



IL EST TEMPS DE CHOISIR SA VIE

Sophie DAVANT

Avec la collaboration de Christophe Fauré

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

Après *Ce que j'ai appris de moi*, le nouveau témoignage de Sophie Davant : une lecture salvatrice pour apprendre à transformer ses fragilités en force et savoir rebondir.

« En écrivant *Ce que j'ai appris de moi*, je ne savais pas que j'allais passer brusquement aux travaux pratiques ! C'est à cet instant que j'ai mesuré l'importance de « Toute une histoire » dans ma vie. Juste au moment où l'émission s'arrêtait. Ce qui fut troublant, c'est l'écho des problématiques que je traitais chaque jour. Les mêmes doutes, les mêmes peurs, les mêmes attentes. Plus qu'un écran de télévision, le miroir de moi-même. J'ai surtout mesuré à quel point nous étions des petits soldats du bonheur.

Mais comment rebondir quand nous nous vivons fragiles ? Comment trouver la force après une épreuve comme un divorce ou un échec sentimental, un revers de fortune, un traumatisme d'enfance, la perte d'un être cher, l'annonce d'une maladie grave, un échec professionnel, une trahison... Comment aborder les inévitables contraintes de l'existence ?

Au fil de mes échanges avec Christophe Fauré, j'ai compris ô combien nos fragilités étaient la source de nos forces invisibles. Une clef capitale pour savoir rebondir. Une clef qui a inspiré, nourri, 6 autres clefs pour en finir avec la culpabilité, devenir légitime à soi-même et s'offrir enfin autrement à la vie. Ce livre en est le plus sincère témoignage. »

L'AUTEUR

Journaliste, comédienne, animatrice de télévision (« C'est au programme », « Mille et une vies », « Téléthon »), **Sophie Davant** est l'une des personnalités féminines préférées des Français. Depuis 2015, avec le succès de son témoignage *Ce que j'ai appris de moi*, elle est aussi devenue un véritable phénomène de librairie.

Relations presse : Françoise Doux TV Conseil
Françoise Doux : 01 44 09 36 59 f.doux@tvconseil.fr
& Gaëlle Job : 01 44 09 36 74 g.job@tvconseil.fr