



MAINTENANT OU JAMAIS ! ***La vie commence après 40 ans***

Christophe FAURÉ

Nouvelle édition

En librairie le 3 septembre 2020

LE LIVRE

Crise de la quarantaine ? De la cinquantaine ? Que de mythes et d'idées fausses courent sur ce temps de l'existence ! Situé entre 40 et 55 ans, il s'agit d'une période de transition indispensable dont il est précieux de connaître le processus pour la vivre pleinement. Riche en promesses et en opportunités, elle nous permet de devenir enfin la personne qu'on aspire à être. Une personne libre et authentique, affranchie des contraintes psychologiques limitantes héritées du passé.

La transformation qui se joue durant cette inévitable transition du milieu de la vie engage le corps, le couple, la relation aux enfants et aux parents, la vie professionnelle, la vie intérieure et spirituelle. **Christophe Fauré** nous offre des clés pour enclencher, avec sérénité et lucidité, une véritable dynamique de changement, avec ou sans bouleversement radical de son existence. Et il nous permet d'affirmer que la vie commence *effectivement* après 40 ans !

L'AUTEUR

Christophe Fauré est psychiatre, psychothérapeute, et auteur de nombreux ouvrages aux éditions Albin Michel. Parmi eux, *Vivre auprès d'un proche très malade* (1998) ; *Le couple brisé* (2002/réédité en 2016) ; *Après le suicide d'un proche* (2007) ; *Ensemble mais seuls* (2009) ; *Est-ce que tu m'aimes encore ?* (2013) ; *Comment t'aimer, toi et tes enfants ?* (2014) ; *Accompagner un proche en fin de vie* (2016) ; *Vivre le deuil au jour le jour* (2012/réédité en 2018).

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr