

je suis à la recherche d'ouvrages sur le développement de la pensée positive



Catherine Roy (CC BY-NC-ND 2.0), via Flickr

Cela peut être des ouvrages de référence, biographie, méthode pour changer son état d'esprit. Une petite bibliographie pour y voir plus clair sur l'ensemble de la production. Merci par avance !

Notre réponse du 17/06/2016

Voici une sélection de cinq livres élaborée à partir de recherches dans les catalogues de la Bibliothèque publique d'information et des bibliothèques de la ville de Paris.

J'ai basé mon choix sur la qualité des auteurs (médecins et scientifiques), laissant ainsi de côté les ouvrages à dimension spirituelle dont les perspectives sont souvent contestées.

– **Changer d'état d'esprit : une nouvelle psychologie de la réussite**

Carol S. Dweck

Editions Mardaga, 2010

Texte de présentation de l'ouvrage : « S'appuyant sur des années de recherche en psychologie du développement, l'auteure

met en lumière le pouvoir de l'état d'esprit sur la réussite. Se basant sur les conclusions de ses travaux scientifiques, mais aussi sur des anecdotes de la vie quotidienne et des éléments biographiques de personnalités, elle applique sa méthode aux divers domaines de l'existence : éducation, relations, etc. »

Plus d'informations : <https://dial.uclouvain.be>

– **Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité**

Christophe André

Editions Odile Jacob, 2009

Texte de présentation de l'ouvrage : « Face aux problèmes rencontrés au cours de la vie, les uns traversent des périodes d'états d'âmes, les autres sont affectés par ces situations. Un parcours est proposé pour accéder à une meilleure écoute de soi et à une ouverture aux autres. »

Plus d'informations :

http://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/developpement-personnel/etats-dame_9782738126344.php

– **La force avec soi : pour une psychologie positive**

Jean Cottraux

Editions Odile Jacob, 2007

Texte de présentation de l'ouvrage : Chacun de nous mène une vie qui est loin de ses rêves de jeunesse. Mais certains ressentent une fragilité, que la psychothérapie s'efforce de réparer. Quel est donc le secret des « forts » ? Quelles valeurs guident et illuminent nos vies ? Quels sont les traits de personnalité qui permettent de vivre en accord avec soi ? Comment réussir sa vie ? La force psychologique conduit-elle au bonheur ?

Jean Cottraux propose une méthode originale de changement personnel qui s'appuie sur un nouvel outil scientifique : la psychologie positive.

Partez à la recherche de vos forces de caractère. Apprenez le coaching de soi pour vous protéger du doute, de la déprime et de l'anxiété, pour vivre enfin une vie qui vous ressemble.

Psychiatre des hôpitaux, enseignant à l'université Lyon-I, membre fondateur de l'Académie de thérapie cognitive (Philadelphie), Jean Cottraux a publié *Les Ennemis intérieurs*, *La Répétition des scénarios de vie* et *Les Visiteurs du soi*.

Plus d'informations :
http://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/psychologie-generale/force-avec-soi_9782738119117.php

– **La Psychologie positive : pour aller bien**

Yves-Alexandre Thalmann

Editions Odile Jacob, 2011

Texte de présentation de l'ouvrage : Bonne nouvelle : il existe enfin une branche de la psychologie qui s'intéresse spécifiquement au bien-être ! Cette nouvelle discipline scientifique, baptisée psychologie positive, étudie davantage les pistes concrètes pour dynamiser votre bonheur (comment faire pour être heureux ?) que les causes de votre mal-être (pourquoi vais-je mal ?). Destiné à toutes celles et tous ceux qui vont bien et qui désirent aller encore mieux, ce livre se veut un véritable manuel de psychologie positive : il résume les principales découvertes sur le bonheur tout en proposant une multitude d'exercices pratiques et ciblés visant l'épanouissement.

Qu'attendez-vous pour être plus heureux ?

Le livre qui rend plus heureux.

Yves-Alexandre Thalmann est docteur en sciences naturelles et diplômé en psychologie. D'orientation cognitive et comportementale, il exerce comme clinicien en pratique privée, formateur en entreprises et professeur de psychologie. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel.

Plus d'informations :
http://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/guides-pour-s-aider-soi-meme/psychologie-positive-pour-aller-bien_9782738127129.php

– **Optimiste**

Alain Braconnier

Editions Odile Jacob, 2015

Texte de présentation de l'ouvrage : L'optimisme est bon pour chacun d'entre nous ; il fait du bien à l'esprit comme au corps ; il protège la santé ; il contribue à de bonnes relations avec les autres. C'est ce que démontre Alain Braconnier dans ce livre qui s'appuie sur les dernières avancées de la recherche. L'optimisme intelligent n'est pas un optimisme béat. Même les pessimistes peuvent devenir optimistes et rester ouverts à la beauté du monde. En recherchant les racines de cet optimisme, un nouveau chemin s'ouvre à chacun. Comme l'écrit Albert Camus : « Dans les profondeurs de l'hiver, j'ai finalement appris qu'il y avait en moi un invincible été. »

Pour aider chacun d'entre nous à puiser les forces qu'il a en soi.

Alain Braconnier est psychiatre, psychologue, ancien directeur de l'Association de santé mentale du XIII^e arrondissement de Paris, consultant au CHU Pitié-Salpêtrière, professeur émérite de l'École des psychologues praticiens. Il est l'auteur de grands succès comme Mère et fils, Les Filles et les Pères, ou encore Petit ou grand anxieux, Être parent aujourd'hui.

Plus d'informations :
http://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/developpement-personnel/optimiste_9782738130600.php

Les éditions Odile Jacob proposent de nombreux autres ouvrages sur le développement personnel et la psychologie positive, dont la qualité est reconnue.

J'espère que cette sélection vous conviendra.

Cordialement,

[Eurêkoi](#) – Bibliothèque Publique d'Information