



LA BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE

DE SÉSAME, RÉOLUTION
ÉMOTIONNELLE



1. Registre des neurosciences et psychologie

Mac Lean, Paul D. *Les 3 cerveaux de l'homme*, Robert Laffont.

Modèle très intéressant mais qui date de 1984.

Levine, Peter.

- *Réveillez le tigre*, Interéditions, 1997, 2017.
- *Guérir par-delà les mots*, Interéditions, 2014, 2020.
- *Trauma et mémoire*, 2015, 2016.
- *Comment aider son enfant à faire face aux épreuves de la vie*, De Boek, 2015.
- Vidéo nombreuses et site somatic experiencing, ou Cefort en France.

À lire en priorité



Tous ces livres sont passionnants et faciles d'accès : éclairages sur les processus neurologiques et psychologiques en œuvre en résolution émotionnelle, nombreuses illustrations...

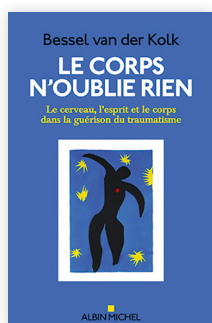
Ross, Gina. *Transformer le trauma en force vitale*, Editions Dervi, 2010.



Synthèse de Peter Levine en un seul livre, aborde évidemment la fameuse théorie polyvagale.

À lire en priorité

Van der Kolk, Bessel. *Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison*, Albin Michel, 2018.



Facile d'accès, spécialiste mondial du stress post traumatique, très lisible : montre que la guérison n'a lieu que par une approche aussi corporelle.

À lire en priorité

2. Registre des psychologies

Bateson, Gregory. *Vers une écologie de l'esprit*, Seuil, 1977 et les travaux de l'École de Palo Alto.

Culture générale assez incontournable, facile d'accès, précurseur des approches systémiques qui accordent un rôle de premier ordre à l'environnement c'est-à-dire aux situations dans lesquelles les manifestations pathologiques se manifestent.

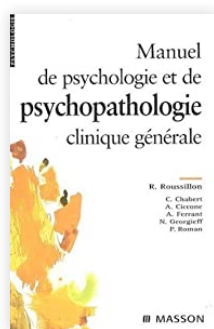
Bertier Blancher, Marie Sabine. *Les propositions de Robert Neuburger autour des traumatismes familiaux : un éclairage pour le cas de Dauphine*, mémoire en master de psychologie, Université Lyon II, 2008.

Illustration de l'intérêt de l'approche systémique non seulement au niveau des groupes mais aussi au niveau individuel.

Bergeret, Jean. *Abrégé de psychologie pathologique*, Masson, 2010.

Repérage dans les méandres de la psychiatrie française, différentes du fameux DSM américain, plus synthétique.

Roussillon, René et al. *Manuel de psychologie et psychopathologie clinique générale*, Masson, 1^{ère} édition 2008



Destiné aux étudiants en psychologie, clair, pas trop jargonneux, complet donc volumineux.

À lire en priorité

Cyrulnik, Boris.

- *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002.
- *Les vilains petits canards*, Odile Jacob, 2004.

Concept de résilience en psychologie

Guasch, Gérard. *Quand le corps parle*, Sully, 2002.

Vulgarisation actualisée très claire et pratique des propositions de Reich, contemporain de Freud qui déjà s'intéressait aux sensations comme racines des émotions, traits de caractère et pensées, et proposait de s'intéresser d'abord aux sensations. Ou, plus près de la pensée de Reich : Jacques Lesage de la Haye (ou encore plus près Ola Raknes).

Janet, Pierre. *L'automatisme psychologique*, Felix Alcan, 1889.

Scientifique, difficile, 40 ans avant Freud, démonstration du lien entre une perception actuelle, et le mental.

Janov, Arthur.

- *Le corps se souvient*, Éditions du Rocher, 1997.
- *Le cri primal*, Flammarion, 1975.
- *L'amour et l'enfant*, Flammarion, 1977.

Facile d'accès, disciple direct de Reich, explique et montre le lien entre le corps et le mental, sans passer par les neurosciences qui à l'époque balbutiaient.

Thomé-Renault, Annette. *Violences répressives et douleurs rebelles*, N. Balier, CL., La violence en abyme, Puf, 2005.

Analyse psychanalytique du retournement de traumatismes anciens en douleurs.

Lowen, Alexander.

- *Le langage du corps*, Tchou, 1977.
- *La Bioénergie*, Le corps à Vivre, 1995.

Accessible, autre disciple de Reich, accès au psychisme par les émotions, portes du corps.

Raknes, Ola. *Wilhelm Reich et l'orgonomie*, Eres, 1988.

À la fois surprenant et passionnant, présente la pensée de Reich du point de vue de son thérapeute.

Rank, Otto. *Le traumatisme de la naissance*, Payot, 1968.

Début du XX^{ème} siècle, critique de la psychanalyse qui oublie les traces traumatiques corporelles.

Reich, Wilhelm.

- *L'analyse caractérielle*, 1933.
- *Ecrits*, 2006.
- *La biopathie du cancer. La fonction de l'orgasme*, 2014.

Foisonnant, difficile d'accès, passionnant, centré sur le lien corps/comme mémoire de l'archaïque/ cuirasses émotionnelles et caractérielles/troubles psychiques et corporels. Pour vulgarisation voir Gérard Guasch ou Jacques Lesage de la Haye ou encore Ola Raknes.

3. Registre pédagogique

Bellet, Maurice. *L'écoute*, Desclée de Brouwer, 1989.

Accessible, à lire à petites doses, pour ajuster sa posture et sa présence d'écouter

Bertherat, Thérèse. *Le corps a ses raisons*, Seuil, 1976.

