



SÉLECTION



**PSYCHOLOGIE**  
**La Confiance en soi**  
 Frédéric Fanget,  
 Catherine Meyer,  
 Line Hachem  
 Les Arènes  
 2024, 128 pages, 20 €

Si vous avez tendance à vous dévaloriser ou à vous laisser marcher sur les pieds, sautez sur cette bande dessinée. Coécrite par le psychologue Frédéric Fanget, spécialiste du sujet, et l'éditrice Catherine Meyer, elle explique d'où vient le manque de confiance en soi, donne quelques outils pour s'évaluer et surtout décrit les méthodes validées scientifiquement pour résoudre le problème. Vous y trouverez par exemple des techniques pour apprendre à dire non ou à demander une augmentation de salaire, ainsi que des conseils pour dénicher un bon thérapeute si vous avez besoin de l'assistance d'un professionnel.



**PSYCHOLOGIE ANIMALE**  
**La Cigale et le Zombie**  
 François Verheggen  
 Delachaux et Niestlé  
 2023, 144 pages, 19,90 €

Guerre, art, enseignement, rire, fabrication d'outils... Quel est le propre de l'homme? Un débat aussi vieux que la philosophie, mais que François Verheggen réexamine ici à la lumière des dernières découvertes en éthologie. Et pour chacun de ces comportements souvent considérés comme l'apanage de notre espèce, il nous présente d'autres animaux qui le manifestent! La conclusion de ce patchwork d'histoires étonnantes, mêlant orques en deuil, éléphants rancuniers et corbeaux roublards: «Aucun comportement spécifique n'est à imputer à l'être humain. Nous nous distinguons surtout par la complexité de nos agissements (entraide, culture, art, langage...) plutôt que par leur singularité.»



**PSYCHIATRIE**  
**Écoute les murs parler**  
*Ixchel Delaporte*  
L'Iconoclaste  
2023, 350 pages, 21,90 €

« **L**a maladie mentale est si près de chacun de nous, quand elle n'est pas en nous. Elle fait si peur qu'elle est indicible. On ne parle pas de sa grand-mère morte internée dans un asile. On ne parle pas du fils qui s'est suicidé par mélancolie, bipolarité ou dépression. »

La journaliste Ixchel Delaporte, elle, a fait le choix d'en parler. Pendant plusieurs mois, elle est partie à la rencontre des patients et des soignants d'un hôpital psychiatrique. D'une plume sobre et puissante, elle raconte leurs histoires souvent sombres, toujours bouleversantes. On en sort secoué.



**INTELLIGENCE ARTIFICIELLE**  
**Faire parler les ordinateurs**  
*Guillaume Wisniewski*  
Dunod  
2024, 232 pages, 19,90 €

**L**'arrivée de ChatGPT a représenté un phénomène mondial. Comment les IA génératives parviennent-elles à dialoguer avec les utilisateurs ? Et de quoi sont-elles capables exactement ? C'est ce qu'explique ici Guillaume Wisniewski, docteur en intelligence artificielle et chercheur en linguistique, avec une clarté remarquable étant donné la technicité du sujet. Pour ce faire, il retrace toute l'histoire de ces IA, dont il nous fait découvrir au passage quelques savoureux représentants. Ainsi d'Eliza, un programme qui imitait... un psychothérapeute ! Son secret ? Appliquer quelques règles simples, comme reformuler les affirmations du patient sous forme de questions.