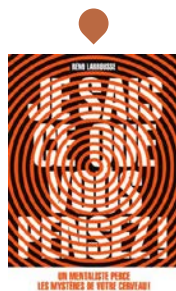


ANALYSE

Par Cyril Thomas et André Didierjean



PSYCHOLOGIE Je sais ce que vous pensez
de Rémi Larousse Larousse

Dans cet ouvrage, le mentaliste français Rémi Larousse propose une immersion dans cette forme particulière de « magie ». Avec une promesse forte : comprendre les failles et les ressources de notre cerveau, afin de mieux l'utiliser dans la vie de tous les jours.

Dans une première partie, l'auteur expose certains biais cognitifs exploités par les mentalistes. Cette partie vulgarise plusieurs concepts de la psychologie cognitive et sociale, abordant notamment les travaux de Daniel Kahneman sur les biais de raisonnement ou ceux de Peter Wason sur les biais de confirmation. Ces concepts sont illustrés par de nombreux exemples extraits de spectacles de mentalistes, historiques ou contemporains (des liens vers des vidéos de tours sur Internet sont inclus). Chaque chapitre se conclut sur des conseils pratiques permettant, selon l'auteur, de « colmater » ces failles au quotidien.

La seconde partie de l'ouvrage propose une série d'exercices et de conseils pour développer ou mieux exploiter diverses capacités cognitives : la créativité, la mémoire, la persuasion...

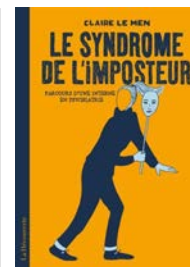
Moins scientifique, cette partie s'appuie surtout sur des travaux de prestidigitateurs célèbres du XX^e siècle.

Petit regret : les travaux de psychologie cognitive sur la magie, pourtant de plus en plus nombreux, ne sont pas mentionnés.

Cet ouvrage n'en demeure pas moins très intéressant, abordant de manière originale et ludique le fonctionnement de l'esprit humain. Il offre également de nombreuses clés pour mieux comprendre les « pouvoirs » attribués aux mentalistes. Au final, l'auteur réussit le tour de force de contenter la curiosité de ses lecteurs tout en préservant une bonne partie de ses secrets : « Car, tout vous dire aurait été trahir la lignée qui, des oracles de Delphes jusqu'aux grands artistes mentalistes contemporains, conserve précieusement l'esprit du merveilleux pour continuer de vous tromper et de vous faire douter, le temps d'un soir, de la réalité », conclut-il malicieusement.

Cyril Thomas est postdoctorant à l'université de Franche-Comté.
André Didierjean est professeur de psychologie à l'université de Franche-Comté et membre de l'Institut universitaire de France.

SÉLECTION



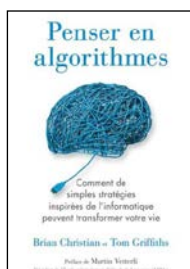
PSYCHIATRIE
Le Syndrome de l'imposteur
de Claire Le Men
La Découverte

Les unités pour malades difficiles abritent bien des histoires dramatiques : c'est là que sont internés les patients dont les symptômes psychotiques représentent un danger pour les autres. Dans ce roman graphique inspiré de sa propre expérience, Claire Le Men raconte le parcours d'une jeune interne qui découvre une de ces unités. Pour ne rien arranger, son personnage souffre du syndrome de l'imposteur, un sentiment maladif d'illégitimité difficile à assumer dans ce contexte où les décisions pèsent si lourd. Souvent drôle, en particulier quand elle raconte les tribulations d'un étudiant en médecine, l'auteure sait aussi se faire plus grave lorsqu'elle évoque le cas de ses patients. Au final, elle trouve le ton juste pour nous dévoiler le quotidien de ce type d'unité.



CULTURE & SOCIÉTÉ
La nuit, j'écrirai des soleils
de Boris Cyrulnik
Odile Jacob

Rimbaud, Stendhal, Hugo... Nombre d'écrivains et de poètes ont vécu des expériences terriblement douloureuses, comme une séparation précoce avec un parent ou la perte d'un enfant. Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik tente ici d'en décrypter les conséquences sur leur cerveau et leur psychisme. D'une plume limpide et sensible, il réfléchit aussi à la façon dont l'écriture peut aider à se reconstruire... ou au contraire se transformer en piège, accroissant la souffrance.



PSYCHOLOGIE
Penser en algorithmes
 de *Brian Christian*
 et *Tom Griffiths*
 Quanto

Si vous êtes du genre à ne jamais savoir prendre une décision, ce livre est fait pour vous. Coécrit par l'écrivain Brian Christian et le professeur de psychologie Tom Griffiths (également directeur d'un laboratoire de cognition computationnelle), il propose des stratégies inspirées de divers algorithmes pour faire face aux problèmes du quotidien. Le spectre est large, allant du choix d'un appartement à celui du partenaire idéal. Aussi original qu'instructif, il nous éclaire au passage sur notre propre fonctionnement cognitif.



NEUROSCIENCES
Quand le cerveau
devient masculin
 de *Jacques Balthazart*
 Humensciences

Jacques Balthazart a étudié le rôle des hormones sexuelles dans le contrôle du comportement pendant plus de quarante ans. Sur le sujet polémique des différences entre hommes et femmes – et de leur origine biologique ou culturelle –, il livre un ouvrage équilibré et convaincant. Avec une pédagogie certaine et un louable souci de préciser la taille des effets observés, il passe ces différences en revue et s'interroge sur leurs conséquences sociétales. En médecine, par exemple, nombre de médicaments n'ont été testés que sur des hommes, d'où une posologie potentiellement inadaptée aux femmes. Loin de justifier d'éventuelles discriminations, ces découvertes doivent ainsi conduire à une véritable équité de droits et de traitements.

COUP DE CŒUR

Par *Guillaume Jacquemont*



SANTÉ **Sauvés par la sieste**
 de *Brice Faraut* Actes Sud

Yeux qui se ferment, tête qui s'incline, concentration qui vacille... Après une mauvaise nuit de sommeil ou une semaine exténuante, vous vous sentez sérieusement somnolent. Seulement voilà : vous avez un travail à finir, et puis vous aimeriez sortir tôt ce soir pour aller boire un verre. Ne vous est-il jamais arrivé, dans ce type de situation, de vous contenter de hausser les épaules avec une dérobade du type : « J'aurai le temps de dormir quand je serai mort » ? Un conseil, n'attendez pas jusque-là : faites une sieste avant. Dans ce livre passionnant et ultradocumenté, le chercheur Brice Faraut, spécialiste du sommeil, nous explique tous les bienfaits de cette pratique. Le plan de l'ouvrage est chirurgical. D'abord, l'auteur décrit avec précision comment et pourquoi nous dormons. Ensuite, à grand renfort d'enquêtes, il dresse le constat d'une planète en dette criante de sommeil, avec de nombreuses conséquences négatives : sur la santé, sur la vigilance, sur l'humeur, sur la sensibilité à la douleur... Enfin, il montre comment la sieste peut en partie réparer ces dégâts – étant entendu que cela reste une « médecine de poche », qui ne doit pas faire oublier la nécessité de soigner ses nuits. À ce vibrant plaidoyer, l'ouvrage allie un certain nombre de conseils inspirés des recherches sur le sujet. On découvre ainsi les meilleurs moments pour faire la sieste, les positions à privilégier pour bien dormir, la durée idéale en fonction de l'objectif recherché : coup de fouet immédiat avant un rendez-vous important ou récupération plus fondamentale d'une dette de sommeil chronique ? Les modalités ne seront pas les mêmes. *Sauvés par la sieste* nous donne donc les outils théoriques et pratiques pour maîtriser ce petit moment de pause bienfaiteur. Et pour le justifier, dans un monde du travail qui ne le voit pas toujours d'un très bon œil. Si vous faites partie des siesteurs à la sauvette, qui filent se terrer quelques minutes dans leur bureau ou leur voiture en tremblant de peur d'être découverts, vous pourrez désormais afficher fièrement sur la porte de votre refuge : « Ne pas déranger, sauvetage en cours. »

Guillaume Jacquemont
 est journaliste à Cerveau & Psycho.