

# Santé physique, santé mentale: un lien vital

## Semaines d'information sur la santé mentale

### 2016

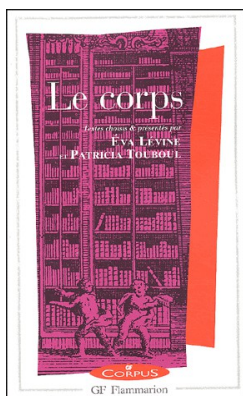
Une sélection d'ouvrages autour du corps disponibles sur le réseau des médiathèques de l'Albigeois

#### Approche philosophique



**Le corps peut-il nous rendre heureux / Jean-Marie Frey**  
*Pleins feux, 2002*

Cette réflexion autour du corps tente de définir avec les grands philosophes de tous temps, si s'occuper de soi, entretenir sa santé et sa beauté peut apporter le bonheur à l'individu ou si cette quête, vaine face à la maladie ou la vieillesse, n'entraîne pas plutôt souci et chagrin.



**Le corps / Eva Lévine**  
*Flammarion, 2002*

Corpus littéraire sur le corps, sa nature, l'expérience de son propre corps, la maladie, le corps politique et la politique à l'égard des corps et le corps comme révélateur du monde et de l'âme, accompagné d'analyses, de définitions et illustré d'extraits d'oeuvre d'auteurs d'époques différentes ; tels que Bernard, Condillac, Descartes, Husserl, Lucrece, Foucault, Sartre, Spinoza...



**La philosophie du corps / Michela Marzano**  
*Puf, 2007*

Présentation du statut ambigu du corps humain à travers cinq chapitres : Le dualisme et ses étapes ; Du monisme à la phénoménologie ; Le corps entre nature et culture ; Abjection et réification : l'opacité de la matière ; Sexualité et subjectivité : l'accomplissement de la chair.

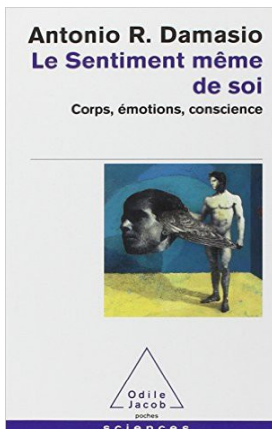
## Approche psychologique



### **L'image inconsciente du corps / Françoise Dolto**

*Seuil, 1984*

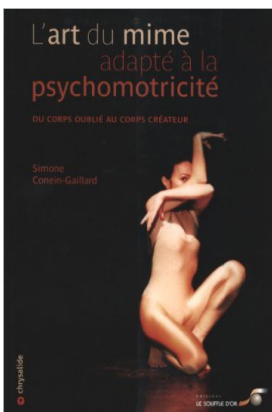
Cet essai constitue une introduction à l'élaboration théorique de la distinction entre le schéma corporel conscient et l'image inconsciente du corps, liée à l'histoire personnelle du sujet. L'auteure suit pas à pas la construction de l'image du corps, dont chaque étape, depuis l'enfance, est franchie à travers une castration.



### **Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience / Antonio R. Damasio**

*Odile Jacob, 2005*

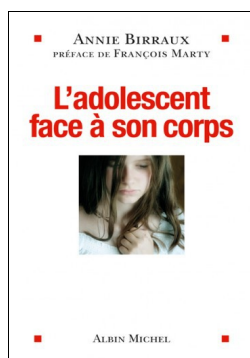
Directeur du département de neurologie de l'université de l'Iowa, aux Etats-Unis, l'auteur propose une nouvelle théorie permettant d'expliquer le sentiment de soi, le "je", et ses substrats émotionnels.



### **L'art du mime adapté à la psychomotricité : du corps oublié au corps créateur / Simone Conein-Gaillard**

*Souffle d'or, 2011*

Présentation du mime comme moyen d'éveil corporel. Très proche de la psychomotricité, il peut être adapté aux thérapies à médiation corporelle et au développement personnel.



### **L'adolescent face à son corps / Annie Birraux**

*Albin Michel, 2013*

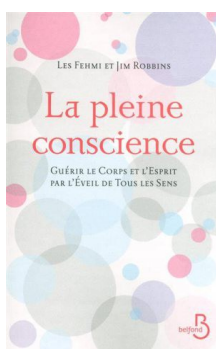
La spécialiste montre que, pour se réapproprier son corps brusquement métamorphosé, désormais apte à la procréation, l'adolescent doit effectuer un vaste travail psychologique aboutissant à la maîtrise du corps. Elle met en relief les excès initiatiques qui ponctuent régulièrement cette phase : fétichisation de l'habillement, intellectualisation, recherche de l'exploit, anorexie...



