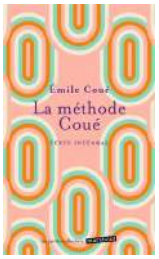


Le psychotraumatisme : comprendre, vivre et avancer

Charretier, Laura

Dunod

Un guide pour comprendre les symptômes et les mécanismes d'un traumatisme psychique. Les dispositifs de soin possibles ainsi que les stratégies initiales afin d'accompagner le processus de guérison sont également présentés.

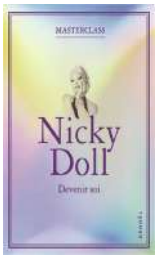


La méthode Coué : texte intégral

Coué, Emile (1857-1926)

Marabout

Fondée sur l'autosuggestion, cette méthode, imaginée par un pharmacien et publiée pour la première fois en 1905, permet à ceux qui la suivent d'atteindre l'équilibre physique et psychique.



Devenir soi

Nicky Doll (1991-....)

Denoël

S'appuyant sur son parcours, ses échecs et ses réussites, Nicky Doll livre des conseils afin d'être pleinement soi, mettant en avant l'importance de vivre ses propres expériences pour se comprendre soi-même.



Suis-je normal(e) ? : une neuropsychologue répond aux 50 questions que tout le monde se pose !

Gonzalvez, Chloé

l'Opportun

Explication du fonctionnement cognitif face aux pensées intrusives ou angoissantes. A travers cinquante interrogations courantes sur le couple, la parentalité ou le passé, les mécanismes expliquant la persistance des doutes sont décryptés. Une approche issue des thérapies comportementales permet de s'en libérer et de déconstruire la notion de normalité.



50 méthodes feel good : 100 % testées & approuvées

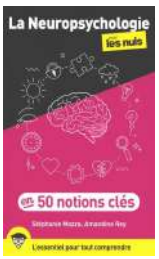
Ithurbide, Caroline

Rocher

Une sélection de cinquante pratiques de bien-être testées par l'auteure, des plus dynamiques aux plus tranquilles, permettant de concilier le corps et l'esprit en prenant soin de soi. Pour chacune d'entre elles, des explications sont données, ainsi que des conseils et des adresses pour les pratiquer.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue

© Données Electre



La neuropsychologie pour les nuls en 50 notions clés

Mazza, Stéphanie

First Editions

Une présentation ludique et accessible de la neuropsychologie à travers cinquante notions clés, des fonctions cognitives comme la mémoire, l'attention ou la gestion du stress aux impacts du sommeil sur les apprentissages, en passant par les liens entre cerveau et émotions.

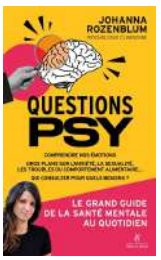


Parents négligents, un trauma invisible : quand ce qui a manqué dans l'enfance entrave l'adulte d'aujourd'hui

Persiaux, Gwénaëlle

Eyrolles

L'amour et l'attention d'un parent ont une influence majeure dans la construction de l'identité d'un enfant. L'indifférence, l'absence physique ou encore le manque de soutien ont un effet traumatique qui pèse plus tard sur la vie d'adulte. En questionnant la façon dont la négligence parentale compromet l'attachement, les autrices mettent en lumière les effets insidieux de ce manque.



Questions psy : le grand guide de la santé mentale au quotidien : comprendre nos émotions, gros plans sur l'anxiété, la sexualité, les troubles du comportement alimentaire..., qui consulter pour quels besoins ?

Rozenblum, Johanna

R. Laffont

Un guide pour aborder les principales questions liées à la santé mentale et au fonctionnement psychique : émotions, anxiété, relations, traumatismes, estime de soi, burn-out, TDA-H, addictions ou dépendance affective. S'appuyant sur des données scientifiques, des témoignages, des exemples et des exercices, il fournit des repères pour mieux comprendre ses difficultés et celles de ses proches.



La fraternité

Maalouf, Amin (1949-....)

M. Lafon

Une discussion autour de ce thème universel et actuel. A une époque où les fractures contemporaines menacent le vivre ensemble, les deux écrivains interrogent ce qui permet encore de faire société.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue

© Données Electre