

N°303 - 3,50€ - JANVIER 2011

MIEUX VIVRE SA VIE

WWW.PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

L'**amitié** homme-femme
est-elle possible ?

*Internet nous
rend-il **idiots** ?*

Enfants : comment
les **punir** justement

**POURQUOI
LES ANIMAUX
NOUS TOUCHENT**

*Ma fille,
son poids et moi*

DOSSIER

Arrêter DE VOULOIR tout contrôler

Émotions, relations, corps... Évaluez votre besoin
de contrôle et **apprenez à lâcher prise**

**VALERIA BRUNI
TEDESCHI**

« Je ne veux pas
être heureuse tout
le temps »

T 01483 - 303 - F : 3,50 €



Le prix Psychologies-Fnac du meilleur essai sera décerné le 25 janvier, par un jury de journalistes, d'internautes et de libraires. Après le philosophe Michel Lacroix en 2009, qui va recevoir le prix de l'essai qui aide à mieux vivre sa vie en 2010 ? Réponse dans notre numéro de février.

Prix Psychologies-Fnac 2010 : le verdict en février

Le jury

Le lauréat du prix 2009

Michel Lacroix,
auteur de *Se réaliser* (Robert Laffont).

Six journalistes de Psychologies

Arnaud de Saint Simon,
directeur de la rédaction.

Violaine Gelly,
rédactrice en chef.

Laurence Ravier, rédactrice
en chef de Psychologies.com.

Anne Laure Gannac,
rédactrice en chef adjointe.

Erik Pignani,
chef de la rubrique « Livres du moi ».

Hélène Fresnel, journaliste.

Cinq internautes de Psychologies.com

Valérie Laroche, contrôleuse de gestion,
Clamart (92).

Agnès Le Béon, correctrice, Paris.

Sophie Lepers, professeure de français,
Villeurbanne (69).

Gilles Payet, directeur d'une agence de
communication, La-Varenne-Saint-Hilaire (94).

Patrick Urvoy, photographe,
Salon-de-Provence (13).

Cinq libraires de la Fnac

Emmanuelle Atron.

Sandrine Chienehowshine.

Nelly Leymonaris.

Bernard Pascal.

Mariano Ramos.

Les nominés



BORIS CYRULNIK
MOURIR DE DIRE
LA HONTE



Spécial Finney
La fin
du courage



Protéger son soi pour vivre pleinement d'Alain Braconnier

Pourquoi vivons-nous parfois si mal ? Parce que nous ne connaissons pas nos vraies ressources, explique le psychiatre et psychanalyste.

ODELE JACOB, 302 p., 21 €.

Mourir de dire, la honte de Boris Cyrulnik

Le neuropsychiatre et éthologue nous offre un voyage au plus profond de nos hontes et de nos incapacités à en parler. Plein d'humanité.

ODELE JACOB, 260 p., 22,50 €.

La Fin du courage de Cynthia Fleury

La philosophe nous rappelle qu'il n'est pas de vie sans courage moral et nous invite, grâce aux sages, à le retrouver en nous.

FAYARD, 202 p., 14 €.

Le Philosophe nu d'Alexandre Jollien

Comment concilier les envies de sagesse qui guident nos vies et les passions humaines qui les agitent ? Le philosophe plonge dans ses propres affres pour nous aider à apprivoiser les nôtres.

SEUIL, 196 p., 15 €.

9 Bonnes Façons de construire sa vie adulte de Jane Turner et Bernard Hévin

Appliquant les techniques du coaching au quotidien, les auteurs, psychothérapeutes, nous aident à affronter les grands tourments de vie.

INTERÉDITIONS, 216 p., 18 €.