

## Dossier de Presse

# Pas toute seule dans la Tête

Les facettes de votre personnalité sont diverses et multiples, changeantes et paradoxales.

Une part de vous veut ceci, et une autre veut cela. Toutes ces parts se bousculent dans votre tête.

Les voix mentales, les voix émotionnelles, les voix du doute, de la confusion, de la confiance ou de la peur ; les voix de l'amour, de l'espoir, de la sagesse ou de la folie.

Il y a celles qui occupent l'avant-scène psychique, et celles qui se cachent dans les sombres coulisses de l'Inconscient.

Autant dire que ça se bouscule là-dedans !

Toutes ces petites voix dans votre tête sont, en Psycho-Théâtre, les Personnages de votre Théâtre Intérieur.

À la lumière de la conscience, ils peuvent accepter de modifier le scénario initial de votre histoire, et changer la donne.

Genre : Développement Personnel  
Auteur : Aléna SINDILAIRE  
Dimensions : 148 x 210 mm  
Pages : 100  
Dépôt légal : Février 2021  
ISBN : 978-2-38157-104-1  
Editions : Libre 2 Lire  
Prix Public : 11.00 € TTC  
Lien Web : [libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)

## Éditions Libre2Lire

9 Rue du Calvaire – 11600 ARAGON  
Tel : 09 80 31 85 65  
Mail : [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)  
Site Web : [libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)  
Facebook : [@Libre2Lire](https://www.facebook.com/@Libre2Lire)

*Pas toute seule  
dans ma  
Tête...*



## LE LIVRE

Un nouveau ton, léger en apparence, au service  
de la psychologie des profondeurs.

## DIFFUSION

Le livre est disponible en format PAPIER ET  
NUMERIQUE

- Sur le site web de vente en ligne  
[libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)
- Sur les plateformes numériques  
(Dilicom, Chapitre.com, Decitre,  
Amazon, FNAC...)
- Sur commande dans toutes les Librairies.

 hachette  
LIVRE

Les facettes de votre personnalité sont diverses et multiples,  
changeantes et paradoxales.

Une part de vous veut ceci, et une autre veut cela.  
Toutes ces parts se bousculent dans votre tête.  
Les voix mentales, les voix émotionnelles, les voix du doute,  
de la confusion, de la confiance ou de la peur ;  
les voix de l'amour, de l'espoir,  
de la sagesse ou de la folie.

Il y a celles qui occupent l'avant-scène psychique, et celles qui  
se cachent dans les sombres coulisses de l'Inconscient.

Autant dire que ça se bouscule là-dedans !  
Toutes ces petites voix dans votre tête sont, en Psycho-  
Théâtre, les Personnages de votre Théâtre Intérieur.

À la lumière de la conscience, ils peuvent accepter de modifier  
le scénario initial de votre histoire, et changer la donne.

*Un nouveau ton, léger en apparence,  
au service de la psychologie des profondeurs.*



Aléna Sindilaire est thérapeute, auteure, formatrice. Sa  
pratique a façonné le concept de *Systémiques Intérieures*,  
ou *Psycho-Théâtre*. Cette approche ambitieuse de  
démystifier la complexité des théories psy, permettant à  
chacun d'explorer autrement le fameux « Connais- toi toi-  
même » de Socrate.  
Sa créativité apporte au grand public un regard audacieux  
et novateur sur le monde de la psychologie.

Photographies de couverture : Martina Vejtlupkova - [www.matheart.com](http://www.matheart.com)

ISBN 978-2-38157-104-1



9 782381 571041

11.00 €

Editions Libre & Lire  
[libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)



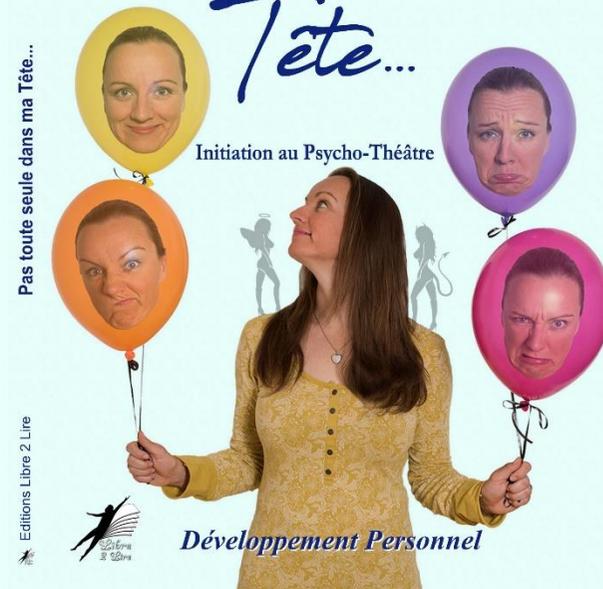
Editions Libre & Lire



Aléna SINDILAIRE

*Pas toute seule  
dans ma  
Tête...*

Initiation au Psycho-Théâtre



Développement Personnel

Scannez  
et découvrez !



