



## Je résiste aux personnalités toxiques : (et autres casse-pieds) / Christophe André

Livre

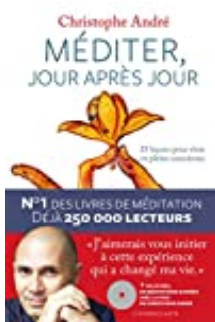
[André, Christophe. Auteur](#)

Édité par [Seuil. Paris](#) - 2007

Ils sont partout : les paranos, les négativistes, les passifs-agressifs, les hystéros, les pervers, les narcissiques et autres casse-pieds en tous genre... Stop ! Vous avez désormais la solution. Véritable kit de survie pour résister à ces personnalités toxiques qui vous empoisonnent la vie, voici des textes clairs pour comprendre pourquoi ils sont ainsi, ce qui les attire, ce qui les repousse, et surtout comment agir face à eux. Et des dessins, pour prendre du recul avec humour.



Site	Emplacement	Cote
Vendres		152.4 AND



## Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience / Christophe André

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Édité par [l'Iconoclaste. Paris](#) - 2011

Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique. Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent ; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur... Ce manuel pratique et poétique comporte : des textes pour comprendre, des peintures pour ressentir, un CD pour pratiquer.



Site	Emplacement	Cote
Cazouls		155.2 AND
Colombiers		155.2 AND
Maraussan		155.2 AND
Lespignan		155.2 AND
Nissan lez Ensérune		155.2 AND



## Se changer, changer le monde / Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Edité par [l'Iconoclaste. Paris](#)

Site	Emplacement	Cote
Maraussan		182 CHA



## Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur / Christophe André

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Edité par [O. Jacob. Paris](#) - 2012

Site	Emplacement	Cote
Colombiers		152.42 AND



## Imparfait, libres et heureux / Christophe André

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Edité par [O. Jacob. Paris](#) - 2006

Site	Emplacement	Cote
Colombiers		155 AND



## Secrets de psys : ce qu'il faut savoir pour aller bien / Christophe André

Livre

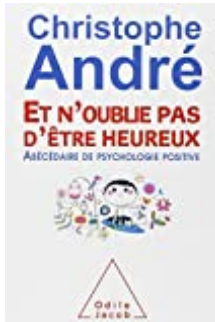
[André, Christophe. Éditeur scientifique](#)

Edité par [O. Jacob. Paris](#) - 2011

Ils nous remontent le moral, nous aident à y voir plus clair, à prendre du recul. Ils soignent nos dépresses, nos angoisses, nos peurs et nos souffrances... Mais eux, les psychothérapeutes, comment font-ils ? Comment font-ils pour aller bien ? Comment font-ils lorsqu'ils sont eux-mêmes dans le doute ou la détresse ? Dans ce livre exceptionnel, vingt psychothérapeutes parlent de leurs fragilités, de leurs difficultés, de leurs épreuves, et, surtout, de la manière dont ils ont su les traverser et les dépasser. Ils racontent comment ils se sont appliqués à eux-mêmes les méthodes qu'ils proposent à leurs patients, et comment cela les a aidés parfois sauvés. Ils expliquent comment ils continuent, au quotidien, à prendre soin de leur équilibre, de leurs ressources, de leurs valeurs. Leurs récits et leurs conseils, par leur sincérité et leur authenticité, vont vous interpeller, vous inspirer et vous guider



Site	Emplacement	Cote
Colombiers		150 AND
Maureilhan		150 AND
Vendres		150 AND



## Et n'oublie pas d'être heureux : Abécédaire de psychologie positive / Christophe André

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Edité par [O. Jacob. Paris](#) - 2014

Dans cet ouvrage très personnel, Christophe André nous accompagne sur le chemin d'une vie plus épanouie, plus heureuse et plus sage, pour mieux traverser les hivers et les étés de notre existence. Parcouru de conseils et d'exercices, cet abécédaire constitue une méthode passionnante et convaincante pour apprendre à vivre heureux.



Site	Emplacement	Cote
Maureilhan		155.2 AND
Nissan lez Ensérune		155.2 AND
Vendres		155.2 AND



## Les États d'âme : un apprentissage de la sérénité / Christophe André

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Edité par [O. Jacob. Paris](#) - 2009

Bonne humeur, paix intérieure, confiance, sérénité...Mais aussi cafard, inquiétude, nostalgie, agacement, désespoir... Mélange subtil d'émotions et de pensées, nos états d'âme sont le coeur battant de notre lien au monde. Toujours présents, toujours influents, ils accompagnent chaque moment de notre vie. Ce livre va nous aider à les comprendre et à les moduler. Savoir descendre en soi, accueillir ses états d'âme et les faire évoluer peut tout changer dans notre vie. Et nous guider alors vers un petit peu plus de bonheur, de sagesse et de sérénité.



