



*Le bonheur
d'être soi
au milieu des autres*





Le bonheur d'être soi au milieu des autres

Sortir du ventre de la mère...

→ *Se séparer pour exister*

Transformer le manque en autonomie

→ *Devenir humain*

S'appuyer sur la confiance en l'autre

→ *Se relier pour devenir soi*

Se nourrir de la confiance de l'autre

→ *Prendre appui sur des personnes de confiance pour s'affirmer*

Centré sur soi, centré sur l'autre

→ *Être soi grâce aux autres*

S'épanouir grâce à des relations sécurisées et constructives

→ *Le bonheur d'être soi au milieu des autres*

S'engager pour expérimenter la gratitude

→ *Le bonheur d'être soi avec et pour les autres*

Le bonheur d'être soi au milieu des autres



Sortir du ventre de la mère...

→ *Se séparer pour exister*

Transformer le manque en autonomie

→ *Devenir humain*

S'appuyer sur la confiance en l'autre

→ *Se relier pour devenir soi*

Se nourrir de la confiance de l'autre

→ *Prendre appui sur des personnes de confiance pour s'affirmer*

Centré sur soi, centré sur l'autre

→ *Être soi grâce aux autres*

S'épanouir grâce à des relations sécurisées et constructives

→ *Le bonheur d'être soi au milieu des autres*

S'engager pour expérimenter la gratitude

→ *Le bonheur d'être soi avec et pour les autres*

Marc Thomas



Devenir humain

Le bonheur d'être soi au milieu des autres



Sortir du ventre de la mère...

→ *Se séparer pour exister*

Transformer le manque en autonomie

→ *Devenir humain*

S'appuyer sur la confiance en l'autre

→ *Se relier pour devenir soi*

Se nourrir de la confiance de l'autre

→ *Prendre appui sur des personnes de confiance pour s'affirmer*

Centré sur soi, centré sur l'autre

→ *Être soi grâce aux autres*

S'épanouir grâce à des relations sécurisées et constructives

→ *Le bonheur d'être soi au milieu des autres*

S'engager pour expérimenter la gratitude

→ *Le bonheur d'être soi avec et pour les autres*



Le bonheur d'être soi au milieu des autres



Sortir du ventre de la mère...

→ *Se séparer pour exister*

Transformer le manque en autonomie

→ *Devenir humain*

S'appuyer sur la confiance en l'autre

→ *Se relier pour devenir soi*

Se nourrir de la confiance de l'autre

→ *Prendre appui sur des personnes de confiance pour s'affirmer*

Centré sur soi, centré sur l'autre

→ *Être soi grâce aux autres*

S'épanouir grâce à des relations sécurisées et constructives

→ *Le bonheur d'être soi au milieu des autres*

S'engager pour expérimenter la gratitude

→ *Le bonheur d'être soi avec et pour les autres*



Le bonheur d'être soi au milieu des autres



Sortir du ventre de la mère...

→ *Se séparer pour exister*

Transformer le manque en autonomie

→ *Devenir humain*

S'appuyer sur la confiance en l'autre

→ *Se relier pour devenir soi*

Se nourrir de la confiance de l'autre

→ *Prendre appui sur des personnes de confiance pour s'affirmer*

Centré sur soi, centré sur l'autre

→ *Être soi grâce aux autres*

S'épanouir grâce à des relations sécurisées et constructives

→ *Le bonheur d'être soi au milieu des autres*

S'engager pour expérimenter la gratitude

→ *Le bonheur d'être soi avec et pour les autres*

Au coeur de soi



Marc Thomas

Patricia Lebon



Le bonheur d'être soi au milieu des autres



Interview : <https://youtu.be/HS59R8i9nUU>



« La confiance en soi, un cadeau qui vient des autres ! »

« La confiance en soi se conquiert vraiment dans la relation avec les autres »

Le bonheur d'être soi au milieu des autres

Christophe ANDRÉ, psychiatre
et Rebecca SHANKLAND, psychologue et maître de conférences



Les liens d'attachement « sécurisant » qui favorisent l'autonomie et permettent des relations d'interdépendance.

Les liens d'attachement anxieux ou évitants qui ne permettent pas d'avoir des repères de confiance génèrent une co-dépendance.