Approche kiné proposant des exercices corporels qui en mobilisant en douceur certains muscles touche la source des émotions et a un effet thérapeutique non seulement physique mais aussi psychique. Dans la même veine, on peut s'intéresser à la méthode Vittoz entre autres

Bertier Blancher, Marie Sabine.

- *Accéder au pouvoir du corps, susciter la résilience émotionnelle*, Chronique sociale, 2020.

Manuel de formation présentant de façon détaillée les éléments théoriques et les mécanismes de la procédure en situation.

- *Apprendre à pratiquer la résolution émotionnelle quand un mal-être me prend*, e-book, 2021.

Cahier pratique actualisé d'exercices d'auto-formation à Sésame, résolution émotionnelle.

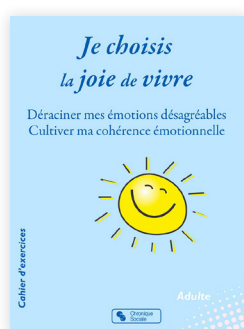
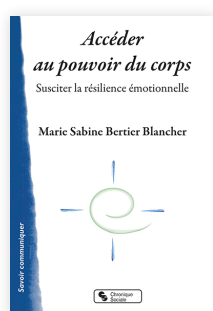
- avec Wittekind, Natascha. *Je cultive ma joie de vivre, déraciner mes émotions désagréables et développer ma cohérence émotionnelle*, La Chronique sociale, 2019.

Cahier d'exercices d'auto-formation à la résolution émotionnelle et au développement de postures conduisant à plus de bien-être.

- *S'écouter pour écouter, une méthode à l'écoute du non verbal*, La Chronique sociale, 2015.

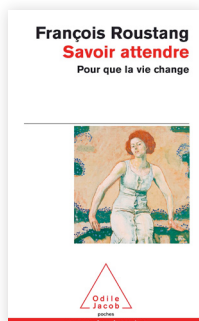
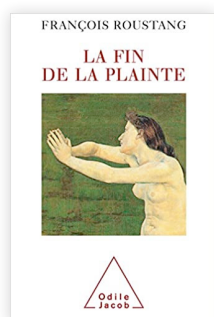
Manuel de formation à l'écoute et à l'animation de groupes, très dense.

À lire en
priorité



Roustang, François.

- *La fin de la plainte*, Odile Jacob, 2000.
- *Savoir attendre*, Odile Jacob, 2008.



Accès facile : posture, présence, ajustement de l'écouter.



Nicon, Luc.

- *Revivre sensoriellement*, Emotions fortes, 2013.
- *La révolution Tipi : régulez vos émotions, dépassez vos blocages*, Leduc, 2018. (texte identique que *Revivre sensoriellement*)
- *Comprendre ses émotions : Identifier ses peurs inconscientes*, Emotions fortes, 2003.
- *Même plus peur*, Emotions fortes, 2019.

Co-fondateur de Tipi.

4. Registre des mythes et contes, philosophie

Delion, Éric. *L'être en mouvement, réflexions philosophiques sur le vivant et ses manifestations*, 2014.

Accès facile, universalité de la connaissance du processus de résilience.

Crawford, Matthew B.

- *L'éloge du carburateur*, La Découverte, 2009, 2018.

Comme un roman ou presque au sujet de la pensée pratique, c'est-à-dire qui se fait dans et par le corps.

- *Contact, pourquoi nous avons perdu le monde et comment le retrouver*, La Découverte, 2019

Comme un roman ou presque au sujet de l'attention, la présence. Tout ce qui est dit au sujet du travail manuel/travail intellectuel pourrait être dit au sujet de la résolution émotionnelle/autres thérapies.

Cheng, François.

- *De l'âme*, Albin Michel, 2016.
- *L'éternité n'est pas de trop*, Albin Michel, 2002
- Passage dans l'émission La grande librairie.

Très lisible, très beau, au sujet de la présence.

5. Méditations pleine présence (respirations)

plus que pleine conscience (qui va plus chercher des images ou des pensées)

Entre 1000 autres :

Jon Kabat Zinn, Karl Graf Durkheim, ou certaines approches de méditation chrétienne qui justement se basent sur la respiration.

Sésame résolution émotionnelle, document *Méditations et relaxations Sésame* avec audios (sur demande).

6. Registre des souffrances fœtales et archaïques

Austermann, Alfred et Bettina. *Le syndrome du jumeau perdu*, Souffle d'or, 2007.

Busnel, Marie-Claire, Daffos, Fernand et all. *Que savent les fœtus ?*, Eres, 2012.

Dodson, Fitzhugh. *Tout se joue avant 6 ans*, Marabout, 2004.

Hubin-Gayte, Mylène. *Les jumeaux : du pareil au même ?*, Poche, 1998.

Imbert, Claude. *Un seul être vous manque... Auriez-vous un jumeau ?*, Visualisation holistique Paris, 2004.

Janus, Ludwig. *Introduction à la psychologie périnatale*, Le souffle d'or, 1997, traduit en 2015.

Approche psychanalytique

Join-Lambert, Arnaud. *Les expériences de mort imminente*, Namur, Éditions Fidélité, 2010.

Larsen, William. *Embryologie humaine*, de Boeck, 2017.

Leboyer, Frédérick. *Pour une naissance sans violence*, Seuil, 1975.

Quarello, Edwin, Ville, Yves. *Imagerie des grossesses gémellaires*, Sauramps médical, 2005.

Still, Andrew T. *Philosophie de l'ostéopathie*, Sully, 1999.

Garner Sutherland, William. *Enseignements dans la science de l'ostéopathie*, Rudra Press, 1990.

Trowbridge, Carol. *Naissance de l'ostéopathie*, Sully, 2010.

Ouverture d'esprit entre autres