



PSYCHANALYSEZ-VOUS VOUS-MÊME

***Explorez et apprivoisez les profondeurs
inconscientes de votre esprit***

Richard-Lorenzo Robert Ph.D.
Docteur en Counseling et en Métaphysique
Éditions Québecor, Québec, Canada

Autre ouvrage du même auteur:

[Le coffre à outils psychothérapeutique](#)

PRÉSENTATION DE L'OUVRAGE

Est-il possible d'effectuer sur soi-même, et surtout par soi-même, une psychanalyse qui puisse réellement s'avérer pertinente, digne de ce nom ? Une authentique exploration révélatrice des couches profondes de votre niveau inconscient, véritable dépositaire d'éléments clés de votre personnalité, de vos peurs comme de vos blocages personnels, de tout ce qui échappe d'ordinaire à une psychothérapie conventionnelle.. Bien sûr, le grand Freud lui-même s'est livré avec succès à une telle auto-analyse, sauf que sa rigueur et son savoir-faire renommés ne nous sont pas pour autant acquis de la même façon, ce qui aura tôt fait d'en laisser plus d'un sceptique quant à une telle faisabilité.

Voici donc ce que ce livre aspire à vous proposer : une démarche psychanalytique finement accompagnée au travers des profondeurs abyssales de votre psychisme, consistant en tests variés de la personnalité, ateliers avancés de connaissance de soi, activités d'expression de l'inconscient, sans omettre bien sûr les classiques activités psychanalytiquement inspirées, que sont l'analyse des rêves, l'interprétation de dessins, les associations spontanées de mots. Mission utopique, impossible, pensez-vous ? Absolument pas ! À condition que vous consentiez à simplement vous appliquer méthodiquement, étape par étape, dans cette extraordinaire odyssée de ré-appropriation de la personne que vous êtes, et que vous pouvez encore plus entièrement devenir.

Avec son premier livre *Le Coffre à Outils psychothérapeutique* paru chez le même éditeur en mars 2010, le psychanalyste Richard-L. Robert, Ph.D., annonçait déjà clairement ses couleurs : redonner aux gens victimes de mal-être psychologique au quotidien une possibilité de pouvoir se traiter de manière autonome et efficace par le biais d'outils adaptés. Il en rajoute aujourd'hui, en s'adressant à celles et ceux qui sont en questionnement existentiel, en besoin de thérapie suivie, ou encore qui s'interrogent sur le sens de leur existence, pour mieux leur proposer une autre méthodologie autonome, cette fois-ci de défrichage du Moi profond. Au seuil de son 25ème anniversaire d'établissement en pratique privée, il possède plus que jamais la tête finement dans les nuages certes, tout en conservant les deux pieds solidement ancrés sur la terre ferme.

Le docteur Alain Rioux, psychologue à l'origine du site web fort connu 'psycho-ressources.com', signe la préface du présent ouvrage.

Détails:

Auteur(s): Richard-Lorenzo Robert

ISBN : 9782764019641

Collection : Psychologie

Nombre de pages : 200 pages

Format : 23.0 X 15.0 cm

Date de parution : Août 2012

UN MOT DU PRÉFACIER

Suite à la demande du Dr Robert, j'ai eu le privilège de lire cet ouvrage et ensuite d'en rédiger la préface. Ce fût un tâche agréable d'autant que le livre est bien construit... Avec Intelligence et sagesse. Je ne reprendrai pas ici le contenu de la préface que vous pourrez lire après vous être procuré ce guide psychanalytique. Toutefois, je souhaitais mentionner que l'auteur y présente une démarche sérieuse pouvant être une aide bien réelle à l'exploration de soi. Avec plaisir, vous pourrez en découvrir plus sur vous-même mais aussi plus les outils propre à la psychanalyse. Et quoique l'on puisse être critique des travaux de Freud, il faut bien avouer, suite à cette lecture que les exercices proposées offre la possibilité de "flirter" avec notre inconscient.

*Je vous recommande sans réserve ce livre de Richard-Lorenzo Robert.
Faites-en votre guide, votre livre de chevet...
Pour une réflexion sur soi qui rendra votre vie plus complète et plus exaltante.*

Alain Rioux, Ph. D., Psychologue
Gestionnaire du site Psycho-Ressources