

Marc THOMAS

Le Grand Bleu – B 6
3 Chemin de la Ferme Avicole
97419 LA POSSESSION
(La Réunion)
Tél. +262 693 419 662
marc-thomas@orange.fr



Au cœur de soi

Patricia LEBON

Les Jardins de Françoise – Ap 6
252 RD 13
97424 PITON SAINT LEU
(La Réunion)
Tél. +262 692 375 358
tricialebon@yahoo.fr

Co-auteurs du livre **Au cœur de soi** imprimé à la Réunion et édité à compte d'auteurs en mars 2018, comme un dialogue entre les photos de Patricia LEBON et les textes de Marc THOMAS.

Patricia LEBON : une réunionnaise, accompagnée de son appareil photo, pose son regard contemplatif sur le monde et spécialement sur la nature, à la Réunion et ailleurs....

Formée à la méditation de pleine conscience, elle suit régulièrement des stages de développement personnel et spirituel qui développent ses capacités de perception, d'écoute et de présence à soi.

Marc THOMAS : un lorrain venu s'installer à la Réunion à l'âge de la retraite, au gré de sollicitations pour des formations professionnelles en « compétences relationnelles ». Il continue à exercer depuis 45 ans sa passion pour l'accueil et l'écoute de l'être humain et pour le développement de relations sereines et constructives. Il a fondé « Compétences relationnelles » en France métropolitaine en 2006, dans l'Océan Indien en 2012, et dans la Caraïbe en 2019.

LE LIVRE *Au cœur de soi* n'a pas été écrit pour être lu d'un bout à l'autre en une seule fois. Chaque chapitre, de 3 pages maximum accompagné d'une photo, peut nourrir la médiation ou la réflexion du lecteur au gré des situations qu'il traverse ou de ses besoins au quotidien.

Les photos de Patricia Lebon sont aussi utilisées sous forme de photolangage dans des formations ou ateliers de développement personnel, ou proposées sous forme de cartes postales.

Les lignes de ce livre, et celles que Marc Thomas continue à écrire dans la newsletter de son site Internet, sont nourries de ses rencontres en formation ou en accompagnement personnel, avec des personnes qui traversent les blessures et les espoirs de leur histoire, les fatigues et les enthousiasmes de la vie quotidienne.

- Le livre **Au cœur de soi** :

- Présentation : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/>
- Table des matières : <http://competences-relationnelles.com/wp-content/uploads/2018/03/AUCOEURDESOI-Table-des-Matieres.pdf>
- Texte intégral : <https://competences-relationnelles.com/wp-content/uploads/2020/04/AUCOEURDESOI-Texte-integral-Editeurs.pdf>

- le premier livre de Marc Thomas : **Devenir humain**

(1^{ère} édition : Edilivre. Paris. 2014) (2^{ème} édition à compte d'auteur. Réunion. 2016)

- Présentation : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-devenir-humain/>
- Table des matières : <http://competences-relationnelles.com/wp-content/uploads/2018/05/Table-des-matieres.pdf>
- Texte intégral 2^{ème} édition : <https://competences-relationnelles.com/wp-content/uploads/2020/04/DEVENIR-HUMAIN-integral-Editeurs.pdf>

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

- Le site Internet de « Compétences relationnelles » : <http://competences-relationnelles.com>

- Sur Facebook :

- <https://www.facebook.com/alleraucoeurdesoi/> (des nouveaux textes écrits depuis la parution du livre)
- <https://www.facebook.com/CompetencesRelationnellesOceanIndien/> (page professionnelle de Marc)