### Décoder le langage du corps / Isabelle Duvernois

Larousse, 2013

Introduction théorique à la communication non verbale, et conseils pratiques pour apprendre à interpréter le langage corporel de ses interlocuteurs dans la vie personnelle et professionnelle.

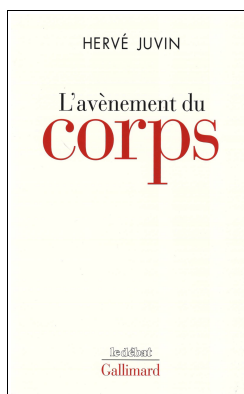


### La pleine conscience : guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens / Les Fehmi

Belfond, 2010

Guide proposant d'améliorer son quotidien en développant sa concentration, la méditation, tout en laissant une place importante à la psychothérapie. L'ensemble de la démarche repose sur une idée maîtresse, l'attention, que chacun doit développer avec des exercices concrets, un travail sur les sens.

## Approche sociologique



### L'avènement du corps / Hervé Juvin

Gallimard, 2005

Organes de rechange, qualité génétique de l'enfant à naître, dépenses inouïes pour les vieillards...

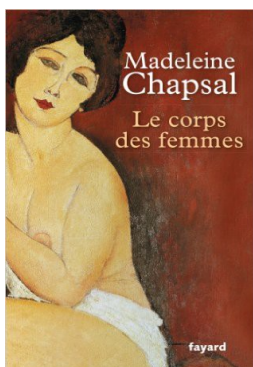
Aujourd'hui, c'est le corps qu'il faut soigner pour que l'âme aille bien, et non l'inverse. On ne s'appartient plus, on appartient à son corps que chacun se doit de préserver.



### Le sentiment de soi : histoire de la perception du corps / Georges Vigarello

Seuil, 2014

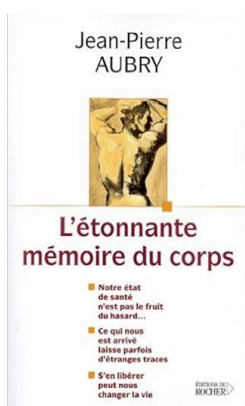
L'idée est aujourd'hui répandue que nous pouvons agir sur notre humeur et nos états d'âme par un travail sur le corps. Cette idée a une histoire que l'auteur propose d'explorer, depuis les textes de Diderot, avec la notion nouvelle de sentiment de l'existence, jusqu'à la conscience corporelle obtenue par les exercices de relaxation ou la révolution de la perception de soi par le journal intime. -



**Le corps et les femmes / Madeleine Chapsal**  
Fayard, 2014

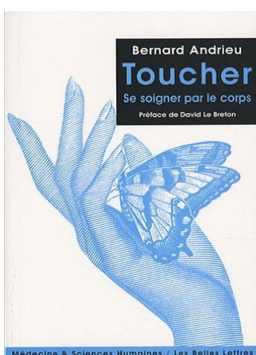
Constatant la place des femmes et de leur corps dans la société actuelle, M. Chapsal interroge sur un ton caustique les réels progrès des luttes féministes, et invite les femmes à reprendre le contrôle d'elles-mêmes en se libérant du regard masculin.

## Approche médicale



**L'étonnante mémoire du corps / Jean-Pierre Aubry**  
Ed du Rocher, 2010

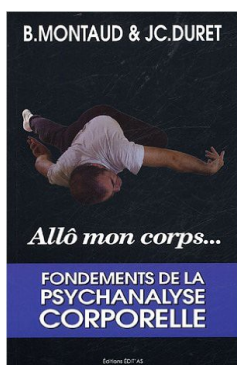
Pour comprendre de quelle manière gestes, émotions, et autres faits quotidiens influencent la santé, l'auteur explique comment, grâce à une plus grande attention à tous ces faits anodins en apparence, retrouver son énergie et sortir des situations difficiles. Il prend en compte les plus récentes découvertes scientifiques et donne des conseils pratiques.



