

www.ravate.com



Description : Le message de force et d'amour de l'auteure best-seller d' *Aime-toi, la vie t'aimera*. Nous subissons en permanence l'injonction d' "aller mieux ". Or, nous le savons : tout ne va pas toujours bien. Nos blessures, nos manques et nos insatisfactions s'expriment dans la quête incessante et vaine d'un idéal. Pourtant, s'aimer, c'est être en paix avec ce que nous sommes : imparfaits, souffrant d'abandon et de diverses difficultés à nous sentir aimés. Cette paix intérieure n'advient que grâce à la pleine acceptation de nous-mêmes pour nous mener à une plénitude d'amour, et, de là, à une ouverture à la vie. Dans cet ouvrage, Catherine Bensaïd, forte de son expérience de psychiatre et de psychanalyste, nous donne les outils pour déconstruire les mécanismes qui ravivent ce qui nous fait mal, et nous guide sur le chemin d'une meilleure relation avec nous-mêmes et, par conséquent, avec les autres.

Caractéristiques

Longueur :	18 cm
Largeur :	11 cm
Epaisseur :	1.1 cm
Poids :	106 g
Collection :	Pocket Évolution
Date de parution :	22/05/2025
Nombre de pages :	216 Pages
Éditeur :	Pocket
Auteur(s) :	Catherine Bensaïd
Distributeur :	Interforum
Lectorat :	Tout public
Diffuseur :	Interforum Diffusion
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché
Titre original :	Titre à définir