

**Savoir
communiquer**

Chronique
Éditions
Sociale

**Savoir
communiquer**

Chronique
Éditions
Sociale

*Accéder
au pouvoir du corps*

Susciter la résilience émotionnelle

Marie Sabine Bertier Blancher



 Chronique
Sociale

Savoir communiquer

14,90 €

978-2-36717-618-5

**Ouvrages disponibles
en librairie**

À défaut, sur notre site Internet

*Je choisis
la joie de vivre*

Déraciner mes émotions désagréables
Cultiver ma cohérence émotionnelle



Cahier d'exercices

Adulte

 Chronique
Sociale

**Cahier
d'exercices**

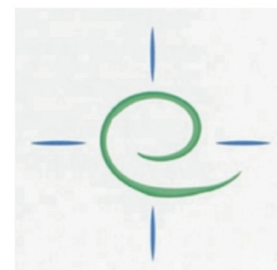
6,90 €

978-2-36717-668-0

*Accéder
au pouvoir du corps*

Susciter la résilience émotionnelle

Marie Sabine Bertier Blancher



 Chronique
Sociale

Savoir communiquer

14,90 €

978-2-36717-618-5

**Ouvrages disponibles
en librairie**

À défaut, sur notre site Internet

*Je choisis
la joie de vivre*

Déraciner mes émotions désagréables
Cultiver ma cohérence émotionnelle



Cahier d'exercices

Adulte

 Chronique
Sociale

**Cahier
d'exercices**



6,90 €

978-2-36717-668-0

www.chroniquesociale.com

 Chronique sociale éditions -  @cseditions

www.chroniquesociale.com

 Chronique sociale éditions -  @cseditions

L'auteure

Marie Sabine Bertier Blancher, psychothérapeute et analyste, mathématicienne de formation, s'est enrichie d'expériences dans la recherche en ethnographie des organisations et dans le travail social.

Elle participe et anime des collectifs de réflexion, d'innovation et de formation centrés sur le changement par l'écoute du corps. Comme pour les autres contributeurs de ce livre, sa vie a changé avec la procédure **Sésame de résilience**.

Aurons-nous à batailler toute notre vie avec nos émotions désagréables, nos comportements inadaptés, nos symptômes « psychosomatiques » ?

De l'ostéopathie à la psychologie en passant par la gastroentérologie et les neurosciences, les approches du soin nous invitent de plus en plus à **rendre son pouvoir de guérison à notre corps**. Les grandes philosophies et les grands mythes, les contes et le sens commun ne cessent de nous rappeler la promesse de notre destinée d'être bons, libres, créatifs et joyeux.

Si nous rendons vraiment et totalement au corps son pouvoir, nous pouvons nous libérer durablement, en quelques minutes, de nos inconforts d'ordre émotionnel, et accompagner les autres à en faire autant.

Une procédure détaillée avec précision dans cet ouvrage donne facilement accès à notre processus corporel de guérison, à notre résilience innée.

Ce livre montre comment cette procédure est connue depuis toujours. Il la met en perspective dans le champ scientifique.

Les neurosciences et les grandes traditions nous rappellent à l'ordre de **notre unité corps-cœur-esprit**, dans laquelle notre corps est premier. Les moyens de communication et de diffusion universelles transforment nos valeurs vers plus de créativité et de générosité : c'est le moment d'apprendre à mobiliser notre processus corporel de guérison, pour nous soulager et pour accompagner les autres.

C'est pourquoi dans un second temps, ce livre présente de manière très détaillée comment venir en appui aux autres quels qu'ils soient, pour qu'ils se libèrent de leurs inconforts d'ordre émotionnel et gagnent en bien-être, en créativité, en joie.

Il est adossé au Cahier d'exercices **Je choisis la joie de vivre, en finir avec mes émotions désagréables et cultiver ma cohérence émotionnelle** (Chronique sociale), coécrit avec Natascha Wittekind.

Inscription à la Lettre d'information

Si vous souhaitez recevoir des informations concernant nos nouvelles parutions, notre catalogue ou nos activités, vous pouvez adresser un courriel avec en objet l'intitulé suivant «Demande d'inscription à la lettre d'information» à l'adresse suivante : **contact@chroniquesociale.com**

L'auteure

Marie Sabine Bertier Blancher, psychothérapeute et analyste, mathématicienne de formation, s'est enrichie d'expériences dans la recherche en ethnographie des organisations et dans le travail social.

Elle participe et anime des collectifs de réflexion, d'innovation et de formation centrés sur le changement par l'écoute du corps. Comme pour les autres contributeurs de ce livre, sa vie a changé avec la procédure **Sésame de résilience**.

Aurons-nous à batailler toute notre vie avec nos émotions désagréables, nos comportements inadaptés, nos symptômes « psychosomatiques » ?

De l'ostéopathie à la psychologie en passant par la gastroentérologie et les neurosciences, les approches du soin nous invitent de plus en plus à **rendre son pouvoir de guérison à notre corps**. Les grandes philosophies et les grands mythes, les contes et le sens commun ne cessent de nous rappeler la promesse de notre destinée d'être bons, libres, créatifs et joyeux.

Si nous rendons vraiment et totalement au corps son pouvoir, nous pouvons nous libérer durablement, en quelques minutes, de nos inconforts d'ordre émotionnel, et accompagner les autres à en faire autant.

Une procédure détaillée avec précision dans cet ouvrage donne facilement accès à notre processus corporel de guérison, à notre résilience innée.

Ce livre montre comment cette procédure est connue depuis toujours. Il la met en perspective dans le champ scientifique.

Les neurosciences et les grandes traditions nous rappellent à l'ordre de **notre unité corps-cœur-esprit**, dans laquelle notre corps est premier. Les moyens de communication et de diffusion universelles transforment nos valeurs vers plus de créativité et de générosité : c'est le moment d'apprendre à mobiliser notre processus corporel de guérison, pour nous soulager et pour accompagner les autres.

C'est pourquoi dans un second temps, ce livre présente de manière très détaillée comment venir en appui aux autres quels qu'ils soient, pour qu'ils se libèrent de leurs inconforts d'ordre émotionnel et gagnent en bien-être, en créativité, en joie.

Il est adossé au Cahier d'exercices **Je choisis la joie de vivre, en finir avec mes émotions désagréables et cultiver ma cohérence émotionnelle** (Chronique sociale), coécrit avec Natascha Wittekind.

Inscription à la Lettre d'information

Si vous souhaitez recevoir des informations concernant nos nouvelles parutions, notre catalogue ou nos activités, vous pouvez adresser un courriel avec en objet l'intitulé suivant «Demande d'inscription à la lettre d'information» à l'adresse suivante : **contact@chroniquesociale.com**