

Le burn-out



### CONTRACEPTION AU NATUREL : LES GUIDES D'APPRENTISSAGE SPÉCIAL DÉBUTANTS

Vous vous interrogez sur la possibilité d'avoir une contraception naturelle, en toute sécurité sans vous prendre la tête ? La collection Des Guides de la contraception naturelle, spécial débutant vient de publier deux volumes. Le volume 1 dévoile la Méthode Sympto Thermique pour analyser des cycles naturels classiques. Des indications complémentaires sont nécessaires si vous pratiquez la méthode en sortie de contraception hormonale, en pré-ménopause ou en post partum. Prix : 20€.

Le volume 2, « Cycles complexes : comprendre pour bien analyser », traite de l'adaptation des règles d'analyse aux cycles irréguliers, aux cycles suivant une sortie de contraception hormonale, aux cycles de pré-ménopause. Prix : 21€.

**On aime :** la présentation, le côté très pratique avec des schémas, des exemples. Ces guides Natur'Contraception sont rédigés par un pôle citoyen indépendant.

**Le + :** Il est rappelé qu'il faut s'informer et se former pour pratiquer la méthode avec une sécurité optimale. Il convient de trouver un pôle de formation près de chez soi. A commander sur le site de [contraceptionnatur.com](http://contraceptionnatur.com).



### TOUT SAVOIR SUR LE BURN-OUT PARENTAL

Comment glisse-t-on vers le burn-out parental ? Pourquoi ? Et comment peut-on échapper à ce cercle vicieux ? Pour venir en aide aux parents, deux psychologues, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam viennent de publier : « Le burn-out parental, l'éviter et s'en sortir ». Elles mettent en évidence les facteurs de risque qui peuvent conduire au burn-out et expliquent comment ne pas les subir.

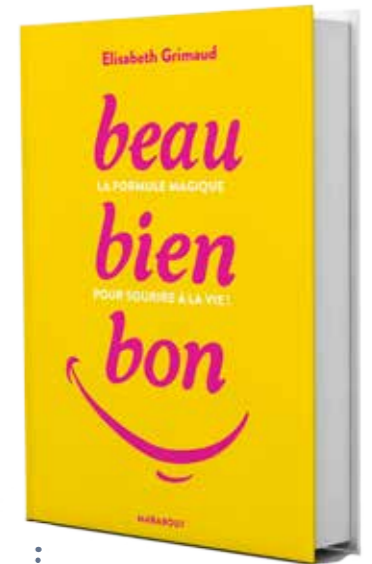
**Le + :** Elles ont également créé l'application Dr Mood Burnout Parental. Le principe est simple : vous répondez aux questions en ligne et très rapidement un bilan est dressé. Vous découvrez si vous êtes à risque et comprenez ce qui vous rend fragile.

**On aime :** Une application qui peut vite devenir un coach utile au quotidien pour retrouver le bonheur d'élever des enfants. « Le burn-out parental, l'éviter et s'en sortir » de Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, aux éditions Odile Jacob. ●

### « ELOÏSE ET LAPINOÛ : L'EAU »

Un livre intelligent pour expliquer aux enfants pourquoi « l'eau est précieuse » et les aider à avoir très tôt de bons réflexes pour éviter les gaspillages. Cette histoire, courte et bienveillante entre Eloïse et son doudou, délivre un message écologique simple, des chiffres et des conseils pour les enfants de 2 à 6 ans et leurs parents.

**On aime :** l'illustration finale qui permet à la fois aux enfants de jouer et de retenir qu'on utilise l'eau de pluie pour le jardin. **Le + :** Une partie du bénéfice des ventes sera reversée tous les ans à People for the Ethical Treatment of Animals (PETA). « Eloïse et Lapinou : L'eau », de Virginie Ollivier et illustré par Roxanne Girard est autoédité. En vente sur Amazon (format broché et ebook Kindle). ●



### « BEAU BIEN BON »

Le stress, qui toucherait près d'une personne sur 3 au travail, dévaste notre santé. Il est responsable des maladies cardio-vasculaires, des troubles musculo-squelettiques, du burnout, de dépression. Pour améliorer notre bien-être, Elisabeth Grimaud, membre d'un laboratoire de recherche CNRS, vient de publier « Beau Bien Bon », une façon naturelle et saine d'augmenter son bien-être.

**On aime :** l'idée de s'entraîner chaque jour pour permettre au cerveau d'activer les neurotransmetteurs du bien-être : dopamine, ocytocine, sérotonine et endorphine. Soit plus de 1000 secrets d'optimisme.

**Le + :** Elisabeth Grimaud prépare actuellement un doctorat sur l'entraînement cérébral par les activités de loisirs. Afin de rendre accessible sa méthode à un maximum de personnes, des ateliers pratiques sont mis en place partout en France. Renseignez-vous.

« Beau Bien Bon », d'Elisabeth Grimaud paru aux Editions Marabout. Prix : 15,90€. ●