

Sélection de quelques **ouvrages grand-public**, en lien avec le site www.gautierpascal.fr, que j'ai appréciés et qui peuvent vous inspirer, vous aider, vous enrichir (classement par catégories puis auteurs) ...

Philosophie (5 livres) :

- FRANKL Viktor, 2006, [*Découvrir un sens à sa vie avec la Logothérapie*](#), *Le témoignage et les leçons de vie d'un grand homme*, éditions J'ai Lu.
- GAARDER Jostein, 2020, *Le monde de Sophie*, éditions Points.
- LENOIR Frédéric, 2017, *Le miracle Spinoza : Une philosophie pour éclairer notre vie*, éditions Fayard.
- MIDAL Fabrice, 2017, *Foutez-vous la paix, et commencez à vivre*, éditions Flammarion Versilio. ([livre présenté ICI sur le site de l'auteur](#))
- PEPIN Charles, 2021, [*La rencontre*](#), *une philosophie*, Allary Editions

Psychologie (12) :

- ANDRE Christophe, 2003, [*Vivre heureux : Psychologie du bonheur*](#), éditions Odile Jacob;
- BEN-SHAHAR Tal, 2012, [*Choisir sa vie*](#), *apprendre à saisir sa chance*, Pocket des éditions Belfond.
- CSIKSZENTMIHALYI Mihaly, 2004, *Vivre, La psychologie du bonheur*, éditions Robert Laffont.
- CUDDY Amy, 2016, *Montrez-leur qui vous êtes, Modifiez votre attitude corporelle pour atteindre vos rêves*, éditions Marabout. (voir [ICI](#) et [LA](#))
- EMMONS Robert, 2008, [*Merci !*](#) *Quand la gratitude change nos vies*, éditions Belfond.
- FREDRICKSON Barbara, 2014, *Love 2.0 : Ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie*, Marabout.
- GEORGES Gisèle, 2002, *Mon enfant s'oppose : Que dire ? Que faire ?* Collection Guide pour s'aider soi-même (dir. Ch. André), chez Odile Jacob
- GOLEMAN Daniel, 2014, [*Focus, attention et concentration : les clés de la réussite*](#), éditions Robert Laffont.
- JANSSEN Thierry, 2011, *Le défi positif, Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé*, éditions Les Liens qui Libèrent.
- MACQUERON Gérard, 2013, *Psychologie de la solitude*, éditions Odile Jacob.
- MASLOW Abraham, 2013, *Être humain*, éditions Eyrolles.
- SERVAN-SCHREIBER Florence, 2014, *Power Patate*, éditions Marabout.

Psychothérapie (8) :

- FANGET Frédéric, 2000, *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres*, (TCC) éditions Odile Jacob, Guide pour s'aider soi-même.

- HARRIS Russ (Dr.), 2010, [*L'amour engagé, Améliorez votre relation amoureuse grâce à la thérapie ACT*](#), les éditions de l'homme.
- HARRIS Russ (Dr.), 2009, [*Le piège du bonheur, Arrêtez de vouloir être heureux à tout prix et vivez enfin pleinement*](#), (thérapie ACT), Pocket, les éditions de l'homme.
- HARRIS Russ (Dr.), 2014, [*Le piège du bonheur, Arrêtez de vouloir être, heureux à tout prix et vivez enfin pleinement*](#), (thérapie ACT), version illustrée, les éditions de l'homme. [Ouvrage conseillé en parallèle de la thérapie !](#)
- HAYES S., SMITH S., 2014, [*Penser moins pour être heureux, ici et maintenant, accepter son passé, ses peurs et sa tristesse*](#), (thérapie ACT), éditions Eyrolles, Collection comprendre et agir.
- KABAT ZINN Jon, 2013, *Où tu vas, tu es: Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, Poche, éditions J'ai lu
- ROSENFELD Frédéric, 2007, *Méditer, c'est se soigner*, éditions Les arènes.
- SABOURAUD-SÉGUIN Aurore, 2001, *Revivre après un choc, Comment surmonter le traumatisme psychologique*, (TCC) éditions Odile Jacob, Guide pour s'aider soi-même.
- SAUTERAUD Alain, 2002, *Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : Mieux vivre avec un TOC*, (TCC) éditions Odile Jacob, Guide pour s'aider soi-même.

Sophrologie (4) :

- CASSINI Norbert, 2020, [*La sophrologie : Mobiliser ses ressources pour gagner en autonomie et s'épanouir*](#), éditions Eyrolles Pratique. [\(page associée de mon ami et collègue, avec 10 séances gratuites\)](#)
- CHAPELLE Cindy, 2011, *La Sophrologie pour les Nuls*, éditions First.
- ESPOSITO Richard, 2018, [*La sophrologie*](#), éditions P.U.F. , col° Que sais-je ?
- GAUTIER Pascal, 2021 (4^e édition, revue et corrigée), [*Découvrir la Sophrologie*](#), [InterEditions](#) (Dunod). [\(Lien vers le sommaire détaillé\)](#)

Surdouance (5) :

- DE KERMADEC Monique, 2016, *L'adulte surdoué à la conquête du bonheur, rompre avec la souffrance*, éditions Albin Michel.
- DE SABOULIN BOLLENA Pauline, WALH Gabriel, 2022, [*Surdoué et après ? Vivre heureux avec un haut potentiel*](#), éditions Dunod
- MILLÊTRE Béatrice, 2018, *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués* (Essais), éditions Payot.
- WAHL Gabriel, 2019, [*Les adultes surdoués*](#), éditions PUF, col° Que sais-je ?
- WAHL Gabriel, 2019, [*Les enfants intellectuellement précoces*](#), éditions PUF, col° Que sais-je ?

Développement personnel, divers (7 titres) :

- BOWEN Will, 2007, **21 jours sans se plaindre**, *changez d'habitude, changez votre vie, changez le monde*, éditions de l'Homme
- CHOLLET Mona, 2021, **Réinventer l'amour: Comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles**, Zones
- FAURÉ Christophe, 2022, **Cette vie... et au-delà**, *enquête sur la continuité de la conscience après la mort*, Albin Michel
- LEHMANN Jonathan, 2020, **Les antisèches du Bonheur**, éditions Harper Collins Poche. ([lien vers une page du site de l'auteur présentant ce livre](#))
- OLICARD Fabien, 2019, **Votre temps est infini**, *Et si votre journée était plus longue que vous ne le pensiez ?*, éditions First.
- **THÉAU ÉTHÈVE Caroline**, 2022, **J'en parlerai à mon poulpe**, éditions Librinova, un roman autour des principes de l'ACT, sur fond d'amour, d'humour et de vie à Montréal, écrit par une Dr. en psychologie.
- TOLLE Eckart, 2002, **Mettre en pratique le pouvoir du moment présent**, *Méditations et exercices*, éditions J'ai lu Bien être.

Pascal GAUTIER, mai 2024