

# A LIRE ! Nos membres ont écrit des livres et nos coups de cœur



## **Martine Walker (2012) – « L'alimentation de mon enfant » - First**

Vous cherchez un livre grand public sur l'alimentation des enfants et des adolescents basé sur l'approche bio-psycho-sensorielle? Ne cherchez plus ! Martine Walker, diététicienne en libéral et praticien du G.R.O.S. depuis de nombreuses années, s'est penchée sur le sujet et nous offre un ouvrage clair destiné aux parents. Vous n'y trouverez pas de notions de diététique, mais la présentation de la restriction cognitive et de ses effets dévastateurs sur le poids, le comportement alimentaire et l'estime de soi des enfants et des adolescents, une invitation aux parents à prendre conscience de leur propre comportement alimentaire avec des tests pour évaluer leur propre degré de restriction cognitive, des explications sur la régulation du poids grâce aux sensations alimentaires, des jeux pour apprendre à déguster, et des règles d'éducation alimentaire.

Voilà une référence à recommander en consultation. Elle rassurera les parents désorientés et fera le bonheur de leurs enfants !

Marie-Laure Thollier

Jean-Louis Monestès

## **LIBÉRÉ DE SOI !**



Se réinventer  
au fil des jours

ÉDITIONS DE LA SORBONNE

## **Jean-Louis Monestès (2013) – « Libéré de soi » - Expériences de soi**

"Nous consacrons beaucoup d'énergie à rechercher notre vrai « moi », à préserver une image à laquelle nous nous identifions, par peur du jugement des autres et de la perte de confiance en soi. Est-il nécessaire de défendre si farouchement « son » identité ? Et s'il n'y avait pas de vrai « moi » à découvrir ou à protéger ? Si nous étions bien plus que ce que nous disons de nous-mêmes ?

Jean-Louis Monestès nous propose une nouvelle façon de considérer le soi, en le définissant comme un ensemble de comportements et de relations, qui évolue au gré des expériences vécues et du temps qui passe. Grâce à cet ouvrage, le lecteur saura développer une connaissance de soi plus juste, vers une acceptation de ce qui se passe en lui, pour conduire à un apaisement et à un bien-être.

## **Sophie CHEVAL (2013) - « Belle autrement », Expériences de soi, Armand Colin**

Il faut nous rendre à l'évidence : nous échouons constamment à ressembler aux icônes de beauté que la société idolâtre. Mais impossible de renoncer à cet impératif esthétique ! Entre ces deux combats perdus d'avance, nous sommes coincées.

Pour sortir de l'impasse, nous pouvons agir autrement afin de transformer la place et le sens que prend la beauté dans nos vies. Modifions notre expérience esthétique, en déjouant les pièges de la beauté unique et en accueillant pleinement son caractère changeant !

En renouant avec l'expérience d'une beauté vivante, éloignée des représentations de papier glacé, nous apprenons à rechercher la beauté qui nous convient, celle qui nous apporte de la satisfaction. Ce livre vous aidera à choisir la beauté que vous souhaitez, pas celle qu'on vous impose.

**Sophie Cheval** est psychologue clinicienne, psychothérapeute, spécialisée dans les souffrances liées à l'apparence physique.