

AIMER ET ÊTRE AIMÉ - MON HISTOIRE DE TRAUMA, DE RÉSILIENCE ET D'AMOUR RETROUVÉ

Frank Anderson

« Le trauma bloque l'amour, et l'amour guérit le trauma. »

Dans *Aimer et être aimé*, Frank Anderson ne décrit pas seulement une approche thérapeutique. Il raconte une histoire. La sienne. Psychiatre reconnu et figure emblématique de la thérapie IFS, il nous ouvre ici les portes de son propre parcours intérieur, marqué par le trauma, les stratégies de survie et une quête longtemps silencieuse : le besoin d'être aimé.

En s'appuyant sur des souvenirs personnels, des moments de vulnérabilité et des exemples de sa pratique clinique, l'auteur montre comment nos parties les plus blessées se construisent pour nous protéger, parfois au prix de l'isolement. Il explore aussi la voie délicate du pardon, non comme une injonction, mais comme une possibilité de se libérer du passé.

Aimer et être aimé est à la fois un témoignage intime et une invitation universelle. Un livre dans lequel l'auteur marche aux côtés du lecteur, sans posture d'expert, mais avec une sincérité désarmante et une pointe d'humour. Un voyage intérieur qui rappelle que le chemin vers l'amour commence souvent par le courage de regarder sa propre histoire avec douceur.



Réf. 78353

Précommande n° : L99200

27/05/2026

27,00 €

Livre Broché • 264 pages • 16 x 24 cm



Franck Anderson est psychiatre, psychothérapeute, spécialisé dans le traitement des traumatismes et de la dissociation. Passionné par l'intégration des connaissances en neurosciences au modèle IFS, il est formateur pour l'Institut IFS et collabore avec la Trauma Research Foundation de Bessel van der Kolk.

Santé - Bien-être

Psychologie - Psychanalyse - 049

IFS
Trauma complexe
Sécurité intérieure
Régulation

C'est une invitation profonde et accessible à réparer les blessures du trauma pour retrouver une relation vivante, sécurisante et aimante à soi... et aux autres.

Du même auteur



Réf. 78209

