



144 pages
Parution le 20 septembre 2017
29,95 \$
ISBN : 978-2-7640-2528-4



Offert
en format
numérique

22,99 \$

BIEN... SEUL

TESTS D'ÉVALUATION ET EXERCICES POUR APPRIVOISER LA SOLITUDE

LOUIS-GEORGES DÉSAULNIERS

Pour un grand nombre d'entre nous, la solitude fait partie des sujets tristes et ennuyeux. Notre tendance à la fuir confirme qu'elle est perçue négativement. Nous la qualifions de lourde, de sombre, et nous l'associons souvent à des mots comme abandon, rejet, incompréhension, vide.

Cette façon de concevoir la solitude nous conduit à ressentir des émotions désagréables. Nos tentatives pour éviter ce que nous qualifions d'enfer ont, en réalité, pour effet de nous diriger vers le malheur et l'inefficacité. Sans devenir un illuminé qui la recherche continuellement, il y a moyen de bien vivre une part de solitude et d'en saisir les bénéfices qu'elle comporte. C'est ce que vous pourrez apprendre en vous attardant aux différents tests et exercices de ce livre.

Louis-Georges Désaulniers est psychoéducateur et psychothérapeute. Il offre des services d'aide aux individus et aux organisations. Titulaire de plusieurs diplômes universitaires (baccalauréat en psychoéducation, maîtrise en counseling et en psychopédagogie, diplôme en psychothérapie émotivo-rationnelle), il a plus de trente-cinq ans d'expérience en éducation et en formation. Il a publié plusieurs titres aux Éditions Québec-Livres.

RELATIONS DE PRESSE : CAROLINE ST-LOUIS 514-918-2481
CAROSTLO@VIRGOLIA.COM / WWW.VIRGOLIA.COM

**VIRGOLIA**
Communication