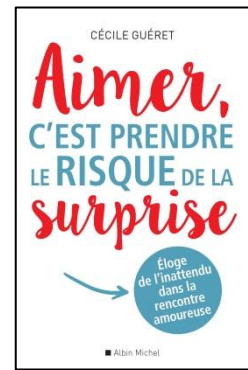


SERVICE  
DE PRESSE  
ÉDITIONS  
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE

Le 2 janvier 2020

## Aimer, c'est prendre le risque de la surprise

Éloge de l'inattendu dans la rencontre amoureuse

Cécile Guéret

**Ce livre nous apprend à nous détacher de nos préjugés et certitudes en matière amoureuse pour mieux nous laisser surprendre par l'authenticité d'une rencontre.**

| LE LIVRE

Faire des rencontres ? Rien de plus simple aujourd'hui... du moins en apparence ! En effet, pour beaucoup d'entre nous, malgré la multitude de sites et d'applications de rencontres qui prédisent l'amour au coin de la rue, celui-ci semble désespérément inaccessible. Il faut dire que nous vivons dans une société où il est de plus en plus compliqué de faire des rencontres stables et constructives et où le schéma affectif s'est terriblement complexifié : entre les *sex friends*, le polyamour, les unions libres... difficile de ne pas s'interroger sur le statut que l'on a dans le « couple » !

Face à cette réalité angoissante et formatée, Cécile Guéret nous propose de mener une vraie réflexion sur ce qui nous retient, ce qui nous coupe de l'autre, ce qui nous empêche de vivre enfin une belle histoire. Après tout, ne serions-nous pas les premiers obstacles à notre propre épanouissement ? Pour laisser une chance à la rencontre amoureuse de voir le jour, ne devrions-nous pas accepter de prendre le risque de la surprise, du lâcher-prise, de l'insécurité ?

Pour l'autrice, c'est en acceptant de nous montrer tels que nous sommes, avec nos failles et nos imperfections, que nous pourrions pleinement découvrir et accepter l'autre et que nous accéderions à une relation authentique. Grâce à des témoignages, à des conseils et à des mises en pratique concrètes, à la croisée de la psychothérapie, de la sociologie et du développement personnel, Cécile Guéret nous aide ainsi à nous exercer à l'étonnement et à la bienveillance, nous seulement envers l'autre mais aussi envers nous-même.

| L'AUTRICE

**Cécile Guéret** est psychopraticienne en gestalt-thérapie à Tours. Elle est également journaliste spécialisée en psychologie, autrice du blog « La psy Buissonnière » et a été, de 2010 à 2019, chef de la rubrique « Thérapies » du magazine *Psychologies*.

208 pages | format 145 x 225 cm | Broché | 17,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr