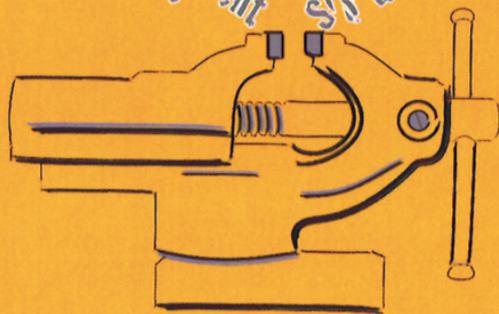


Philippe Lefèvre

Le temps du lâcher-prise

Confiance Respirer Relation
Se construire **Lâcher-prise** Relativiser
Dé-si- Dé-si-
v- v-
e- e-
s- s-
s'é- s'é-
me- me-
nt nt
S- S-
o- o-
u- u-
f- f-
ra- ra-
n- n-
ce ce
s



**Le temps
du lâcher-prise**

La *Chronique sociale* est à la fois un organisme de formation et de recherche et une maison d'édition. Fondée à Lyon en 1892, elle s'est préoccupée dès ses origines de sensibiliser aux évolutions de la société et de suggérer une organisation de la vie collective plus solidaire et plus respectueuse des personnes.

Actuellement, les *Éditions de la Chronique sociale* publient des ouvrages et des jeux pédagogiques qui contribuent à mettre en œuvre ces orientations. Issus de pratiques professionnelles et sociales, ils sont au service de tous ceux qui s'efforcent de mieux comprendre le monde.

Chacun pourra s'approprier ces outils et les utiliser, tant pour son développement personnel que pour une action collective efficace.

Couverture : J.R.

Responsable des Éditions : André Soutrenon

Correction : Monique Huissoud

Imprimeur : Laballery

La reproduction partielle et à des fins non commerciales des textes publiés par la "Chronique sociale" est autorisée à la seule condition d'indiquer la source (nom de l'ouvrage, de l'auteur et de l'éditeur), et de nous envoyer un exemplaire de la publication.

Chronique sociale, Lyon, Dépôt légal : avril 2016

édition numérique PDF : mai 2016

Philippe Lefèvre

Le temps du lâcher-prise

*Comprendre
les personnes*



l'essentiel



**Chronique
Sociale**

1, rue Vaubecour - 69002 Lyon

Tél. : 04 78 37 22 12

Chez le même éditeur

Choisir sa vie – Vivre ses choix

Philippe Lefèvre

Avons-nous choisi notre vie ? Sommes-nous spectateurs de notre vie ? Subissons-nous les événements et les autres ?

Dans son ouvrage précédent, *Mieux vivre nos désirs*, l'auteur nous invitait à un voyage à l'intérieur de nous-même, à la rencontre de l'inconnu que nous sommes, pour donner du sens à nos désirs et à nos souffrances. Dans la continuité, il nous invite à explorer les divers choix qui se présentent à nous.

Nos choix sont multiples et complexes et nous pouvons avoir besoin d'une écoute pour accueillir nos craintes, d'autres regards pour élargir notre point de vue, de lumière pour éclairer notre nuit, d'aide pour nous libérer de nos culpabilités et de nos angoisses, de confiance pour aller au-delà de nos doutes.

Choisir est une démarche qui s'inscrit dans le temps, nécessaire pour prendre une certaine distance vis-à-vis des événements, afin de mieux en percevoir les enjeux et les obstacles.

Ce livre se propose d'être un outil de réflexion et d'aide au choix, pour ne plus subir les événements et devenir toujours plus acteur de notre propre vie, et plus créateur de vie.

Du Je au Nous

Construire notre humanité

Philippe Lefèvre

Qu'est-ce qui fait l'identité de la personne et d'un groupe ?

Quels sont les processus qui participent à la construction du Je, du Tu et du Nous ?

Existe-t-il des repères pour vérifier si nous nous sommes « bien » construits ? En parcourant ce livre, nous découvrons les différents processus qui nous font cheminer vers notre humanité.

À une époque où il est habituel de décrier un individualisme croissant, l'auteur nous propose une lecture plus optimiste, en décrivant des processus de différenciation et d'intégration, aussi nécessaires dans la construction du Je que dans celles du Tu et du Nous.

En apprenant à nous reconnaître, à nous accepter et à aller vers le meilleur de nous-mêmes comme des autres, nous cheminons dans cette humanité qui donne sens à notre vie.