Pour scanner, téléchargez l'app Unitag  
gratuite sur [unitag.io/app](http://unitag.io/app)

## EXTRAIT DU LIVRE :

En quoi le Soi est-il le metteur en scène de notre théâtre intérieur ?

En fait, au départ, il ne l'est pas.

Il ne peut pas l'être pour la simple et bonne raison qu'il n'est ni vraiment perçu ni conscientisé.

C'est à chacun d'entreprendre un chemin de conscience permettant de le dévoiler.

Il existe bien des approches incluant la quête du Soi dans leurs objectifs.

Des plus farfelues au plus sages.

Différents courants spirituels explorent ces thèmes depuis des millénaires.

Il ne s'agit pas ici de se lancer dans une exégèse comparative. Les croyances et les choix spirituels sont du ressort des libertés individuelles, même si le domaine spirituel jouxte le domaine psychologique, et qu'il sait s'y immiscer.

La pratique du Psycho-Théâtre n'est pas la promesse d'un éveil nirvanesque censé nous maintenir dans une béatifique félicité.

C'est une approche créative de la connaissance de soi, sur fond de coaching et de psychothérapie.

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux.

Le Soi est une instance de cette envergure ; et Socrate le savait, de toute évidence !

L'exploration de la Conscience touche en premier lieu à la psychologie, à la connaissance de soi et celle des relations humaines.

L'exploration de nos profondeurs nous dévoile la partie immergée de l'iceberg, l'océan qui le contient, l'océan dont il est aussi une émanation.

Escalader la face émergée d'un iceberg est déjà une aventure pour le moins glissante. Mais revêtir une combinaison de

psychonaute, plonger dans les fonds abyssaux peuplés de créatures oniriques, émergeant de vides sidéraux... Puis enfin, ressentir l'immensité, le mystère, la Paix...

Tout cela reste une exploration intérieure qui se vit, plus qu'elle ne s'explique.

La compréhension précède le dévoilement.

Cette avancée progressive dans l'intangible éclaire les zones d'ombre et nous mène à une conscience élargie.

La Conscience Majuscule transcende le moi ordinaire.

Avec une infinie bienveillance.

Le Témoin lucide nous permet la désidentification de nos Personnages Intérieurs.

Sans cette étape cruciale de désidentification, vous êtes menés par ces fragments de personnalité ; ils gèrent vos choix, vos émotions, vos peurs, votre vie.

Ce recul sur la scène psychique vous conduit progressivement sur le fauteuil du metteur en scène, le Self.

Moteur..... Action !

Le metteur en scène a un grand pouvoir décisionnaire.

Il peut faire rejouer une scène tant qu'elle n'est pas parfaite à son goût.

Il peut demander à un personnage d'accentuer son verbiage, ou ses mimiques, ou au contraire l'adoucir.

Il peut inviter de nouveaux Personnages à participer.

Il peut réécrire des passages du scénario.

Il peut prévoir d'autres étapes à venir, les suites, et entretenir un certain suspense.

Vous l'aurez compris, ce metteur en scène n'intervient pas en général dans votre vie.

Du moins tant qu'il n'a pas été activé.

Il existe au départ sous forme de potentiel. Votre recherche et votre cheminement personnel sont les forces qui le modèlent.

## L'AUTEURE



**Aléna Sindilaire est thérapeute, auteure, formatrice. Sa pratique a façonné le concept de Systémiques Intérieures, ou Psycho-Théâtre. Cette approche ambitionne de démystifier la complexité des théories psy, permettant à chacun d'explorer autrement le fameux « Connais- toi toi-même » de Socrate. Sa créativité apporte au grand public un regard audacieux et novateur sur le monde de la psychologie.**

### *Interview de Aléna Sindilaire*

#### ***Aléna Sindilaire, qui êtes-vous ?***

Eh bien, je suis praticienne en psychothérapie dans le sud de la France, et très heureuse de faire ce métier ! (qui est ma vocation...) ; je forme aussi d'autres coachs et thérapeutes avec la méthode que j'ai développée. J'ai tout d'abord travaillé dans le domaine des assurances (un peu plus de 20 ans tout de même), mais sans jamais lâcher mes passions. Passions pour les grandes questions existentielles, les spiritualités, les philosophies orientales, les médecines naturelles, alternatives, la psychologie, l'exploration de l'être, et tutti quanti...