**Toucher : se soigner par le corps / Bernard Andrieu**  
Les Belles lettres, 2008

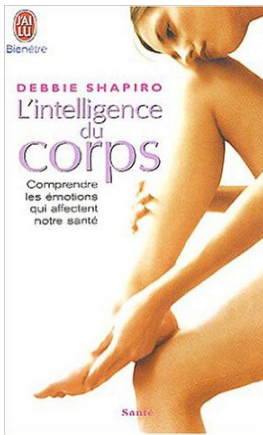
Réflexion sur l'histoire du toucher comme thérapie et recensement des différentes thérapies existantes : massages, relaxation, kinésithérapie, danse-thérapie, cures, réflexologie, bio-énergie, etc.

Le corps



**Allô mon corps... / Bernard Montaud**  
Edit'as, 2005

Cet ouvrage explique les fondements d'une méthode psychanalytique de guérison psychique qui fait appel à la mémoire du corps forgée par quatre périodes traumatiques : la naissance, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence. Il s'appuie sur des expériences de patients des auteurs.



**L'intelligence du corps : comprendre les émotions qui affectent notre santé / Debbie Shapiro**

*J'ai lu, 2007*

Ce livre décortique toutes les parties de l'anatomie humaine pour observer comment l'esprit et le corps s'affectent l'un l'autre et explique les phénomènes de psychosomatisme.



**Aide toi, ton corps t'aidera / Anne-Marie Filliozat**

*Albin Michel, 2013*

Les avancées de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie ont conforté les tenants de la médecine psychosomatique. Passant en revue les interactions entre émotions, gestes, pensées et santé, les auteurs proposent des techniques et des exercices d'aide à la guérison : visualisation, respiration, relaxation, etc.



**Parle à ma tête, mon corps est malade / Alain Krotenberg**

*First, 2004*

Propose une alternative aux médicaments dans le cas de douleurs chroniques, non liées à une pathologie particulière (migraine, mal de dos, ballonnements...) : A. Krotenberg, psychiatre et psychotérapeute, explique que ces maux sont souvent dus à des facteurs psychologiques. Il propose des méthodes pour en trouver les causes et les soigner de manière efficace et durable.

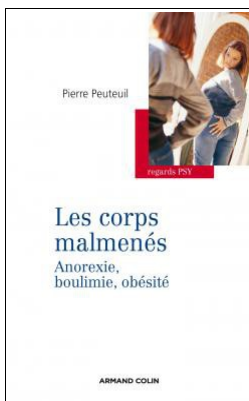


**Notre corps et ses crises / Henri Rubinstein**

*JC Lattès, 2010*

Des conseils pour prévenir les différentes crises physiques et psychiques : angine de poitrine, ulcère à l'estomac, migraine, épilepsie, etc., et pour leur faire face en identifiant leur origine, en évaluant leur gravité et leur risque de récurrence.

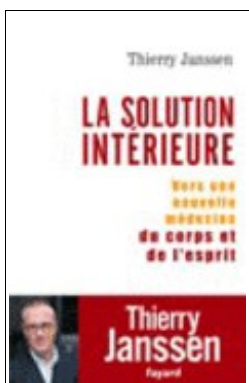




### **Les corps malmenés / Pierre Peuteuil**

*Armand Colin, 2014*

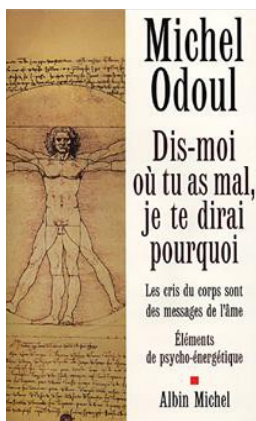
L'auteur propose une réflexion sur les troubles alimentaires et s'interroge sur les causes profondes de ces pathologies, les succès et les échecs des thérapies mises en oeuvre.



### **La solution intérieure : vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit / Thierry Janssen**

*Fayard, 2006*

Propose une synthèse des connaissances concernant les médecines non conventionnelles, alternatives et complémentaires. Montre quels ponts on peut établir entre les différentes approches thérapeutiques et pharmaceutiques. Explique les liens qui peuvent s'établir entre le corps et l'esprit.



### **Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi / Michel Odoul**

*Albin Michel, 2002*

Un manuel pratique à l'usage de tous ceux qui cherchent les clés permettant de décoder le langage du corps.



### **Pourquoi votre tête soigne-t-elle votre corps / Gustave Nicolas Fischer**

*Dunod, 2011*

Les découvertes les plus surprenantes et les plus récentes de la psychologie de la santé, en 100 comptes rendus d'expériences scientifiques, pour mieux comprendre l'impact de la psychologie sur le bien-être, la santé et la maladie.

