

Résilients, libres et heureux

Prendre soin de sa vie affective et sexuelle

par Marie-Anne GUILLET

Plus nous prenons soin de nous, plus nous prenons soin de l'humanité.

Cela semble un paradoxe, et pourtant !

Affronter ses blessures et prendre le temps de les soigner, permet de faire grandir l'estime de soi, rend plus fort, plus humble et plus libre d'être soi-même, entraînant son entourage dans cette voie de mieux-être.

La vie affective et sexuelle touche à l'intime, à l'histoire personnelle, aux valeurs et aux croyances. C'est le lieu de l'expérience de la plénitude, mais aussi de la vulnérabilité, sans qu'il soit toujours possible de parvenir à exprimer ses difficultés et ses doutes.

Comment gérer ses émotions, ses relations, sa sexualité ? Comment guérir de ses blessures ?

La confiance en soi, en la vie, en l'amour est-elle possible, notamment après une agression sexuelle ?

Dans ce livre, Marie-Anne Guillet invite à oser affronter ses blessures et relire son histoire à la lumière de la psychologie, de la spiritualité et de la bienveillance ; à prendre conscience de ses forces et mieux s'appuyer dessus, car en chacun se trouvent les capacités de changement, de guérison et de résilience !

Des pistes pour identifier, comprendre, et aller au-devant des difficultés de la vie sont proposées au fil des différents chapitres, avec lucidité et humanité.

Préface du docteur Gérard Ribes

Conseillère conjugale et familiale, thérapeute de couple, **Marie-Anne Guillet** accompagne depuis de nombreuses années des jeunes, des adultes, des couples et des familles dans un cadre associatif et thérapeutique. Profondément marquée par l'accompagnement de victimes de traumatismes, d'agressions sexuelles et d'incestes, elle a approfondi différents chemins de réparation et de guérison.

Contact PRESSE : Aude Cossic

06 03 60 82 49 - aude.cossic@elidia.fr - Facebook : @EditionsNouvelleCite

Éditions NOUVELLE CITÉ, Groupe Elidia, 10 rue Mercoeur, 75011 Paris



En librairie le 28 août 2024

18€90 - 360 p

Format : 14*20,5 cm

Collection : Vie des hommes

ISBN : 9782375825594

Points forts

- Des questions parfois non dites sur les difficultés liées à la sexualité sont évoquées avec délicatesse
- Témoignages de patients significatifs
- Un éclairage psychologique pour tous