Site	Emplacement	Cote
Cazouls		155.2 AND
Maraussan		155.2 AND
Vendres		158 AND



## Petits pénibles et gros casse-pieds / Christophe André et Muzo

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Édité par [Seuil. Paris](#) - 2007

C. André analyse des profils de casse-pieds. Il répertorie sept types de personnalités toxiques et développe les particularités de chacun : les passifs agressifs, les narcissiques, les négativistes, les paranos, les stressés énervés, les hyperactifs et les pervers. Le but de ce livre est de donner des conseils pour mieux vivre à leurs côtés.



Site	Emplacement	Cote
Maureilhan		155.2 AND



## Trois amis en quête de sagesse / Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Édité par [Allary éditions](#) - 2016

Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard : Un psychiatre, un philosophe et un moine nous parlent de l'essentiel. Ils sont amis dans la vie. On les connaît pour leur sagesse, les valeurs qu'ils défendent dans leurs livres et dans les médias. Chacun dans son domaine est l'auteur de bestsellers qui touchent un vaste public. Depuis des années, ils rêvent d'écrire un livre ensemble. Pas un débat, pas «un livre de plus», mais un vrai projet, profond, intense, et surtout utile au plus grand nombre, basé sur leurs expériences diverses, pour questionner ce qui fait la joie et les difficultés de vivre.



Site	Emplacement	Cote
Cazouls		100 AND
Colombiers		100 AND
Maraussan		100 AND
Lespignan		100 AND
Montady		100 AND
Vendres		100 AND



## Les pensées qui soignent / Christophe André, Michel Le Van Quyen

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Édité par [Belin Jeunesse. Paris](#) - 2017

Nous le savons tous plus ou moins : l'état de notre cerveau influe grandement sur celui de notre corps. Mais nous l'ignorons peut-être : l'état même de notre esprit et de nos pensées, si nous sommes heureux et détendus



par exemple, modifie le fonctionnement et la structure du cerveau, dans un sens bénéfique à la santé. C'est ce que révèlent les scientifiques qui commencent à comprendre les mécanismes d'une nouvelle médecine. Hypnose, acupuncture, remédiation cognitive, neurofeedback, EMDR, Qi-Gong, musicothérapie, entre autres, se développent dans les services de soins. Leurs applications sont multiples : guérir d'un traumatisme psychique, atténuer une douleur chronique, traiter l'anxiété, l'épilepsie, l'hyperactivité, éviter les effets secondaires des médicaments, limiter les maladies cardiaques... Il ne s'agit pas seulement de soigner, mais aussi de prévenir. Méditer, se relaxer, penser positivement, améliorer son mode de vie, tout cela fait du bien, au cerveau et au corps, et évite de tomber malade. En prenant en considération ce lien « corps-esprit », nous pouvons tous devenir acteurs de notre bien-être et de notre santé. Publié sous la direction de deux spécialistes reconnus, ce livre est un recueil d'articles parus dans la revue "Cerveau & Psycho". Il a le mérite d'apporter des explications scientifiques à des pratiques qui connaissent un regain d'intérêt auprès du public et du corps médical.

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		155.2 AND

### 3 minutes à méditer / Christophe André

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Édité par [Allary éditions](#) - 2017

Voilà plus de deux mille ans que l'on médite, en Orient comme en Occident. Aujourd'hui, les bénéfices de la méditation sont confirmés par de nombreuses études scientifiques. Laïque et accessible, la méditation de pleine conscience se pratique dans les cabinets des médecins, à l'école, dans l'entreprise ou chez soi. Nous offrant sérénité, force et lucidité, elle nous aide aussi à résister aux maux de notre époque : égoïsme, matérialisme, dispersion digitale. Issu de l'émission de France Culture Trois minutes à méditer, ce livre propose 40 exercices pour prendre conscience de notre état intérieur, écouter la rumeur du monde ou contempler la nature. Véritable traité pour entrer en amitié avec soi-même et avec le monde, il nous invite à un fascinant entraînement de l'esprit. Si vous êtes débutant, ces exercices, présentés par l'un des pionniers de la méditation laïque en France, vous donneront le goût d'aller plus loin. Si vous méditez déjà, ils peuvent être un moyen de rafraîchir votre pratique et de la faire vivre chaque jour.



