

Claire Mizzi et Dr Céline Tran

VOTRE MEILLEUR AMI, C'EST VOUS



L'ICONOCLASTE

**UNE MÉTHODE SIMPLE
À LA CROISÉE DE LA
PSYCHOLOGIE, DE LA
MÉDITATION ET DES
PSYCHOTHÉRAPIES LES
PLUS RÉCENTES POUR
TROUVER L'APAISEMENT.
DANS LA LIGNÉE DE LE
MEILLEUR MÉDICAMENT
C'EST VOUS DE FRÉDÉRIC
SALDMAN, DÉCOUVRONS
NOS RESSOURCES
INTÉRIEURES.**



L'ICONOCLASTE

RÉSUMÉ

POURQUOI CE LIVRE ?

Aussi étonnant que cela puisse paraître, il existe un grand nombre de gens qui ne s'aiment pas : par peur d'échouer, de décevoir leur entourage, de ne pas être aimés, ils se trouvent toujours « moins bien » que les autres et pensent qu'ils ne sont pas à la hauteur ...

UN ÉGO DÉFICIENT DEVIENT UN EGO OBSÉDANT

Résultat : un sentiment d'insécurité, de peur, voire de honte. Et une vie en forme de carapace où l'obsession de soi finit par prendre une place démesurée (qu'est-ce que les autres pensent de moi ?), où la peur d'échouer est insupportable, où la moindre remarque est interprétée comme une attaque personnelle et où, parfois, la compétition devient un moteur (on cherche ainsi à se valoriser contre les autres).

LE REGARD DE DEUX PSYCHOTHÉRAPEUTES

Dans leur travail thérapeutique et dans ce livre, Claire Mizzi et le Dr Céline Tran s'inspirent de méthodes qui ont fait leur preuve, issues de la psychologie positive, de la méditation et d'une nouvelle forme de psychothérapie, l'ACT.

TROIS CLÉS VERS UN EGO APAISÉ

Ce livre a pour but d'accompagner concrètement les lecteurs dans ce processus d'apaisement, en proposant trois clés pour se transformer intérieurement :

- La bienveillance envers soi-même. : comment poser un regard doux sur soi-même comme on le ferait avec son meilleur ami, comment faire taire ces voix intérieures critiques et accusatrices ?
- Le recul : comment « défusionner », grâce à la méditation, et sortir des schémas mentaux, qui « bouchent la vue » et empêchent d'atteindre la paix intérieure et le bonheur.
- Les ressources intérieures : comment développer nos points forts et nos valeurs.

EXTRAIT

Imaginez un seul instant que, dans les flux et reflux de l'existence, vous soyez accompagné(e) par une personne bienveillante et aimante, qui vous accepte de manière inconditionnelle. Capable d'applaudir vos succès, de vous épauler en cas d'échec et de vous consoler dans les coups durs, elle serait toujours de bon conseil.

Ne serait-ce pas fabuleux pour affronter le quotidien et aller de l'avant sereinement !

Or, cette personne existe, et nous avons la joie de vous annoncer qu'elle est toujours à vos côtés. Car, cette alliée, c'est vous...

Vous ne vous reconnaissez pas dans cette description ?...

Rien d'étonnant ! Il est vrai que nous avons une fâcheuse tendance à être durs, exigeants, voire intransigeants avec nous-mêmes. Nous faisons à merveille de l'excès de zèle quand il s'agit de prêter l'oreille à cette petite voix intérieure qui nous juge, nous critique et nous censure dans nos élans ! Au lieu d'écouter nos (vrais) besoins, nous creusons le sillon de nos schémas récurrents, confortant les ornières de nos croyances (« Décidément, je suis nul », « De toute façon, je n'y arriverai jamais ». Peu à peu, c'est comme une véritable « toxine » qui envahit notre esprit.

Pour déjouer les pièges de l'ego et déplier harmonieusement le fil de Soi, ce livre va vous emmener à la rencontre de cette complice de vie, cette personne à même de vous redonner confiance et sérénité... À votre rencontre, donc ! Notre proposition claque comme le drapeau du défi : « Votre meilleur ami, c'est vous »

FICHE TECHNIQUE

FORMAT 150 x 210 mm

PRIX 21,90 €

NOMBRE DE PAGES 240

PARUTION 9 mai 2018

LES AUTEURS



Claire Mizzi est psychologue et psychothérapeute, formée en thérapie cognitive et comportementale, à l'EMDR, à la thérapie ACT, à la thérapie des schémas.

Céline Tran est médecin psychiatre et psychothérapeute, formée en thérapie cognitive et comportementale, ACT et thérapie des schémas.

CONTACTS PRESSE

AUDREY SIOURD

01 42 17 46 62 / 06 08 78 11 28

a.sourd@editions-iconoclaste.fr

LAURA INVERNON

01 42 17 46 51

l.invernon@editions-iconoclaste.fr