



Se Libérer de la Blessure d'Abandon: Des Clés, des Réflexions, des Exercices

– 17 septembre 2020

de Valérie Beaufort (Auteur), Stéphanie Cot (Illustrations), Ludivine Lesénéchal (Avec la contribution de), & 1 plus

4,5 4,5 sur 5 étoiles 418 évaluations

[Afficher tous les formats et éditions](#)

Comment le sentiment d'abandon influence-t-il notre vie ?

La dépendance affective, le manque de confiance en soi, la dévalorisation, la peur de la solitude, la culpabilité, les relations toxiques à répétition, la tristesse, le rejet, l'indifférence, autant de conséquences qu'engendre cette blessure d'abandon qui nous gâchent la vie...

La liberté, le respect, l'amour, l'apaisement, la confiance, la sérénité, l'équilibre dans les relations familiales, sociales et de couple, la joie et l'épanouissement, c'est aussi pour nous.

Et si nous décidions une fois pour toute de prendre notre vie en main, de redonner du Sens à cette vie si précieuse, la nôtre ?

L'auteure et psychopraticienne, Valérie Beaufort nous donne **des clés et des ressources** pour s'en libérer et retrouver l'autonomie, la dignité et la responsabilité dans votre vie.

Ses écrits sont agrémentés d'une **cinquantaine d'illustrations inédites et originales**, réalisées par la talentueuse Stéphanie Cot, qui viennent enrichir la lecture par une vue souvent symbolique.

Votre regard sur la Blessure d'Abandon et toutes les souffrances qui en découlent risque fort d'être ébranlé !

SOMMAIRE SUCCINCT

Prologue

La blessure d'abandon

Le fonctionnement du cerveau humain

De la conscience d'enfant à la conscience d'adulte

Le fonctionnement du mental

Apaiser nos blessures

La présence au corps

Questions-Réponses en 4 thèmes

1- Le travail sur soi

2- L'amour de soi

3- Le couple

4- L'impact de la blessure dans les relations familiales

Conclusion

L'AUTEURE

Valérie Beaufort est psychopraticienne en psychothérapies multiréférentielles et intégratives.

Passionnée de l'être humain depuis toujours, elle est fascinée par le développement personnel et elle est toujours à la recherche de nouveaux horizons, de nouveaux outils d'accompagnement avec cette envie profonde d'aider toujours plus de monde.

Elle a plus de 20 ans de formation : PNL, Analyse transactionnelle, Hypnose Ericksonienne, Gestalt, Sophrologie, EMDR, Décodage biologique, Thérapie quantique, Danse thérapie et Art-thérapeute.

Elle accompagne en cabinet des femmes, des hommes, des enfants, des familles, des couples et des groupes.

Enseignant à la faculté d'Aix-en-Provence pour les futurs mandataires judiciaires où elle donne des cours de psychologie, elle coache également en entreprise pour former en management, communication et gestion du stress.

Elle accompagne les professionnels de la santé, médecins, infirmières, orthophonistes pour enrichir leurs compétences professionnelles dans l'accompagnement.

Elle fait également de la médiation équine pour l'accompagnement d'enfants en difficulté mentale et moteur.

Enfin, elle accompagne des centaines de personnes depuis mai 2018 en ligne sur la thématique des blessures émotionnelles en général et celle de la blessure d'abandon en particulier.

L'ILLUSTRATRICE

Stéphanie Cot

Spécialisée dans le cinéma et l'image de synthèse, aux côtés de peintures issues du monde professionnel en guise de professeurs, comme Jean-François Duffau un élève de César, ou Pascal Charpentier, le père du trucage numérique en France, elle a travaillé pour « *Arthur et les Minimoys* » du réalisateur Luc Besson et « *Un Monstre à Paris* » de Bibi Bergeron.

Stéphanie a agrémenté ce livre d'une cinquantaine d'illustrations.