



S'AIMER ENFIN ! ***Un chemin initiatique pour retrouver l'essentiel***

Christophe FAURÉ

En librairie le 1^{er} février 2018

LE LIVRE

Chacun d'entre nous aspire à donner du sens à sa vie. Pour retrouver l'essentiel. Pour être heureux, tout simplement. Mille chemins s'ouvrent à nous... Un jour, Christophe Fauré a tout quitté pour chercher la voie de son être. Il était psychiatre, il est devenu moine bouddhiste... avant de redevenir psychiatre, avec un autre regard, une autre vision sur sa vie et sur ce qu'il souhaitait en faire.

Fort de cette expérience hors du commun qui l'a fait renaître au monde et à lui-même, il nous livre aujourd'hui les enseignements de son cheminement, en partageant les grandes questions qui animent le cœur de chacun : comment donner du sens à notre vie ? Comment être en harmonie avec nous-même ? Comment installer le spirituel au cœur de notre quotidien ?

Dans ce récit initiatique dont l'universalité nous concerne tous, Christophe Fauré évoque en filigrane sa dépression d'enfant, ses tourments face à la confrontation avec la maladie et la mort, ainsi que les voies qui l'ont guidé vers l'apaisement. Il nous invite à un puissant voyage intérieur et à une authentique rencontre avec nous-mêmes, afin de nous accepter tel que nous sommes et vivre pleinement notre existence, avec sagesse et bienveillance.

L'AUTEUR

Spécialisé dans l'accompagnement face aux deuils, divorces et autres ruptures de la vie, **Christophe Fauré**, psychiatre et psychothérapeute, est l'auteur, entre autres, de *Vivre le deuil au jour le jour*, *Maintenant ou jamais !*, *La transition du milieu de la vie*, et *Accompagner un proche en fin de vie*.

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr