

PHILOSOPHIE PSYCHOLOGIE SPIRITUALITÉS

**Une sélection faite pour vous
parmi les nouveautés de février
2026 à découvrir à la
bibliothèque des Champs libres**

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



La sagesse des nonnes : comment les soeurs du XVIe et du XVIIe siècle nous aident à survivre à notre époque

Garriga, Ana
Lattès

Qu'il s'agisse de soucis professionnels, d'embrouilles sentimentales, de régimes ascétiques ou de crises existentielles, les religieuses du XVIe et du XVIIe siècles ont su affronter leurs problèmes avec brio. Les autrices, chercheuses et amies, s'emparent de leurs conseils pour montrer comment ces soeurs auraient réagi face au monde anxigène et ultraconnecté du XXIe siècle.



Le mariage islamo-chrétien : enjeux et repères d'une union mixte

Ben Salem, Agnès
Salvator

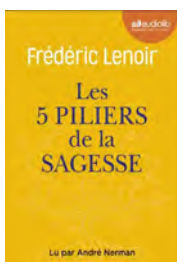
Une réflexion sur le mariage interreligieux, fondée sur l'expérience de l'autrice. Cette dernière fait état des questions de respect, d'ouverture d'esprit ou encore d'amour, pour vivre pleinement une union entre christianisme et islam.



Nos catégories esthétiques : le zinzin, le mignon, l'intéressant

Ngai, Sianne
les Ed. d'lthaque

Présentation d'une théorie des catégories esthétiques axée sur le monde hypermarchand ainsi que sur le capitalisme tardif. L'auteure dégage trois groupes basés sur la contradiction des sentiments : le zinzin engage à la fois l'espièglerie et la sensibilité au désespoir, l'intéressant suscite à la fois l'intérêt et l'ennui, le mignon génère simultanément de la tendresse et de l'agressivité.



Les 5 piliers de la sagesse

Lenoir, Frédéric (1962-....)
Audiolib

A partir des enseignements de Bouddha, Socrate, Confucius ou encore Spinoza, l'auteur présente les cinq clés universelles de la sagesse : se connaître, aimer, devenir libre, vivre l'instant présent et dire oui à la vie. Il propose également des exercices pour mettre en application ces principes au quotidien.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Les adultes surdoués

Parzyjagla, Charlotte

Ellipses

Psychothérapeute, l'auteure présente des explications possibles au phénomène des adultes surdoués, entre efficience et particularités psychologiques, tout en déconstruisant certains clichés tenaces, comme l'affirmation selon laquelle ces personnes sont hypersensibles, inadaptées et en souffrance.



Le pendule au quotidien : 30 jours pour révéler vos talents en radiesthésie

Neu, Marc

Le Lotus et l'éléphant

Un programme immersif pour s'initier à la radiesthésie en trente jours. Structuré en quatre semaines thématiques, il couvre divers aspects de l'usage du pendule, du bien-être à la prise de décision. Avec des abaques exclusifs et des récapitulatifs hebdomadaires pour évaluer les progrès.



Le goût du seum : vivre haut nos frustrations

Zarrouk, Chams (1995-....)

Les Corps Conducteurs

Un essai dans lequel l'auteure prône une plus grande tolérance vis-à-vis des émotions perçues comme négatives, telles que la frustration ou la mélancolie. Elle présente leurs pouvoirs ainsi que leurs vertus. Elle examine également leurs enjeux éthiques et politiques. Ces sentiments se révèlent essentiels dans la construction et la compréhension de soi.



Je ne suis pas un algorithme ! : trouver du sens à l'ère de l'intelligence artificielle

Hazard, Nicolas

Flammarion

Un appel à reprendre le contrôle sur sa vie et sur son cerveau dans un contexte où les nouvelles technologies prennent toujours plus de place et où l'individualisme prévaut, conduisant toujours plus de personnes à se réfugier dans la consommation et les plaisirs immédiats. L'entrepreneur explique qu'il est possible de contrecarrer ce cercle vicieux sans perdre en qualité de vie.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Dis-moi comment tu aimes, je te dirai qui tu es

Taouzari, Fouzia

Payot

S'appuyant sur sa propre expérience et sur sa pratique de la psychanalyse, l'auteure, psychologue clinicienne franco-marocaine, aborde l'amour dans ses liens avec la sexualité, la religion et la liberté féminine.



Remèdes à la solitude : 10 séances pour (ré)apprendre à tisser des liens

Gourion, David (1971-....)

Marabout

A travers le récit de dix séances avec sa patiente, Rachel, le psychiatre offre une plongée sensible et scientifique dans les mécanismes de la solitude moderne. Cet échange thérapeutique permet de comprendre pourquoi le cerveau vit le rejet comme une douleur physique, pourquoi certaines blessures d'enfance empêchent de créer des liens ou encore comment réparer le processus relationnel.



Petites leçons pour mieux aimer : un nouveau regard sur les 5 langages de l'amour

Morales, Alise (1990-....)

Eyrolles

Un guide dans lequel l'autrice revisite le concept des langages de l'amour de G. Chapman afin d'en savoir plus sur ses relations. Elle propose un nouveau regard sur les cinq langages traditionnels et présente quatre nouveaux langages : le respect des limites, la sécurité émotionnelle, le désaccord sain ainsi que les expériences et objectifs communs. Avec des tests pour découvrir ses préférences.



Survivre

Chaillan, Marianne

Editions de l'Observatoire

Convoquant philosophes, écrivains et héros de la pop culture, l'auteure propose des clés pour apprendre à vivre intensément, malgré le vieillissement, la mort, la perte des êtres chers et le deuil, dans l'acceptation de la finitude humaine.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !

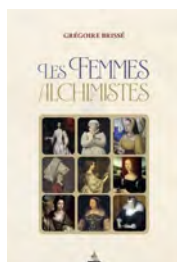


Sur les traces du temps

Bouton, Christophe (1969-....)

Minuit

Partant de la conviction qu'il faut libérer la pensée du primat ontologique du présent, l'auteur affirme que l'avenir, le présent et le passé existent tout autant, mais selon des modalités différentes. Une analyse selon trois catégories principales, la puissance, la présence et la trace, qui s'appliquent au monde physique mais aussi aux êtres humains.

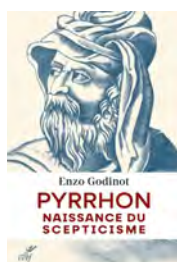


Les femmes alchimistes

Brissé, Grégoire (1948-....)

Dervy

Le portrait de douze femmes alchimistes, ayant vécu pour la plupart durant la Renaissance.



Pyrrhon : naissance du scepticisme

Godinot, Enzo

Cerf

A partir des témoignages des disciples de Pyrrhon d'Elis et des commentaires de ses détracteurs, l'auteur brosse un portrait de l'initiateur du scepticisme. Il évoque notamment son entourage, son projet éthique, les querelles épistémologiques auxquelles il contribuait, entre autres.



Faites votre 180° ! : vous avez tout essayé, et si vous tentiez l'inverse ?

Piquet, Emmanuelle (1969-....)

Payot

La psychopraticienne explique comment faire un virage à 180 degrés pour changer radicalement de stratégie et de logique face à un problème à résoudre.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Contre les figures d'autorité : comment notre cerveau se laisse séduire par les auteurs, les génies, les héros...

Karaki, Samah (1984-....)

Rue de l'échiquier

Une réflexion dans laquelle la neuroscientifique examine en quoi l'auteur est une fiction cognitive. Si le cerveau est câblé afin de chercher des intentions dans les textes, les images et les musiques, cette croyance est également une construction politique. Elle fabrique une organisation symbolique du monde qui met en avant l'héroïque et marginalise l'anonyme, le collectif ou le dissident.



Hors de soi : déjouer la tyrannie de l'attention

Guillot, Apolline

Philosophie Magazine éditeur

A rebours des injonctions à l'efficacité cognitive, la philosophie fait l'éloge d'une déconcentration assumée. Face aux flux numériques et au scroll compulsif, elle propose de requalifier la "crise de l'attention" en une question de présence au monde. Plutôt que de chercher à se ressaisir à tout prix, elle invite à accepter sans culpabilité l'éparpillement de la vie intérieure.

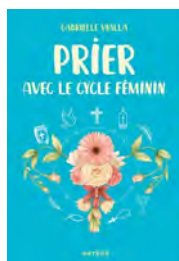


Empêcher que le monde ne se défasse : 19 leçons pour apprendre à résister

Midal, Fabrice (1967-....)

Flammarion

L'auteur présente 19 pensées philosophiques qui invitent à l'engagement et à la résistance.



Prier avec le cycle féminin

Vialla, Gabrielle (1977-....)

Artège

L'autrice s'arrête sur le langage du corps féminin éclairé par la grâce. Selon elle, tout comme le cycle liturgique ordonne et sanctifie le temps de l'Eglise, le cycle féminin peut devenir une école de vie intérieure en l'unissant à la dynamique du corps.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Quand les dieux rôdaient sur la Terre. Vol. 2

Judet de La Combe, Pierre (1949-....)

