



Serre-moi fort !

Sue JOHNSON

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Serre-moi fort ! Sue JOHNSON

 [Telecharger Serre-moi fort ! ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Serre-moi fort ! ...pdf](#)

Serre-moi fort !

Sue JOHNSON

Serre-moi fort ! Sue JOHNSON

Téléchargez et lisez en ligne Serre-moi fort ! Sue JOHNSON

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

N'ayez plus peur de l'attachement !

Non, il ne faut pas forcément être fort et indépendant de sa moitié lorsqu'on veut vivre heureux en couple. Oui, l'amour est fait de liens, qu'il faut comprendre, identifier et chouchouter.

À l'encontre du discours ambiant sur la nécessaire indépendance émotionnelle et affective qui serait la base de l'équilibre d'un couple, Sue Johnson s'inspire dans son livre de la théorie de l'attachement de John Bowlby : l'être humain, y compris adulte, est non seulement par essence un être de relations et d'attachements mais, surtout, il a besoin de ces liens pour être heureux, et notamment en amour. Les nier ne peut conduire qu'à des frustrations à l'image de l'enfant qui, privé de sa mère un moment, s'accroche à elle de façon excessive par la suite, se renferme ou feint l'indifférence.

Elle développe donc dans ce qui constitue ici en quelque sorte un plaidoyer pour la dépendance : le concept original de Thérapie de Couple Centrée sur les Émotions (TCE ou EFT pour Emotionally Focused Couple Therapy). Thérapie qu'elle a construite et mise en pratique depuis plus de 25 ans, auprès des couples qui l'ont consultée, avec des résultats étonnants...

Bonne route vers l'épanouissement amoureux !

Extrait

Extrait de l'introduction

Depuis toujours, je suis fascinée par les relations entre les individus. J'ai grandi en Grande-Bretagne où mon père tenait un pub. J'y ai passé beaucoup de temps à regarder les gens se rencontrer, bavarder, partager un verre, se bagarrer, danser et flirter. Mais c'est le mariage de mes parents qui a pris toute la place au centre de

ma jeune vie d'enfant. Je les ai regardés, démunie, détruire leur mariage et se détruire l'un l'autre. Je savais, malgré tout, qu'ils s'aimaient profondément. A la fin de sa vie, mon père a essuyé plus d'une larme pour ma mère, alors même qu'ils étaient séparés depuis plus de vingt ans.

À cause de cette douleur dont j'avais vu mes parents souffrir, je fis le voeu de ne jamais, au grand jamais, me marier. L'amour romantique, selon moi, n'était qu'illusion et piège. J'imaginai que je serais bien mieux lotie seule, libre et sans attaches. Mais bien évidemment, je suis tombée amoureuse et me suis mariée. L'amour m'attira comme un aimant auquel j'avais pourtant essayé d'échapper.

Qu'était-ce que cette émotion mystérieuse et puissante qui avait anéanti mes parents, compliquait ma propre vie et semblait être la raison principale de la joie ou la misère de tant d'autres ? Existait-il un chemin secret qui mènerait à l'amour éternel ?

Ma fascination pour l'amour et les relations humaines m'a naturellement guidée vers une carrière dans le conseil et la psychologie. Au cours de ma formation, j'ai étudié ce drame amoureux, comme les poètes et les scientifiques le décrivent. J'enseignais à des enfants à qui l'amour avait manqué. Je conseillais des adultes qui avaient souffert de sa perte. Je travaillais auprès de familles dont les membres, même s'ils s'aimaient, n'arrivaient pourtant à vivre ni ensemble, ni séparés. L'amour demeurait un mystère.

Et puis, vers la fin de mon doctorat en psychologie du conseil à l'université de British Columbia de Vancouver, je me mis à travailler avec des couples. Je devins très vite ensorcelée par l'intensité de leurs luttes et la façon dont, bien souvent, ils en venaient à parler de leurs relations, en termes de vie ou de mort. Je connus un grand nombre de réussites lorsqu'il s'agissait de traiter des individus seuls ou des familles, mais j'échouais à conseiller deux partenaires qui se déchiraient. Aucun des livres que comportait la bibliothèque et aucune des techniques que l'on m'avait enseignées ne semblaient pouvoir m'apporter de réponses satisfaisantes. Les couples que je soignais n'avaient cure que j'analyse les différentes relations qu'ils avaient pu développer du temps de leur enfance. Ils ne souhaitaient pas non plus devenir plus raisonnables ni même apprendre à négocier. Et ils n'attendaient certainement pas de moi que je les arme pour se battre dans les règles de l'art.

L'amour, semblait-il, n'était qu'une suite de données non négociables. En effet, vous ne pouvez marchander la compassion ou un besoin de connexion. Nous n'étions pas là face à des réactions intellectuelles mais en présence de réponses émotionnelles. Je changeais alors mon approche pour m'en tenir au vécu du couple. Je leur laissais m'apprendre les rythmes émotionnels et la danse de leur amour romantique. C'est à ce moment que je me suis mise à enregistrer ces sessions et à me les repasser inlassablement. Présentation de l'éditeur
N'ayez plus peur de l'attachement !

Non, il ne faut pas forcément être fort et indépendant de sa moitié lorsqu'on veut vivre heureux en couple. Oui, l'amour est fait de liens, qu'il faut comprendre, identifier et chouchouter.

À l'encontre du discours ambiant sur la nécessaire indépendance émotionnelle et affective qui serait la base de l'équilibre d'un couple, Sue Johnson s'inspire dans son livre de la théorie de l'attachement de John Bowlby : l'être humain, y compris adulte, est non seulement par essence un être de relations et d'attachements mais, surtout, il a besoin de ces liens pour être heureux, et notamment en amour. Les nier ne peut conduire qu'à des frustrations à l'image de l'enfant qui, privé de sa mère un moment, s'accroche à elle de façon excessive par la suite, se renferme ou feint l'indifférence.

Elle développe donc dans ce qui constitue ici en quelque sorte un plaidoyer pour la dépendance : le concept original de Thérapie de Couple Centrée sur les Émotions (TCE ou EFT pour Emotionally Focused Couple Therapy). Thérapie qu'elle a construite et mise en pratique depuis plus de 25 ans, auprès des couples qui l'ont consultée, avec des résultats étonnants...

Bonne route vers l'épanouissement amoureux !

Download and Read Online Serre-moi fort ! Sue JOHNSON #7PHK2GNIB98

Lire Serre-moi fort ! par Sue JOHNSON pour ebook en ligne Serre-moi fort ! par Sue JOHNSON
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 Serre-moi fort ! par Sue JOHNSON à lire en ligne. Online Serre-moi fort ! par Sue JOHNSON ebook
Téléchargement PDF Serre-moi fort ! par Sue JOHNSON Doc Serre-moi fort ! par Sue JOHNSON
Mobipocket Serre-moi fort ! par Sue JOHNSON EPub

7PHK2GNIB987PHK2GNIB987PHK2GNIB98