

Recommandations de livres et de podcasts

pour le cours de base

Chères diplômées et chers diplômés BA

Pour vous préparer à la formation de base Pallas (BA), nous vous recommandons d'approfondir les thèmes de **l'affirmation de soi, de l'autodéfense, de l'identification des dangers, de la gestion des dangers, des questions de genre, des rapports de pouvoir, de la socialisation, des développements historiques, de la psychologie et de la communication**. Si vous souhaitez vous familiariser avec ces domaines, vous trouverez ci-dessous une sélection de livres et de podcasts.

Outre la participation à nos modules BA, il est très important pour votre réussite en tant que formateur ou formatrice assistant(e) Pallas que vous vous penchiez sur ces sujets de manière autonome. La lecture ou l'écoute d'autres ouvrages de base vous aidera à mieux comprendre les relations plus larges dans le domaine de l'affirmation de soi et de l'autodéfense.

Nous ne prescrivons pas de lecture obligatoire, mais nous vous demandons de **choisir trois recommandations dans différents domaines de la liste suivante, que vous pouvez lire ou écouter**. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir !

Il s'agit d'ouvrages recommandés par les cadres de Pallas. Lors de la sélection, différents besoins ont été pris en compte. La liste suivante propose des suggestions de lecture pour l'étude personnelle.

La recommandation littéraire a été initialement rédigée en allemand. Tous les numéros IBAN et EAN renvoient vers une page en allemand. Nous y travaillons et vous remercions de votre compréhension.

Littérature recommandée **Affirmation de soi et autodéfense**

-  Dire non avec assurance, poser des limites - respecter les limites, Gisela Ruffer & Herbert Ruffer (2019) Junfermann
ISBN: 978-3-95571-878-7 EAN: 9783955718787
-  Affirmation de soi en douceur, Les 5 meilleures stratégies pour s'affirmer souverainement s'imposer, Barbara Berckhan
ISBN: 978-3-442-17611-3 EAN: 9783442176113

-  Judo avec les mots, comment donner sereinement la réplique, Barbara Berckhan, éditions Kösel
ISBN: 978-3-466-30806-4
-  Nutze deine Angst, comment réagir correctement dans les situations de violence, Ralf Bongartz, Fischer livre de poche
ISBN: 978-3-596-18919-9
-  Psychologie de la sécurité intrinsèque. La survie n'est pas un hasard, Uwe Füllgrabe (2019), 8e édition Boorberg Verlag
ISBN: 978-3-415-06486-7
-  Pas avec moi! Affirmation de soi et autodéfense au quotidien, Sunny Graff (2005), Orlanda Verlag
ISBN-13: 978-3936937190
-  Les filles sont imbattables: L'autodéfense, tu peux l'apprendre!, Sunny Graff (2001), éditions Ravensburger
ISBN-13: 978-3473358854

Genre, rapports de pouvoir et socialisation

-  La socialisation masculine : une introduction, Lothar Böhnisch (2013), 2. travaillé édition, Weinheim Basel : Beltz Juventa (= Geschlechterforschung)
ISBN: 978-3-7799-2306-0
-  Pierre Bourdieu : La théorie de la domination masculine comme clé de voûte de son Théorie de la société, Ulle Jäger, Tomke König et Andrea Maihofer⁽¹⁾ (2012). Dans: Kahlert, Heike et Weinbach, Christine (éd.): Contemporain Théories sociales et recherche sur le genre : invitation au dialogue. Wiesbaden: Springer²VS. (= Théories sociales et genre)
-  Le sexe dominé: pourquoi elle veut ce qu'il veut, Sandra Konrad (2018), Éditions Piper
ISBN: 978-3-492-05832-2
-  Rapports de genre, Karl Lenz et Marina Adler (2010). Éd. Böhnisch Lothar; Funk, Heide; et Lenz, Karl. Weinheim: Juventa-Verlag (= Introduction à la recherche en sciences sociales sur le genre Karl Lenz, Marina Adler; Bd. 1)
-  relations entre les sexes, Karl Lenz; Adler, Marina; Böhnisch, Lothar; Funk, Heide et Lenz, Karl (2011), Weinheim: Juventa-Verl. (= Introduction à la études de genre en sciences sociales Karl Lenz, Marina Adler; vol. 2)
-  Vulve . La révélation du sexe invisible, Mithu M. Sanyal (2009), Maison d'édition Wagenbach
ISBN: 978-3-8031-2769-3
-  Viol, Mithu M. Sanyal (2016), Edition Nautilus
ISBN: 978-3-96054-023-6

Psychologie et communication

-  Communication non violente - Un langage de vie, Marshall B. Rosenberg
ISBN: 978-3-95571-608-0
-  Le langage du corps, Samy Molcho
ISBN: 978-3-4421-2667-5
-  Parler ensemble 1: troubles et clarifications : Psychologie générale de la Communication, Friedemann Schulz von Thun
ISBN: 978-3-644-44641-0
-  Analyse Transactionnelle pour débutants - Psychologie de base: Comment utiliser l'AT dans Appliquer au quotidien pour communiquer de manière plus ciblée, améliorer les relations et enfin se connaître soi-même, Markus Bode
ISBN: 978-3-75760-145-4
-  Les bases de l'analyse transactionnelle - en bref, Jürg Bolliger, 3e éd. 4 Surédition retravaillée 2020
ISBN: 978-3-7519-0185-7, EAN: 9783751901857
-  L'analyse transactionnelle pour les nuls, Paul Gamber
ISBN: 978-3-527-71115-4
-  L'homme nouveau, concepts des sciences humaines, Carl Rogers (2019), Klett-Cotta-Fachbuch
ISBN: 978-3-608-10806-4



Cosmos relationnel

Hôtes: Felizitas Ambauen & Sabine Meyer

Description: Un podcast sur des questions psychologiques autour des relations et de la communication.