Albin Michel

Un voyage dans la mythologie grecque, à travers les histoires surprenantes de leurs dieux et déesses, d'Héraclès à Achille, en passant par Ajax, Cassandre, Andromaque ou encore Hélène.



Lettre à mon petit-fils sur l'islam d'aujourd'hui

Charfi, Faouzia Farida

O. Jacob

Après que son petit-fils de 15 ans lui a fait part de l'incompréhension de ses camarades du lycée musulman parce qu'il fête Noël, l'auteure livre leurs conversations et les réflexions qui ont suivi. Partant des questions posées par les jeunes sur le web, elle alerte sur le danger que représentent les prédicateurs qui prêchent une religion d'interdits et propose de découvrir un islam modéré.



Inspirées : 16 portraits de femmes d'aujourd'hui portées par l'esprit

Fournas, Olivia de

Artège

La journaliste interroge seize femmes ayant traversé des difficultés dans leur vie. Elles racontent leur vie, leur foi, leurs choix et leurs doutes. Ces entretiens mettent en lumière leur courage et leur force intérieure.



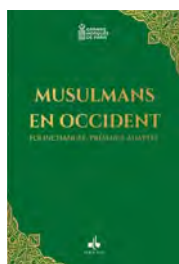
Pour un athéisme éclairé : des Lumières au monde hébraïque : l'hypothèse inutile

Atlan, Henri (1931-....)

O. Jacob

Des Lumières à la révolution cybernétique contemporaine, l'auteur interroge le statut donné à l'information scientifique au cœur des sociétés occidentales et son rôle dans le développement d'un athéisme positiviste. Il dénonce une dérive contemporaine qui donnerait le primat à la communication sur une éthique de questionnement scientifique, et promeut l'idée d'un athéisme éclairé.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Musulmans en Occident : foi inchangée, présence adaptée

al-Bouraq

A travers l'exploration des fondements de la pratique musulmane, les contributeurs rendent compte de la précision de l'islam et des musulmans dans les sociétés pluralistes, sans pour autant mettre en péril la foi.



Patiente zéro

Lecaron, Agathe (1974-....)

R. Laffont

Hypocondriaque, l'animatrice de télévision livre des anecdotes sur ses consultations médicales et comment elles peuvent rapidement se transformer en scènes de comédie. Avec humour et autodérision, elle raconte ses peurs et ses angoisses, la quête d'attention et d'amour, entre autres.



La joueuse d'échecs : récit

Hejazipour, Mitra (1993-....)

Albin Michel

Un témoignage dans lequel l'autrice, joueuse franco-iranienne qui détient le titre de grand maître international féminin, évoque son parcours dans les échecs ainsi que ses relations avec l'Iran. En 2020, elle est renvoyée de l'équipe nationale iranienne pour avoir enlevé son voile lors du championnat du monde afin de protester contre la condition féminine dans le pays.



Il y a longtemps que je t'aime

Snyders, Jean-Claude (1952-....)

le Bord de l'eau

S'adressant à son père, l'auteur évoque le hangar dans lequel ce dernier s'est caché lorsque les SS ont quitté Auschwitz pour échapper à l'armée soviétique, le 18 janvier 1945. Il a ainsi évité la marche forcée qui devait mener les déportés loin du camp. L'écrivain utilise cet épisode pour retracer l'évolution de sa relation avec son père.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Déplier le cœur : récit

Silvestre, Aurélie

Seuil

Récit intime centré sur le procès des attentats du 13 novembre 2015. L'auteure, partie civile, livre une réflexion sur son statut de victime et la reconstruction d'une femme. Elle évoque le drame personnel et le cheminement intérieur face à l'épreuve.

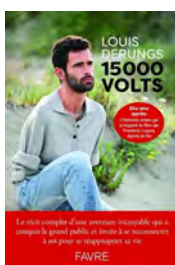


Moi, Fabienne B., mauvaise fille

Bichet, Fabienne (1956-....)

Textuel

L'autrice retrace son parcours, depuis son abandon à la naissance jusqu'à sa réussite professionnelle en tant que directrice de casting, en passant par les services sociaux qu'elle a connus adolescente ou encore la séquestration pour être vendue à un réseau de prostitution marocain.



15.000 volts : dix ans après

Derungs, Louis (1994-....)

Favre

Suite à une électrocution, l'auteur est amputé des deux bras. Déterminé à retrouver son autonomie, il a mis au point une méthode fondée sur la pleine conscience, l'hypnose et la mémorisation pour retrouver l'envie et la force d'entreprendre, de poursuivre et d'atteindre des objectifs. Réédition augmentée d'un chapitre sur sa vie après ce livre, qui a inspiré un film dont il est l'acteur principal.