

Livre

Auteur(s) : Monestès, Jean-Louis (Auteur)

Titre(s) : Faire la paix avec son passé [Texte imprimé] / Jean-Louis Monestès.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, impr. 2009 (77-Courtry : Impr. Sagim-Canale).

Résumé : Nos souvenirs nous attirent vers le passé. Mais notre vie se passe maintenant ! Regrets, traumatismes, deuils, mais aussi nostalgie des moments heureux : nous souvenons-nous trop ? Comment faire pour que notre passé ne parasite pas notre présent ? Comment accepter sereinement nos souvenirs et les émotions qui les accompagnent ? Ce livre nous aide à sortir du piège de la mémoire. Il nous explique pourquoi il est si difficile d'oublier, et nous montre comment cesser de vouloir tout contrôler. Pour faire la paix avec nos souvenirs et mieux vivre notre présent.

Notes : Notes bibliogr.

Sujet(s) : Souvenir Mémoire



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	153.1 MON	Prêt normal	En rayon		
