

A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même. Ou comment renoncer à nos auto-saboteurs – Jacques Salomé - Editions de l'homme

Dans cet ouvrage dense, argumenté, nourri de nombreux exemples puisés au quotidien de notre vie relationnelle et dans lesquels chacun pourra se reconnaître, Jacques Salomé, une fois de plus, nous interpelle au plus vif de nous-mêmes. Il nous rappelle combien nous sommes d'une créativité extraordinaire, d'une habileté incroyable, d'une ténacité exemplaire pour produire et entretenir des autosaboteurs qui nous conduisent à dire ou à faire ce que justement nous ne souhaitons pas. Car la fonction la plus évidente des auto-saboteurs est de nous entraîner à produire des comportements, à prononcer des paroles, à nous engager ou à nous lancer dans des projets qui ne correspondent pas du tout à nos aspirations réelles, à notre être profond. C'est en les reconnaissant, en les apprivoisant et surtout en recherchant à quel moment de notre histoire, dans quelle relation significative et surtout avec quel enjeu caché ils sont entrés dans notre existence que nous pourrons nous en libérer, lâcher prise sur leur emprise et accéder ainsi au meilleur de nous-mêmes, à plus de créativité et surtout à cette liberté d'être qui donne du goût à la vie.