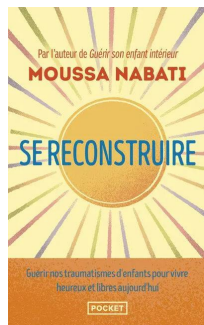




Nom produit : Se reconstruire : Guérir nos traumatismes d'enfants pour vivre heureux et libres aujourd'hui
Code Rav : 85840554

www.ravate.com



Description : Comprendre et s'approprier la force de résilience. Un ouvrage à la croisée du savoir universitaire et d'une longue expérience de thérapeute.

Quels que soient les épreuves que nous traversons, il est possible de se reconstruire. Mais pour cela, il importe de comprendre la logique psychique de nos blessures car les épreuves ravivent des traumatismes anciens : ceux de notre enfant intérieur, victime naguère de désamour, de rejet ou même de violence. Ces blessures, le plus souvent nous n'y pensons plus, et pourtant ce sont elles qui nous font perdre pieds. Ce sont elles qui nous conduisent à des situations de peur, d'échec ou encore d'addiction. Fermer les yeux sur ces blessures, lutter contre elles ne fait qu'aggraver nos tourments.

Moussa Nabati propose un chemin extraordinaire pour apaiser cet enfant blessé, entendre et comprendre sa plainte, acquérir une véritable autonomie psychique. Une liberté réelle.

Caractéristiques

Longueur :	18 cm
Largeur :	11 cm
Epaisseur :	1.2 cm
Poids :	140 g
Collection :	Pocket Évolution
Date de parution :	14/03/2024
Nombre de pages :	288 Pages
Éditeur :	Pocket
Auteur(s) :	Moussa Nabati
Distributeur :	Interforum
Diffuseur :	Interforum Diffusion
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché
Dewey :	155.24