

# Comment faire abstraction du regard des autres ?

Notre réponse du 02/12/2015 (Bibliothèque francophone multimédia de Limoges) :

Voici un premier choix de titres :

– « **Textes choisis L'Autre** » / Alain Emile auguste Chartier.- Lyon: Impr. Audin, 1965.

– « **La philosophie pour les nuls** » / Christian Godin.- Paris : First, 2006.- (Pour les nuls)

– « **L'intériorité d'exil : le soi au risque de l'altérité** » / Emmanuel Housset.- Paris : Cerf, 2008.- (La Nuit surveillée)  
Résumé : E. Housset constate qu'il n'est possible d'être soi qu'en prenant le risque de s'exposer à l'altérité. Selon lui l'homme n'aurait que deux choix dans l'existence : être en exil vers le monde et l'autre et vivre, ou rester en soi et mourir.

– « **L'autre : petit traité du narcissisme intelligent** » / Cyrille Deloro.- Paris : Larousse, 2009.- (Philosopher)  
Résumé : Essai sur le concept de l'autre et ses notions fondamentales. L'autre est une sensation du corps et de la pensée. Structure minimale pour aller au devant du monde et d'autrui, l'autre est impliqué en lui-même. Lorsque cette structure fait défaut, le sujet se réduit à un simulacre.

– « **L'intériorité** » / Collège international de philosophie ; sous la direction de Corinne Enaudeau et Marie-Claude Lambotte.- Paris : Collège international de philosophie : 2004  
Résumé : L'intérieur, c'est ce qu'il y a « dedans », dans la cloture d'un espace fini, protégé d'un dehors inconnu, inquiétant étranger. Ce numéro explore la notion d'intériorité et dessine une ligne instable et complexe entre l'extérieur et l'intérieur, entre l'autre et le soi-même. Ce numéro regroupe

les contributions de Vincent Descombes, David Brezis, Marcianne Blévis, André Pichot, Renaud Barbaras, Frédérique Lodefonse,...

– « **Totalité et infini : essai sur l'extériorité** » / Emmanuel Lévinas.- Paris : LGF, 1990.- (Le livre de poche. Biblio essais)

Résumé : Un des ouvrages les plus importants de Levinas, qui présente les thèses qui lui ont valu sa notoriété. Travaillant sur la question de l'autre, celui qui est extérieur à soi, le philosophe s'interroge sur l'amour et la responsabilité, sur le devoir, sur la séparation... .

Vous trouverez également des ouvrages sur l'histoire de la philosophie. Nous avons effectué différentes requêtes :

tout d'abord, en recherche sujet : « **affirmation de soi** » nous avons trouvé les titres suivants :

– « **50 exercices pour s'affirmer** » / Philippe Auriol, Marie-Odile Vervisch.- Paris : Eyrolles, 2009

résumé :

« 50 exercices répartis en 7 sections pour apprendre à s'affirmer. Permet d'apprendre à évaluer son affirmation de soi au quotidien, d'affirmer ses droits et exprimer ses besoins, d'être attentif à ses ressentis pour désamorcer ses comportements défensifs, de développer son optimisme, d'être à l'aise avec les autres et de savoir dire non. »

– « **La confiance en soi : avoir confiance pour donner confiance**« / Lionel Bellenger.- Issy-les-Moulineaux : ESF, 2007.- (Formation permanente. Développement personnel)

Résumé :

« En proposant des outils pour créer et favoriser les conditions de la confiance en soi, l'auteur apporte des pistes de réflexion et des réponses concrètes pour devenir le meilleur allié de soi-même face aux épreuves de la vie et de les faire partager aux autres. Avec un plan d'autoformation et

des exercices corrigés. »

– « **50 exercices pour savoir dire non**« / France Brécard.- Paris : Eyrolles, 2009

résumé :

« 50 exercices répartis en 6 sections pour apprendre à dire non. Permet d'apprendre à ne plus se soumettre comme un enfant, à ne plus rechercher à tout prix la reconnaissance d'autrui, à repérer les rôles de victime, de sauveur ou de persécuteur, à affirmer ses positions pour éviter les conflits. »

– « **Affirmez-vous : pour mieux vivre avec les autres** / Dr Frédéric Fanget.- Paris : O. Jacob, impr. 2011.- (Guide pour s'aimer soi-même)

résumé :

« Ce manuel, conçu par un médecin psychiatre, permet d'aider à repérer les situations où le manque d'affirmation de soi pose le plus de problèmes : prendre la parole en réunion, engager la conversation avec des inconnus, faire une critique à son conjoint, demander une augmentation. Il propose aussi des techniques et des exercices pour apprendre à faire face. »

– « **Le courage d'être soi : l'art de communiquer en conscience** » / Jacques Salomé.- Paris : Pocket, 2001.- (Presses Pocket)

résumé :

« Si toute démarche spirituelle passe par le renoncement aux illusions, elle ne dispense pas non plus d'un travail de clarification sur les croyances, sur les pièges ou malentendus qui entravent dans la relation avec autrui ou avec soi-même. Pour J. Salomé, il faut créer beaucoup de vide en soi pour naître ou recevoir. »

Toujours en recherche sujet : « **acceptation de soi** » :

– « **Cessez d'être gentil, soyez vrai : être avec les autres en restant soi-même** » / Thomas d'Ansembourg.- Montréal : Les Ed.

de l'Homme, [DL 2013]

résumé :

« L'auteur explique comment notre tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence et à reporter sur d'autres cette violence. Pour éviter de glisser dans une spirale d'incompréhension, il s'agit de reconnaître nos besoins et d'en prendre soin nous-même plutôt que de nous plaindre du fait que personne ne s'en occupe. Ce livre est une invitation à désamorcer la mécanique de la violence, là où elle s'enclenche toujours: dans la conscience et le cœur de chacun de nous. »

– « **Souffrir ou aimer : transformer l'émotion**« / Dr Christophe Massin.- Paris : O. Jacob, impr. 2013

résumé :

« Christophe Massin met en pratique l'enseignement du philosophe indien S. Prajnāpāda : par un travail d'acceptation, l'émotion peut être transformée et permet d'accéder à l'autre. Il illustre ce travail intérieur à travers les histoires de ses patients. »

– « **S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même**« / Kristin Neff.- Paris : Belfond, DL 2013.- (L'Esprit d'ouverture) (nous ne disposons pas de résumé pour cet ouvrage)

Et même, éventuellement :

– « **La peur de l'autre : surmonter l'anxiété sociale**« / Laurie Hawkes.- Paris : Eyrolles, DL 2010.- (Comprendre et agir)

résumé du livre :

« Timidité, hypersensibilité, introversion, inhibition, etc., les multiples manifestations de l'anxiété sociale sont décrites à partir d'exemples et sa logique expliquée, entre tempérament et expériences de vie. En identifiant les origines de ces craintes (peur d'être jugé, de blesser, peur de l'intimité) et leurs mécanismes, l'ouvrage aide chacun à progresser dans ses relations interpersonnelles »

Eurêkoi – Bfm (Bibliothèque francophone multimédia)

**Date de création:** 17/03/2016 09:40  
14:30

**Mis à jour:** 18/03/2016