



# Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes

Patricia Delahaie

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

## Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes Patricia Delahaie

Titre : Comment Guérir du Mal d'Amour

Tous les conseils pour aborder cette épreuve et en sortir plus fort !

Auteur : Patricia Delahaie

Etat : Occasion - BON ETAT

ISBN : 978-2-84899-402-4

Nb de pages : 256

Format : 18 x 11 cm

Description :

150 000 divorces par an et combien de séparations ? Pourtant, il paraît qu'on guérit de tout : d'un divorce, d'une rupture, de la fin d'un amour... Tant mieux ! Oui, mais encore faut-il savoir comment s'y prendre. Car, quand on a le cœur en lambeaux, on voit l'avenir en gris anthracite.

Heureusement, ce livre, résolument positif, est là pour aider celles et ceux qui sont confrontés à un désastre affectif. Comment tourner la page ? Apprendre à revivre ?

En s'appuyant sur de très beaux témoignages et avec une grande sensibilité, découvrez les conseils concrets pour éviter les pièges, faire le bilan d'une relation qu'il faut accepter de gommer définitivement, et accepter la rupture.

Plutôt que de vous laisser abattre, ce livre vous permet d'aborder cette épreuve, puis d'en sortir avec une nouvelle force : celle de retrouver le bonheur d'aimer et de partager ce bonheur avec l'autre.

Mais avant, il vous faudra traverser les 5 étapes qui vous conduiront vers la reconstruction:

- Le temps de la souffrance - Le temps des peurs et du chaos - Le temps des bilans - Le temps de tourner la page - Le temps des (nouveaux) bonheurs

Un livre-compagnon pour les moments de détresse affective, à s'offrir ou à offrir. Mais ensuite, qu'il sera bon d'avoir à nouveau l'envie d'aimer ! Et de se laisser aussi aimer. Pour un jour ou pour toujours, qu'importe !

 [Télécharger Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à l ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à ...pdf](#)



# Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes

*Patricia Delahaie*

**Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes** Patricia Delahaie

Titre : Comment Guérir du Mal d'Amour

Tous les conseils pour aborder cette épreuve et en sortir plus fort !

Auteur : Patricia Delahaie

Etat : Occasion - BON ETAT

ISBN : 978-2-84899-402-4

Nb de pages : 256

Format : 18 x 11 cm

Description :

150 000 divorces par an et combien de séparations ? Pourtant, il paraît qu'on guérit de tout : d'un divorce, d'une rupture, de la fin d'un amour... Tant mieux ! Oui, mais encore faut-il savoir comment s'y prendre. Car, quand on a le cœur en lambeaux, on voit l'avenir en gris anthracite.

Heureusement, ce livre, résolument positif, est là pour aider celles et ceux qui sont confrontés à un désastre affectif. Comment tourner la page ? Apprendre à revivre ?

En s'appuyant sur de très beaux témoignages et avec une grande sensibilité, découvrez les conseils concrets pour éviter les pièges, faire le bilan d'une relation qu'il faut accepter de gommer définitivement, et accepter la rupture.

Plutôt que de vous laisser abattre, ce livre vous permet d'aborder cette épreuve, puis d'en sortir avec une nouvelle force : celle de retrouver le bonheur d'aimer et de partager ce bonheur avec l'autre.

Mais avant, il vous faudra traverser les 5 étapes qui vous conduiront vers la reconstruction:

- Le temps de la souffrance - Le temps des peurs et du chaos - Le temps des bilans - Le temps de tourner la page - Le temps des (nouveaux) bonheurs

Un livre-compagnon pour les moments de détresse affective, à s'offrir ou à offrir. Mais ensuite, qu'il sera bon d'avoir à nouveau l'envie d'aimer ! Et de se laisser aussi aimer. Pour un jour ou pour toujours, qu'importe !

## Téléchargez et lisez en ligne Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes Patricia Delahaie

---

256 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Sur le moment, on pense qu'on va en mourir ou en tout cas qu'on ne s'en remettra jamais. Et puis non...

Quelques mois, quelques années plus tard, on se rappelle avoir souffert «à en crever» disent certains, mais la douleur est devenue une sorte d'abstraction. Il nous en reste quelques images mais le mal est parti.

On peut même revoir ces «Chéris» qui nous laissaient transis d'amour, faisaient vibrer nos sens, nos émotions et s'étonner de ne plus ressentir que de l'indifférence en les voyant si «quelconques» finalement.

Parfois, on éprouve même un léger dégoût : «J'ai du mal à l'embrasser sur la joue...»

Alors, oui, bien sûr que l'on guérit du mal d'amour et qu'il est possible ensuite de retomber très amoureux et pour longtemps. Mais pour l'heure, cette rupture nous déchire. Quand l'amour se retire la douleur est à la mesure des délices passées : hors du commun, surprenante, parfois insupportable. Il faut dire qu'à tort ou à raison, cet homme, cette femme était «toute notre vie». Sans sa présence, cette énergie qui nous donnait des ailes s'éteint par la force des choses. L'amour augmentait l'instinct de vie. Mais aujourd'hui continuer pour qui, pour quoi ? C'est surtout l'énergie qui nous manque : arrivera-t-on à remonter la pente ? Présentation de l'éditeur

150 000 divorces par an et combien de séparations ? Pourtant, il paraît qu'on guérit de tout : d'un divorce, d'une rupture, de la fin d'un amour... Tant mieux ! Oui, mais encore faut-il savoir comment s'y prendre. Car, quand on a le coeur en lambeaux, on voit l'avenir en gris anthracite.

Heureusement, ce livre, résolument positif, est là pour aider celles et ceux qui sont confrontés à un désastre affectif. Comment tourner la page ? Apprendre à revivre ?

En s'appuyant sur de très beaux témoignages et avec une grande sensibilité, découvrez les conseils concrets pour éviter les pièges, faire le bilan d'une relation qu'il faut accepter de gommer définitivement, et accepter la rupture.

Plutôt que de vous laisser abattre, ce livre vous permet d'aborder cette épreuve, puis d'en sortir avec une nouvelle force : celle de retrouver le bonheur d'aimer et de partager ce bonheur avec l'autre.

Mais avant, il vous faudra traverser les 5 étapes qui vous conduiront vers la reconstruction:

- Le temps de la souffrance
- Le temps des peurs et du chaos
- Le temps des bilans
- Le temps de tourner la page
- Le temps des (nouveaux) bonheurs

Un livre-compagnon pour les moments de détresse affective, à s'offrir ou à offrir. Mais ensuite, qu'il sera bon d'avoir à nouveau l'envie d'aimer ! Et de se laisser aussi aimer. Pour un jour ou pour toujours, qu'importe !

Biographie de l'auteur

Patricia Delahaie est journaliste. Philosophe et sociologue de formation, elle a écrit Ces amours qui nous font mal (Marabout), Comment plaire en 3 minutes et Comment s'aimer toujours (Leduc.s).

Download and Read Online Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes

Patricia Delahaie #8RDXV6IN5

Lire Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes par Patricia Delahaie pour ebook en ligne Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes par Patricia Delahaie 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 Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes par Patricia Delahaie à lire en ligne. Online Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes par Patricia Delahaie ebook Téléchargement PDF Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes par Patricia Delahaie Doc Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes par Patricia Delahaie Mobipocket Comment guérir du mal d'amour, de la rupture à la reconstruction en 5 étapes par Patricia Delahaie EPub

**8RDXYQV6IN58RDXYQV6IN58RDXYQV6IN5**