Site	Emplacement	Cote
Nissan lez Ensérune		155.2 AND
Vendres		613.7 AND





## La vie intérieure / Christophe André

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Édité par [L'Iconoclaste. Paris](#) ; [France Culture](#) - 2018

Sélection Prix Femina Après l'immense succès de Trois minutes à méditer (150 000 ex), voici le livre de la dernière série d'été de France Culture. Faisant suite aux chroniques de Christophe André sur la méditation en 2016, l'été de France Culture a été émaillé de 40 moments de vie intérieure : chaque jour, cinq minutes nous permettaient de nous connecter au monde de l'intime, au royaume des émotions et des pensées. Ces chroniques ont été un immense



Site	Emplacement	Cote
Maraussan		155.2 AND
Maureilhan		155.2 AND
Lespignan		155.2 AND
Montady		150 AND

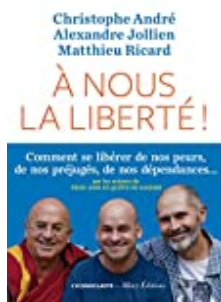


## Mon programme anti-dépression

Livre

[André, Christophe - Auteur du texte](#)

Site	Emplacement	Cote
Montady		152.4 AND



## À nous la liberté ! / Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard

Livre

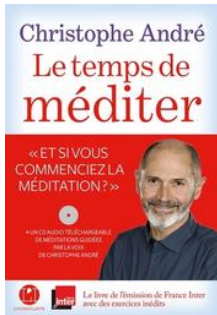
[André, Christophe \(1956-....\). Auteur](#) | [Jollien, Alexandre \(1975-....\). Auteur](#) | [Ricard, Matthieu \(1946-....\). Auteur](#)

Édité par [L'Iconoclaste. Paris](#) ; [Allary éditions](#) - 2019

Comment progresser vers la liberté intérieure, celle qui nous permet d'aborder sereinement les hauts et les bas de l'existence et de nous affranchir des causes de la souffrance ? Dès l'enfance, nous sommes entravés par les peurs, les préjugés et mille et un conditionnements qui nous empêchent d'être heureux. Se lancer dans l'aventure de la liberté intérieure, c'est défaire un à un tous ces barreaux, ceux que nous avons forgés nous-mêmes et ceux que la société de la performance, de la consommation et de la compétition nous impose. Ce livre, écrit à trois voix par un psychiatre, un philosophe et un moine, nous invite à un itinéraire joyeux pour nous extraire de nos prisons et nous rapprocher des autres.

Site	Emplacement	Cote
Colombiers		182 AND





## Le temps de méditer / Christophe André

Livre

[André, Christophe. Auteur](#)

Édité par [L'Iconoclaste. Paris](#) - 2019

Dans un monde qui nous sature de ses écrans et de ses sollicitations, où tout s'accélère, nous sommes souvent déconnectés de nous-mêmes et de nos véritables besoins. Depuis une quarantaine d'années, les recherches scientifiques ont confirmé les vertus de la méditation, ses bénéfices sur notre santé physique et mentale : véritable entraînement de l'esprit, la méditation est au cerveau ce que l'exercice physique est au corps. Avec ce livre, le Dr Christophe André, l'un des pionniers de la méditation en France, nous prend par la main et nous guide, le temps de méditer, vers le meilleur de nous-mêmes. En 9 chapitres complets et accessibles, cet ouvrage issu de la série d'été de France Inter nous révèle l'essentiel pour comprendre et pratiquer la méditation : - Qu'est-ce au juste que la méditation "de pleine conscience" ? - Qu'en dit la science ? - De quelles traditions est-elle issue ? - Quelles sont ses vertus et ses limites ? - Comment s'y prendre pour méditer ? + 17 exercices ; + 1 CD audio de 10 méditations guidées (téléchargeables) par la voix de Christophe André ; +1 vidéo de conseils pratiques.



Site	Emplacement	Cote
Cazouls		613.7 AND



## Ces liens qui nous font vivre : Eloge de l'interdépendance / Rébecca Shankland, Christophe André

Livre

[Shankland, Rébecca \(1977-....\). Auteur](#) | [André, Christophe \(1956-....\). Auteur](#)

Édité par [Odile jacob. Paris](#) - 2020

Nous avons plus que jamais besoin les uns des autres. Avancer ensemble nous rend plus heureux et plus à même de faire face aux difficultés de la vie. Recevoir et accorder du soutien sont autant d'occasions de resserrer les liens et cet échange est bénéfique tant à celui qui donne qu'à celui qui reçoit. L'interdépendance positive contribue à donner du sens à notre existence et favorise la relation avec les autres. La conscience d'être interdépendants facilite l'engagement et rend la vie sur cette planète plus belle. Un livre qui nous aide à nous rapprocher les uns des autres, à resserrer nos liens. Un livre utile et concret pour le couple, l'éducation de nos enfants, les relations amicales et professionnelles



Site	Emplacement	Cote
Cazouls		158 SHA
Colombiers		158 SHA
Vendres		158 SHA