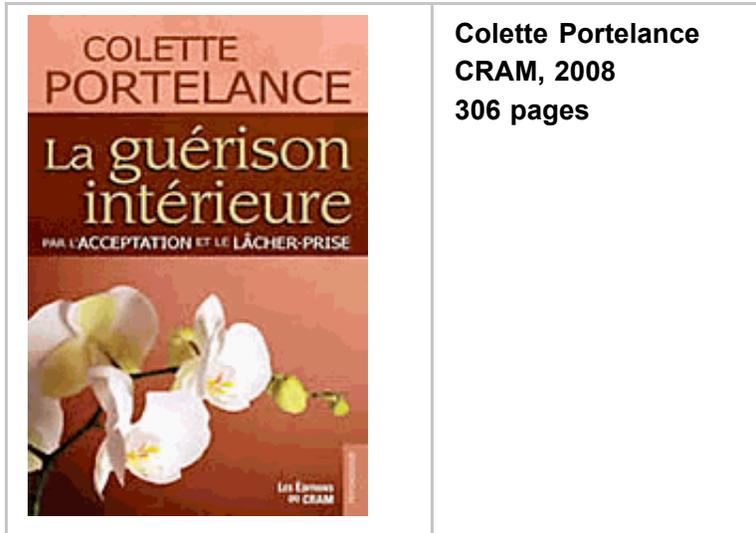




La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise



Colette Portelance
CRAM, 2008
306 pages

Présentation de l'éditeur

La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise se veut un hymne à la paix, autant à la paix intérieure qu'à la paix dans le monde. Ce livre vous propose différentes pistes accessibles pour dissoudre les guerres en vous et autour de vous, et pour apaiser les souffrances de vos blessures causées par l'abandon, le rejet, l'humiliation, le pouvoir, la culpabilisation, la trahison et la dévalorisation. Entre la résignation et la résistance devant les épreuves de la vie, il vous présente une troisième voie : celle de l'acceptation et du lâcher-prise. Loin d'encourager la passivité et l'indifférence, il vous guidera vers l'action juste, exempte d'offensives ou de défensives; celles-ci, nous le savons, ne contribuent qu'à nourrir la tourmente intérieure et à provoquer des conflits. Par des exemples d'expériences vécues et par des moyens simples et réalistes, qui favorisent l'acceptation de la réalité telle qu'elle est, l'acceptation de ce que vous êtes et l'acceptation des autres tels qu'il sont, cet ouvrage vous mènera pas à pas vers la guérison intérieure, cet état de quiétude, de sérénité et d'amour que nous cherchons tous à atteindre.

Commentaire

Il y a quelques années, pendant qu'elle connaissait un grand succès comme auteure et formatrice en relation d'aide, Colette Portelance a affronté le plus grand défi de sa vie : une maladie auto-immune dite incurable. Elle a exploré cette situation dans *La guérison intérieure, un sens à la souffrance*, mais la guérison physique qu'elle était certaine d'atteindre ne se manifestait toujours pas. Pour ne pas sombrer dans le désespoir, il lui a fallu aller plus loin. Le livre que voici témoigne de la démarche qui a mené à l'acceptation une femme jusque-là bien en contrôle de sa vie. En cours de route, elle enseigne aux lecteurs comment n'importe quelle démarche de ce type repose d'abord sur l'acceptation de soi, une entreprise majeure et incontournable de nos vies. Un outil d'accompagnement qui a le mérite d'une structure claire et d'une écriture limpide.

Lucie Dumoulin