« La sécurité affective, un socle pour l'autonomie et les apprentissages »

la confiance



Trimestriel, Nov-Déc. 2019 - Janv. 2020

Par les équipes de :

happinez
LE PREMIER MINDFULNESS MAGAZINE

PSYCHOLOGIE
POSITIVE

respire
Créer du temps pour soi

Le bonheur d'être soi au milieu des autres

sommaire

EXTRAITS

- 10** *Le temps de méditer*, Christophe André
L'Iconoclaste, juin 2019
- 22** *La confiance en soi, une philosophie*, Charles Pépin
Allary éditions, mars 2018
- 36** *Fais-toi confiance*, Isabelle Filliozat
Marabout poche, février 2019
- 48** *Se libérer enfin du regard de l'autre*, Muriel Mazet
Eyrolles, janvier 2019
- 66** *S'aimer enfin*, Christophe Fauré
Albin Michel, janvier 2018
- 76** *Les gestes de la confiance en soi*, Joseph & Caroline Messinger
Pocket, octobre 2013
- 90** *J'arrête de renoncer à mes rêves*, Aurélie Pennel & Delphine Luginbuhl, Eyrolles, avril 2019
- 102** *La puissance de la douceur*, Anne Dufourmantelle
Payot, août 2013
- 116** *L'éloge de la liberté*, Véronique Aïache
Flammarion, mai 2019
- 128** *Retrouver confiance en soi, c'est parti !* Alain Dikann
Éditions Jouvence, avril 2019
- 144** *La parole est un sport de combat*, Bertrand Périer
Le Livre de poche, août 2019
- 156** *Dans la forêt*, Jean Hegland
Gallmeister, janvier 2017
- 168** *Un si petit oiseau*, Marie Pavlenko
Flammarion, janvier 2019
- 180** *Le jour où il a suivi sa valise*, Beka, Marko, Cosson
Bamboo éditions, août 2019

sommaire

CHRONIQUES

- 34** Jeanne Sciaud-Facchin
- 100** Bibliothérapie : La reco de Peanut booker
- 124** Serge Marquis

INTERVIEWS

- 06** Rencontre avec... Christophe André
- 20** 3 questions à... Charles Pépin
- 46** 3 questions à... Muriel Mazet
- 60** Le livre qui a changé ma vie, par Jonathan Lehmann
- 64** Paroles inspirées de Christophe Fauré
- 88** 3 questions à... Aurélie Pennel & Delphine Luginbuhl
- 114** Paroles inspirées de... Véronique Aïache
- 126** 3 questions à... Alain Dikann
- 142** Paroles inspirées de... Bertrand Périer
- 178** 3 questions à... Marie Pavlenko
- 190** 3 questions à... Beka



© Gueladys Louiset Photography



© ilac&Clandet



© B. Tataraka / Allary éditions



© Tous droits réservés

Le bonheur d'être soi au milieu des autres



Sortir du ventre de la mère...

→ *Se séparer pour exister*

Transformer le manque en autonomie

→ *Devenir humain*

S'appuyer sur la confiance en l'autre

→ *Se relier pour devenir soi*

Se nourrir de la confiance de l'autre

→ *Prendre appui sur des personnes de confiance pour s'affirmer*

Centré sur soi, centré sur l'autre

→ *Être soi grâce aux autres*



**S'épanouir grâce à
des relations sécurisées et constructives**
→ *Le bonheur d'être soi au milieu des autres*

S'engager pour expérimenter la gratitude

→ *Le bonheur d'être soi avec et pour les autres*

Le bonheur d'être soi au milieu des autres



Sortir du ventre de la mère...

→ *Se séparer pour exister*

Transformer le manque en autonomie

→ *Devenir humain*

S'appuyer sur la confiance en l'autre

→ *Se relier pour devenir soi*

Se nourrir de la confiance de l'autre

→ *Prendre appui sur des personnes de confiance pour s'affirmer*

Centré sur soi, centré sur l'autre

→ *Être soi grâce aux autres*

S'épanouir grâce à des relations sécurisées et constructives

→ *Le bonheur d'être soi au milieu des autres*



S'engager pour expérimenter la gratitude

→ *Le bonheur d'être soi avec et pour les autres*

Des mots
venant du cœur,
qui suffisent alors
à donner
la confiance
pour la vie.

Charles Pépin

Le bonheur
d'être soi
au milieu des autres

