

Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure

Yves-Alexandre Thalmann

Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure Yves-Alexandre Thalmann

Téléchargez et lisez en ligne **Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure** Yves-Alexandre Thalmann

256 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Longtemps, je me suis senti coupable. Coupable de faire certaines choses, coupable de ne pas en faire d'autres, coupable d'entretenir certaines pensées, coupable d'émotions réprouvées, d'envies inavouables, coupable de n'être pas assez ceci ou trop cela... Les raisons de me sentir coupable ne manquaient pas. Longtemps, je me suis accommodé de cette culpabilité. Jusqu'au jour où elle est devenue insupportable.

À l'époque, j'avais déjà quitté le nid familial depuis quelques années. Ma mère, avec qui j'avais gardé un contact étroit (le cordon ombilical n'avait pas été coupé, en langage psy), allait de plus en plus mal. Il faut savoir que cette femme n'avait pas le contact facile. Fruit d'une éducation dans laquelle on ne devait pas déranger les autres, il lui coûtait de rencontrer du monde, même si elle le souhaitait ardemment. Je crois qu'une seule main suffisait pour compter tous ses amis. Par conséquent, elle se plaignait souvent d'être seule, de n'avoir personne avec qui partager. À l'exception de sa famille, bien sûr !

A partir de cet instant, le cercle vicieux s'est progressivement installé : comme elle se plaignait d'être seule et qu'elle n'arrivait pas à rencontrer d'autres gens, j'allais régulièrement la trouver. Je lui proposais des sorties, des balades, je l'emmenais lorsque je choisissais une activité qu'elle appréciait. J'étais son fils, quand même ! Je devais faire quelque chose pour ma mère... Elle affectionnait beaucoup ces moments passés ensemble et elle me le faisait savoir. Mais je me rendais compte que malgré tout cela, ma mère n'allait pas mieux. En fait, elle s'enfonçait de plus en plus dans la dépression. C'est là que j'ai commencé à me sentir coupable de ne pas aller la trouver plus souvent. Je me disais : « Vas-y, cela ne représente pas une grande charge pour toi, et cela lui fait tellement plaisir. » L'équation était toute simple : je lui rendais visite, elle semblait mieux, je n'y allais pas, elle était mal. Vu de cette façon, quel monstre aurais-je été de ne pas y aller ! À part que cela devenait de plus en plus lourd, que cela me prenait de plus en plus de temps et d'énergie, que mon propre couple en souffrait de plus en plus. Ah oui, j'ai oublié de le préciser : je m'arrangeais pour que ma fiancée m'accompagne lors de mes visites chez ma mère. Et il n'était pas rare que je propose à cette dernière d'être de la partie lorsque nous sortions en couple.

Peu importe ce que je projetais, je pensais immédiatement à impliquer ma mère. Et quand je ne le faisais pas, je me sentais coupable ! J'en étais arrivé au point où j'avais l'impression d'être quasiment le seul sur Terre à pouvoir l'aider. C'est à ce moment-là que j'ai craqué : mon couple venait d'éclater, et malgré tous mes efforts, ma mère n'allait pas mieux. La dépression était au rendez-vous, mais pour moi cette fois-ci. Cette dépression a été une chance, je peux l'affirmer aujourd'hui ! Pourquoi ? Je me suis rendu compte que je n'avais pas suffisamment de ressources pour sauver l'humanité, ni même pour sauver deux personnes. Juste de quoi en tirer une seule d'affaire, dans le meilleur des cas. Et j'ai décidé que cette personne, ce serait moi, au risque de laisser sombrer ma mère. Présentation de l'éditeur

Illustré de nombreux exemples tirés de la vie quotidienne, ce livre entraîne le lecteur au plus profond du sentiment de culpabilité. Il démontre que les recettes destinées à faire taire la culpabilité sont souvent inefficaces à long terme. En affirmant que la culpabilité et la toute-puissance sont deux aspects d'une même réalité, l'auteur apporte un éclairage audacieux et original sur nos motivations les plus inconscientes, en même temps qu'il propose des moyens concrets et accessibles pour travailler sur la culpabilité et la dépasser. La référence incontournable en matière de culpabilité !

«La culpabilité est parfois un aiguillon utile et nécessaire. Mais elle peut aussi s'avérer un poison : voici l'antidote. Merci à Yves-Alexandre Thalmann, dans ce livre utile, de nous en apprendre le bon usage : accueillir, examiner et transformer nos culpabilités peut nous aider à mieux vivre et à mieux aimer.»

Christophe André

Yves-Alexandre Thalmann, psychologue et formateur, est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages de psychologie pratique et de développement personnel dont le Petit cahier d'exercices d'efficacité personnelle. Devenir âme soeur. Comparez-vous et vous serez heureux ! Écoute ce que tu n'entends pas (Éditions Jouvence). Titulaire d'un doctorat en physique, il se fait un point d'honneur d'appliquer la même rigueur scientifique dans son travail avec les relations humaines. Biographie de l'auteur

Yves-Alexandre Thalmann, psychologue et formateur, est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages de psychologie pratique et de développement personnel dont le Petit cahier d'exercices d'efficacité personnelle, Devenir âme soeur, Comparez-vous et vous serez heureux !, Ecoute ce que tu n'entends pas (Editions Jouvence). Titulaire d'un doctorat en physique, il se fait un point d'honneur d'appliquer la même rigueur scientifique dans son travail avec les relations humaines.

Download and Read Online Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure Yves-Alexandre Thalmann #P8HLFEQSDJT

Lire Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure par Yves-Alexandre Thalmann pour ebook en ligne
Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure par Yves-Alexandre Thalmann
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure par Yves-Alexandre Thalmann à lire en ligne.
Online Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure par Yves-Alexandre Thalmann ebook
Téléchargement PDF
Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure par Yves-Alexandre Thalmann Doc
Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure par Yves-Alexandre Thalmann Mobipocket
Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure par Yves-Alexandre Thalmann EPub
P8HLFEQSDJTP8HLFEQSDJTP8HLFEQSDJT