

Le pas en avant

Beaucoup en rêvent, peu osent. Car comment être plus fort que cette petite voix en soi, garante des peurs les plus enfouies ? Certains se cachent derrière le « *on sait ce qu'on perd, on ne sait pas ce qu'on gagne* », quand d'autres ont un début d'intuition qui crie en sourdine « *et pourquoi pas moi* ». C'est là que ce petit cahier d'exercices prend tout son sens, pour accueillir ses envies et leur donner corps. Tout commence par un bilan. L'auteure, Christine Marsan, psychologue, psychothérapeute holistique et coach, invite d'abord à prendre le temps d'observer sa vie amoureuse, ses



finances, son travail. Sur cette base peut commencer une remise en question des points qui font mal, qui demandent une attention toute particulière. Vient ensuite le temps de déverrouiller les blocages et de poser des actes. Un petit cahier précieux à glisser dans les mains de ceux qui sont à l'aube d'un tournant de vie. // E.J.

Petit cahier d'exercices pour oser changer sa vie,
Christine Marsan, **Éditions Jouvence**, 2015.