



## **ÉCRIRE** *Dépasser les peurs qui nous limitent*

**Eudes SÉMÉRIA**

**En librairie le 27 avril 2023**

### **LE LIVRE**

---

« *L'essentiel, à partir du moment où vous entrez dans ce livre, c'est ce que vous déciderez de faire de votre désir d'écrire, qu'il vous conduise à réaliser une œuvre littéraire, à explorer votre existence, ou encore à mieux vous connaître et ainsi à mieux vivre.* » Nombreux sont ceux qui rêvent d'écrire... de la poésie, un essai ou un roman, un scénario ou une nouvelle. Mais qu'est-ce qui amène à vouloir écrire ? Est-ce pour être aimé.e ou être lu.e ? Est-ce pour se créer soi-même ? Comment se sentir légitime, passer à l'acte et dépasser ses peurs ? Et si tout commençait par un travail d'introspection ?

*Écrire, dépasser les peurs qui nous limitent* défend une approche novatrice de l'écriture, basée sur la conviction profonde que pour réussir, la technique ne suffit pas. Comment ? En décortiquant le processus psychologique à l'origine du désir d'écrire, en ciblant ses priorités, en analysant ses freins, à travers un parcours parfaitement balisé. Non, il ne s'agit pas d'un énième atelier d'écriture. Oui, il s'agit précisément d'un guide et d'outils nouveaux, pour orienter l'inspiration, pour développer son propre style, pour accéder à la créativité, et notamment au stade de créativité avancée, qui offre une capacité fascinante à créer des œuvres originales. À vous qui avez toujours rêvé d'écrire, ce livre est fait pour vous ! Ecrire pour mieux vous connaître. Et vice versa. Ecrire pour grandir. Et vice versa. (Re)Découvrez le pouvoir de l'écriture. L'écriture comme thérapie. Et vice versa.

### **L'AUTEUR**

---

**Eudes Séméria** est psychologue-clinicien, psychothérapeute et ancien vice-président de l'Association française de psychologie existentielle. Il est également un auteur reconnu, avec de nombreux ouvrages publiés chez Albin Michel : *Le Harcèlement fusionnel, les ressorts cachés de la dépendance affective*, en 2018, *Les pensées qui font maigrir*, en 2019, et *Les quatre peurs qui nous empêchent de vivre*, en 2021, Prix Psychologies/FNAC. Eudes Séméria dont les ouvrages sont traduits en plusieurs langues : coréen, polonais, allemand, roumain... Plus que des livres, Eudes Séméria propose des outils ; des outils inédits, qui permettent de faire face aux angoisses, aux peurs, aux blocages, ainsi qu'à divers troubles (relationnels, psychosomatiques ou liés au vide de sens, à la solitude, à la difficulté de grandir) ou à des situations douloureuses ou compliquées mais jamais insurmontables (dépendance affective, surpoids, TCA, crises d'angoisse, dépression, harcèlement fusionnel, etc.) Plus que des livres, ce sont des nouveaux guides, pensés pour accompagner chaque changement personnel radical, qu'il soit lié au manque d'estime de soi, au manque de confiance en soi ou de maturité, pour s'autoriser enfin à écrire pour soi-même, pour l'art ou pour le plaisir de grandir.

**Virginie Giraudier ☎ 06 85 21 68 16**  
[virginie.giraudier@13attaches.com](mailto:virginie.giraudier@13attaches.com)