



Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application

Pierre Bonnasse

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application Pierre Bonnasse

 [Telecharger Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au c...pdf](#)

 [Lire en Ligne Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au...pdf](#)

Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application

Pierre Bonnasse

Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application Pierre Bonnasse

Téléchargez et lisez en ligne Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application Pierre Bonnasse

143 pages

Extrait

AU CŒUR D'UN CAS CLINIQUE

«Portraits-robots» des principaux protagonistes & résumé de la démarche thérapeutique

Avertissement

Cet ouvrage n'est pas un livre SUR la sophrologie mais une application directe de cette méthode à un cas concret. Le langage et le vocabulaire de ce livre se veulent volontairement simples et accessibles au plus grand nombre ; c'est pourquoi j'ai essayé de limiter au maximum les termes trop techniques en insistant plutôt sur le côté pratique, pragmatique, immédiatement applicable, sans prérequis.

Par ailleurs, j'ai intentionnellement choisi des prénoms mixtes, portés aussi bien par des hommes que par des femmes. Le sexe importe peu dans cette équation (tout sera grammaticalement traité au masculin), l'essentiel résidant dans la compréhension des mécanismes sous-jacents au phénomène, dans sa globalité et dans ses particularités universellement partagées par ses principaux protagonistes.

Enfin, il est bien évident que le cas présenté ici est un exemple pour lequel la sophrologie a bien fonctionné : le cas contraire n'aurait aucun sens et aucun intérêt à être rapporté ni même évoqué dans un ouvrage dont l'intention principale est d'essayer d'apporter une aide concrète à ceux qui ont aujourd'hui le sentiment d'être des victimes, ainsi qu'un outil de travail et de réflexion supplémentaire pour les sophrologues qui ont été, sont ou seront confrontés à ce type de cas. Rappelons que la démarche sophrologique fonctionne si elle est pratiquée, ses seules contre-indications n'étant finalement peut-être que la paresse, les pathologies trop lourdes ou l'absence totale du simple désir de s'en sortir. Il est aussi primordial de comprendre cela.

La «victime» ou l'«agressé(e)»

Dominique est une personne consciencieuse, sensible au jugement des autres, qui a une propension naturelle à culpabiliser. Il aime son travail. Perfectionniste et soucieux de bien faire, il s'y applique toujours avec beaucoup de zèle en se dévouant entièrement à ses tâches et aux autres. Mais depuis quelques mois, il est devenu très stressé à cause de ses conditions de travail et de son entourage familial. Il dort mal, il est énervé, il n'a plus goût à la vie. Toujours anxieux, rongé par la peur, en prise à de nombreux doutes et aux pensées les plus noires, il commence à avoir des problèmes de santé et a perdu toute confiance en lui. Atteint dans son intégrité physique et psychique, il en est venu à redouter le regard des autres. Il a peur d'être rejeté ; c'est pourquoi il s'isole en se repliant sur lui-même, dans la confusion la plus totale. Il ne comprend plus ce qui se passe. À l'image de ses nuits perturbées, sa vie est devenue un cauchemar. N'ayant personne à qui parler de ses problèmes excepté son médecin, ses seuls recours sont les arrêts maladies, les anxiolytiques et les somnifères.

Le «pervers» ou /«agresseur»

Tel que décrit par Dominique, «l'ego de Claude est beaucoup plus grand que sa petite entreprise». Il ne sait exister qu'en rabaissant les autres et en retournant toutes les situations à son avantage, sans jamais se remettre en question. Obsédé par l'argent, le pouvoir et le sexe, envieux, irrespectueux, colérique, narcissique, arrogant, jaloux, insultant, manipulateur et menteur, il dispose malgré tout d'un charme suffisant pour séduire, puis tenter de soutirer à ses victimes ce qui lui fait profondément défaut ; et s'il ne peut obtenir l'objet de son désir, il fait tout pour le détruire. Son avidité est telle que certains le surnomment le «vampire».

Il ne laisse jamais rien transparaître, si ce n'est un petit rictus ambigu au coin des lèvres.

(...) Présentation de l'éditeur
«Un livre d'utilité publique»

Cet ouvrage va droit à l'essentiel : en rendant la sophrologie accessible à tous et à toutes, il enseigne, en théorie comme en pratique, comment faire immédiatement face au harcèlement moral et à ses auteurs égotiques et pervers, et cela, à la fois sans violence ni peur ni victimisation, mais avec bienveillance. Vous apprendrez que si le mot peut tuer ou détruire il peut aussi guérir et élever, et que si les agressions psychologiques peuvent user et meurtrir, elles peuvent aussi être des occasions remarquables pour se dépasser et grandir. La victoire sur la violence physique et verbale dépassera ici le problème initial en vous ouvrant la voie à une rencontre avec vous-même, plus riche et plus vivante que vous ne l'auriez imaginée. Une véritable délivrance.

Pierre Bonnasse est sophrologue, professeur de yoga et formateur à l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée (ESSA) de Vincennes. Il est l'auteur de nombreux articles et livres, notamment de *Le Pouvoir de l'Attention*, *exercices de Sophrologie pour la vie quotidienne* (éditions Médicis, 2009), *La Route du Soi* (éditions Véga, 2010), *Au coeur de l'Inde éternelle* (Santé-Yoga éditions, 2010).

Download and Read Online *Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application* Pierre Bonnasse #73X8RBJLPTY

Lire Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application par Pierre Bonnasse pour ebook en ligne Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application par Pierre Bonnasse Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application par Pierre Bonnasse à lire en ligne. Online Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application par Pierre Bonnasse ebook Téléchargement PDF Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application par Pierre Bonnasse Doc Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application par Pierre Bonnasse Mobipocket Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie : Au coeur d'un cas clinique : théorie, pratique, application par Pierre Bonnasse Epub

73X8RBJLPTY73X8RBJLPTY73X8RBJLPTY