

LES CHRONIQUES DE FARAH

22 OCTOBRE 2020



Les trouvailles
littéraires de Farah

Me revoilà pour le SP sur le développement personnel, un livre écrit par [Anne-France HURET - Auteure](#) " STOP! A la soumission, je m'affirme et je dis non ! ".

J'espère que cela vous plaira car ce n'est pas vraiment ce que je présente d'habitude.

📖 Présentation de l'auteure: Anne-France a 32 ans lors de la reprise de ses études de psychologie. Psychologue et psychothérapeute , elle a suivi un DU en psychotraumatologie et une formation en Sophro-Relaxation. Elle a d'autres cordes à son arc mais cela serait trop long de tous les citer, je vous laisse voir sa bio sur le net. Une envie de renouveau, de nouveaux projets, un rêve lui tenant à cœur: sortir un livre en lien avec son parcours pro. Pour cela, elle a attendu d'avoir le thème de sa collection. STOP à la soumission est son premier livre et l'auteure prévoit une quinzaine de tomes de la collection STOP. Le prochain sortira à la fin du mois et parlera de la culpabilité (" STOP! A la culpabilité, je m'en détache et je dis NON!). Elle en prévoit 1 par an, en parallèle, elle s'est attaquée à écrire son livre autobiographique: "Perdre sa mère, entre vie et mort, cœur en errance".

Elle est psychologue en libérale, coach et formatrice à Nice (si certaines personnes sont du coin et sont intéressés) et tiens une chaine YouTube " la minute psy ".

📖 **Avis:** Un petit livre de psychologie positive abordant le thème de la soumission, très bien écrit, constructif et instructif où chacun peut s'y retrouver. Des petits tests pouvant être faits en solo, en famille, en couple ou bien entre amis. Des tests sans prise de tête et qui vont très vite à faire qui nous donne une idée de là où on se situe. Anne-France nous pousse à nous remettre en question pendant la lecture de ses conseils, là où d'autres nous conseille et nous bassine avec seulement de la théorie pendant 30 pages.

Un livre concis, allant à l'essentiel. Un petit personnage à casquette (qui la représente) qui nous suit tout le long, très sympa, nous donnant des challenges, des phrases positives... L'auteure a tout fait pour pousser le lecteur vers le haut et nous aide vraiment. Un livre de développement personnel vraiment utile.

Mieux écrit que beaucoup d'ouvrages sur ce sujet. Vous trouverez plus bas quelques notes et tableaux que vous pouvez retrouver dans son livre. Merci à vous, pour votre confiance 😊

A BIENTOT POUR LA SUITE !