



LIVRES

LA SÉLECTION DE LIVRES

Vous pouvez vous procurer ces ouvrages chez votre libraire, qui peut généralement les commander s'il ne les a pas. Ou bien, directement auprès de l'éditeur quand nous indiquons l'adresse. Quelques éditeurs sont aussi diffusés en grandes surfaces, en pharmacies ou en magasins de diététique et, bien sûr, sur internet (fnac.com, amazon.fr, rueducommerce.fr, abebooks.fr, chapitre.com...).

« Voyage en schizophrénie »



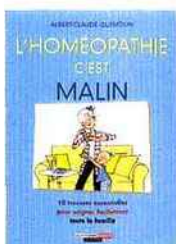
Arnhild Lauveng est norvégienne. Diagnostiquée schizophrène à l'adolescence, elle a connu les services fermés des hôpitaux psychiatriques, rencontré de nombreux médecins, subi des traitements très divers, fait de multiples tentatives de suicide et puis, petit à petit, tout au long des dix années de son « voyage en schizophrénie », les loups ont disparu, la voix du Capitaine s'est tue et Arnhild

est devenue psychologue. C'est cette expérience douloureuse racontée de l'intérieur avec sobriété, précision, intelligence et beaucoup de talent qu'Arnhild nous livre. Un document bouleversant, porteur d'espoir pour celles et ceux qui souffrent des mêmes symptômes, pour leurs proches, pour les soignants... P. P.

• *Demain, j'étais folle.* Arnhild Lauveng, Préface de Christophe André. Éditions Autrement. Format 15 x 23 cm – 224 pages – 17 €.

L'homéo, c'est malin

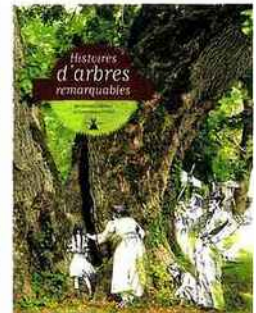
Auteur de *Ma bible de l'homéopathie* et de nombreux autres ouvrages qui traitent de l'homéopathie, Albert-Claude Quemoun, pharmacien et chercheur et Président de l'Institut homéopathique scientifique, a voulu nous présenter, dans ce guide très pratique, les remèdes les plus couramment prescrits (et encore faciles à trouver !) pour un usage facilité de l'homéopathie au quotidien. En préambule, un petit homéo mode d'emploi, bien utile pour les débutants, et la liste des 15 remèdes d'urgence, ceux qu'on est content, en cas de pépin, d'avoir eu sous la main, et puis dix troussees homéopathiques avec, pour chacune d'elles, les remèdes les plus efficaces pour soigner les symptômes les plus courants : soins de la peau et des cheveux, digestion, poids, ORL, équilibre émotionnel, urgences, bébés et enfants, femmes, grossesse, seniors... P. P.



• *L'homéopathie, c'est malin.* Albert-Claude Quemoun, avec la collaboration de Sophie Pensa. Quotidien malin, Éditions Leduc.S. Format 15 x 21 cm – 224 pages – 15 €.

Mon arbre remarquable en bas de chez moi !

Faux de Verzy, chênes de Fontainebleau, châtaigniers de Montmorency, olivier de Roquebrune-Cap Martin... À chaque ville, voire village, son arbre remarquable. Il y en a un près de chez vous ! Ce livre magnifique détaille 55 d'entre eux (sur 350 individus recensés en France), en mettant l'accent sur son histoire et sur l'émotion qu'il procure, grâce à son aspect étonnant ou son incroyable envie de vivre, comme pour les chênes de Bégard. Certains poussent « tordus », d'autres depuis un toit, d'autres se sont soudés ensemble, formant des arabesques ou des parasols naturels surprenants. Cet ouvrage leur rend hommage, afin que chacun soit protégé de manière à vivre encore plusieurs siècles. Il est illustré de photographies actuelles sublimes par des dessins « à l'ancienne », ainsi que de cartes postales d'antan. A. D.



• *Histoires d'arbres remarquables.* Georges Feterman et l'association ARBRES. Éditions Plume de carotte. Format 21 x 26,5 cm – 144 pages – 27 €.

Vivre, grandir et guérir

Savoir prendre conscience de ses blessures, comprendre les langages du corps, identifier ses peurs et ses résistances, reconnaître les rencontres porteuses de sens... Et devenir artisan de son existence, aller dans la direction que l'on a choisie parce l'on sait qu'elle est bonne pour nous, avoir confiance et une intention forte, accepter un temps de latence entre le désir et sa matérialisation... Lucien Essique n'expose pas une théorie, il nous raconte la façon dont il a lui-même découvert la voie du changement et nous donne des clés, des outils pour nous permettre d'élever notre niveau de conscience, de nous découvrir et d'avoir plaisir à être nous-même. P. P.

• *Soigner les blessures de l'enfance pour construire son chemin de vie.* Lucien Essique. Éditions Dangles. Format 15 x 21 cm – 288 pages – 20 €.