<https://open.spotify.com/show/5vpK1ZJdliZiJlV79cQlI0?si=4e7960fbd6c94021>



Communication non violente

Description: un podcast qui explique les principes de la communication non violente selon Marshall B. Rosenberg.

<https://open.spotify.com/show/2P8GgRjDU1MAhA8enpBVOb>

Spotify Premium : <https://open.spotify.com/intl-fr/album/0zVGb82XNyIMO4z2iQerch?si=UYyIIqTYRfmiuJCOF9Gc4Q>

Violence en Suisse



Assassinées parce qu'elles sont des femmes - les féminicides en Suisse

<https://www.3sat.de/gesellschaft/politik-und-gesellschaft/ermordet-weil-sie-frauen-sont-femicides-en-suisse-100.html>

Perpétuité de la vie ? Le podcast suisse de True Crime

Description: Sheryn Locher et Anja Leibacher parlent de vrais crimes. en Suisse. Elles interviewent des experts et tentent de comprendre le contexte de ces crimes. de découvrir les faits. <https://open.spotify.com/show/0ci3VzozjV1j9065WeBU0vW>

Myosotis - les féminicides en Suisse

Description: Ce podcast aborde la fréquence effrayante des féminicides en Suisse. féminicides en Suisse et met en lumière les causes structurelles de la violence sexospécifique.

https://open.spotify.com/show/3ZbOEBekgX3STPHclgXBUr?utm_source=chatgpt.com

Les femmes en Suisse

 50 ans de droit de vote des femmes, Isabel Rohner & Irène Schäppi (éditrices), Limmat Verlag
ISBN: 978-3-85791-891-9

Aude

Description: Julia et Kathy dressent le portrait de femmes inspirantes de Suisse, qui partagent leurs histoires et leurs expériences.

<https://open.spotify.com/show/7jSRoiBARBG8D8G1AlnWUH>

Patriarcat et biographies

 Apprendre le patriarcat, livre1 : Impulsions féministes pour sortir du patriarcat, Lisa Jaspers, Naomi Ryland, Silvie Horch (éditrices), essais sur le patriarcat dans la famille, le pouvoir, le sexe, le racisme, le langage et comment le désapprendre. Ullstein Éditions du livre
ISBN: 978-3-550-20219-3

 Unlearn Patriarchy, Livre 2 : Interventions décoloniales et queer (2023), Jaspers, Ryland, Horch + divers contributeurs, Examine le patriarcat d'un point de vue décolonial et point de vue queer et présente des approches féministes intersectionnelles
ISBN: 978-3-550-20283-4

 Unlearn Patriarchy (livre audio 1), Jaspers, Ryland, Horch + divers contributeurs, contenu : Essais sur des expériences personnelles avec le patriarcat et des moyens, le désapprendre.
Lien: Spotify Premium (et autres plateformes de livres audio).

 Pourquoi tu me fais ça ? La violence dans le couple, Marie-France Hirigoyen, Maison d'édition C.H.Beck
ISBN 13: 978 3 406 54215 2

-  Les masques de la bassesse, la violence psychologique au quotidien et comment s'en défendre se défendre, Marie-France Hirigoyen
ISBN: 978-3-423-36288-7
-  Nelly - J'étais sa petite princesse, éditions BASTEI LÜBBE,
ISBN 13: 978-3-404-61355-7
-  Teufelskreis - ma vie avec le confiseur, Louise Hill, Wörterseh Verlag,
ISBN: 978-3-03763-033-4
-  Féminité toxique (2025), Le manifeste pour un nouveau vivre-ensemble féministe, Sophia Fritz
ISBN: 978-3-548-07319-4
-  Jamais par amour, la violence des hommes envers les femmes (2024), Miriam Suter, Natalia Widla,
ISBN: 978-3-03926-078-2



L'indicateur du jour

Conséquences:

E83 La violence envers les femmes concerne aussi les hommes

E81 Comment faire l'amour à égalité ?

E76 Pas tous les hommes, mais toujours des hommes

E73 La haine sur le net - quand la haine des femmes devient acceptable

E65 Pourquoi les femmes sont-elles hargneuses au lieu de se...

E58 La féminité toxique - avec l'auteur Sophia Fritz

E56 Comment nous sentons-nous dans l'espace public ?

E41 La représentation de la violence sexuelle : qu'est-ce qui va, qu'est-ce qui va trop loin ?

E36 Le féminicide, une lacune dans les statistiques suisses

E26 Me too. Comment tout a commencé

E6 Pourquoi la conciliation concerne tout le monde

<https://open.spotify.com/show/14jBoy1bI2VAX9MMtk2swh>

Enseigner

-  Modèles didactiques, Hilbert Meyer & Werner Jank, Cornelsen Verlag
ISBN: 978-3-589-21566-9



L'école aujourd'hui

Description : Le podcast traite de sujets d'actualité dans le domaine de l'éducation, comme l'éducation à la démocratie et le développement scolaire.

<https://open.spotify.com/show/372RBUIIpmE4Vp7NykVMQE>

Espace de résonance éducation

Description: un podcast de la Haute école pédagogique de Zurich qui propose des entretiens avec des experts de l'éducation avec des experts du domaine de l'éducation.

<https://open.spotify.com/show/1hyxIBrnIX40eRM769YzHe>

Mai 2025: Clarissa Walther, Katharina Eisenring, Karin Vonwil