C'est un peu plus dans l'air du temps maintenant !

#### ***Quelles ont été vos sources d'inspiration pour écrire « Pas toute seule dans ma Tête » ?***

J'ai personnellement exploré nombre d'approches thérapeutiques (j'en avais bien besoin je dois dire...). Chemin faisant, j'ai rencontré le « Voice Dialogue », une manière de dialoguer avec nos multiples aspects, nos petites voix en quelque sorte, ça a été eu une révélation... ! J'ai aussi « rencontré » Jung, et surtout Assagioli, je me sens un peu son arrière-petite-fille spirituelle, pourrais-je dire... j'espère qu'il est content de voir ça de là-haut. Ajoutez à tout ça une bonne dose d'intuition, de créativité, et pas mal de culot aussi ma

foi, c'est ainsi qu'est progressivement né le Psycho-Théâtre, et ce premier livre qui lui est consacré !

#### ***Que souhaitez-vous que vos lecteurs ressentent en lisant votre livre ?***

J'aimerais qu'ils découvrent une manière différente, plus simple, d'envisager la psychologie ; qu'ils commencent à mieux se comprendre eux-mêmes, et savoir qu'ils peuvent réellement devenir acteurs de leur vie, et même réalisateurs de leurs rêves.

#### ***Avez-vous d'autres projets d'écriture ?***

Ah oui, je ne compte pas m'arrêter en si bon chemin ! Le prochain livre s'inscrit dans la continuité, et sera axé cette fois sur « L'Enfant Intérieur »... et j'ai déjà dans la tête les suivants aussi, un peu plus audacieux encore, peut-être même une pièce de théâtre... Mais chhhhhuut, je ne veux pas trop vous en dire pour le moment...

#### ***Un dernier mot pour vos lecteurs ?***

Volontiers ! « Cher lecteur, chère lectrice, vous vous apprêtez à entrer dans un nouvel univers, celui du Psycho-Théâtre. Un voyage dans les fabuleux arcanes de la psyché, peuplée de mystérieux personnages, qui ne sont autres que les multiples facettes de vous-mêmes... Vous découvrirez que vous n'êtes pas... disons... pas tout à fait... seuls.

En tous cas,... pas dans votre tête...!!

## LES ÉDITIONS LIBRE2LIRE



« Aux âmes bien nées, La valeur n'attend point le nombre des années » - *Pierre Corneille*

Si nous devons choisir une épitaphe, ce serait celle-ci. Car c'est après une longue *gestation* que les Éditions Libre2Lire sont nées en janvier 2018, de la volonté d'une lectrice et d'un écrivain-graphiste :

**Véronique** : « *Je suis une lectrice et dans mes choix littéraires je n'aime pas les copier-coller, je cherche de l'originalité et une vraie démarche de l'auteur, c'est pour ça que je passe du temps avec eux pour discuter de leurs ouvrages après avoir reçu les avis de mon comité de lecture. Je peux ainsi donner à mes auteurs des pistes de réflexions pour approcher le lecteur. S'ils m'ont convaincu alors c'est gagné !* »

**Olivier** : « *J'écris depuis plus de 30 ans et comme beaucoup, j'ai été confronté à la difficulté de passer le pas, et me faire éditer. J'ai trouvé des solutions. Chacune avait ses qualités, ses défauts, mais jamais exactement ce que je cherchais auprès d'un éditeur : de l'envie, du dialogue, des conseils, de l'audace !... Quand Véronique a décidé de se lancer, la connaissant, je n'ai pas hésité ! Je suis très heureux aujourd'hui de mettre mes compétences techniques et créatives au service des auteurs de Libre2Lire !* »

**Nous voulons proposer aux lecteurs des écrits de qualités, et aux auteurs une vraie prestation d'éditeur !**

### JOURNALISTES

Nous nous tenons à votre disposition pour organiser une rencontre avec l'auteur, en visu ou par téléphone.

Le contenu de ce dossier de presse est à votre disposition, et le texte complet du livre en epub sur simple demande.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

### LIBRAIRES

Nous vous proposons un système de dépôt-vente sans frais qui vous évite le risque financier d'achat en amont des livres. Nous sommes à votre disposition pour organiser une séance dédicace sur ce même principe.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

### DEDICACES

Vous souhaitez accueillir l'auteur pour une séance dédicace ?

Nous sommes à votre disposition pour vous fournir les livres et l'auteur s'il est disponible aux dates et lieux que vous souhaitez.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

*Libre2Lire : un Label de Qualité pour Rêver, Exister, Imaginer...*