



Se sentir en sécurité

d'Ariane Bilheran

PSYCHOLOGIE Dans cet ouvrage très pratique, la psychologue clinicienne propose d'apprendre à sécuriser notre monde intérieur en convoquant trois qualités : l'humilité, la prudence et la modération. Ainsi, en appliquant cette règle du « juste milieu », nous aurons toutes les chances de trouver cet équilibre interne où se rejoignent logique, émotion et imaginaire. À partir de nombreux exercices, l'auteure insiste enfin sur ces trois amis que nous devons apprivoiser : le temps, la nature et l'amour universel. Une manière de conjurer nos peurs, nos doutes et notre anxiété quotidienne. **E.G.**

Payot, 208 p., 18 €.