

Dossier de Presse

Quand j'srai grand, j'voudra rester p'tit

La petite graine d'humain que nous avons tous été se développe tout d'abord dans un milieu aquatique protégé. Milieu duquel il va bien falloir s'extraire, et c'est là que l'aventure commence ! Celle d'un être semblable aux autres en apparence, et pourtant unique.

Comment se construit une personnalité, un caractère ?

Tous ces aspects qui caractérisent le petit homme en devenir deviennent les personnages d'un théâtre qui se veut intérieur. Les inévitables blessures de l'enfance orientent la construction de notre personnalité et posent les mécanismes de défense, véritables Gardiens de notre vulnérabilité initiale. Ils protègent une forteresse inconsciente au cœur de laquelle se cache cet Enfant Blessé.

Mais au cœur de ce mystérieux labyrinthe psychique, on peut aussi voir miroiter les éclats intermittents d'une joie rafraîchissante et pure.

L'unique dépositaire ce trésor de vie, c'est l'Enfant Source, émanation de la lumière des origines.

Genre : Bien-Être
Auteur : Aléna Sindilaire
Dimensions : 148 x 207 mm
Pages : 140
Dépôt légal : Janvier 2022
ISBN : 978-2-38157-224-6
Editions : Libre 2 Lire
Prix Public : 13.00 € TTC
Lien Web : libre2lire.fr



Quand j'srai
grand,
j'voudra rester
p'tit

Éditions Libre2Lire

9 Rue du Calvaire – 11600 ARAGON

Tel : 09 80 31 85 65

Mail : contact@libre2lire.fr

Site Web : libre2lire.fr

Facebook : [@Libre2Lire](https://www.facebook.com/Libre2Lire)

LE LIVRE

Jusqu'ou l'Aventure Intérieure saura-t-elle vous mener ? Libre à vous d'oser...

DIFFUSION

Le livre est disponible en format PAPIER
ET NUMERIQUE

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

 **hachette**
LIVRE

La petite graine d'humain que nous avons tous été se développe tout d'abord dans un milieu aquatique protégé.

Milieu duquel il va bien falloir s'extraire,
et c'est là que l'aventure commence !

Celle d'un être semblable aux autres en apparence,
et pourtant unique.

Comment se construit une personnalité, un caractère ?
Tous ces aspects qui caractérisent le petit homme en devenir
deviennent les personnages d'un théâtre qui se veut intérieur.

Les inévitables blessures de l'enfance orientent la
construction de notre personnalité
et posent les mécanismes de défense,
véritables Gardiens de notre vulnérabilité initiale.

Ils protègent une forteresse inconsciente
au cœur de laquelle se cache cet Enfant Blessé.

Mais au cœur de ce mystérieux labyrinthe psychique,
on peut aussi voir miroiter les éclats intermittents
d'une joie rafraîchissante et pure.

L'unique dépositaire ce trésor de vie, c'est l'Enfant Source,
émanation de la lumière des origines.

*Jusqu'ou l'Aventure Intérieure saura-t-elle vous mener ?
Libre à vous d'oser...*



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.



13.00 €
Editions Libre 2 Lire
libre2lire.fr



Aléna SINDILAIRE

Quand j'srai
grand,
j'voudra rester
p'tit



L'Enfant Intérieur
à la lumière
du Psycho-Théâtre

Développement
Personnel



Scannez
et découvrez !



Pour scanner, téléchargez l'app Unitag
gratuite sur unitag.io/app

EXTRAITS DU LIVRE :

La spontanéité de l'enfant est parfois déroutante. Elle est souvent touchante dans la profondeur de l'innocence qui s'ouvre alors à nos perceptions fines.

Tout adulte que nous sommes, elle est souvent très drôle aussi et laisse alors voler en éclat une joie indicible de pureté.

L'adulte et le petit enfant, affairés en cet instant dans une conversation à deux niveaux, se rejoignent dans la surprenante fulgurance d'un instant de spontanéité, complicité soudaine jaillissant de deux cœurs étonnés.

Le petit d'homme possède sans le savoir la capacité de réveiller notre âme d'enfant, celle que l'on croyait perdue dans un passé aussi lointain qu'inaccessible.

La nostalgie du paradis perdu en égare plus d'un dans de sinueuses rêveries diurnes.

Le soulagement d'un enfer toxique aux accents autoritaires en libère d'autres, ou tout du moins, semble le faire.

La spontanéité, l'innocence, l'insatiable curiosité, la connexion aux éléments sont quelques-unes des qualités de l'enfant. De tous les enfants du monde. Nous avons tous été un enfant : cet enfant libre et spontané, quelles que furent nos expériences, notre éducation, nos liens avec le monde des

adultes.

Si la morosité, la peur et la désespérance, sont le souvenir essentiel de ce passage de vie, n'ayez crainte. Les conséquences peuvent être largement amoindries.

L'Enfant Blessé ne l'est pas nécessairement de manière irrémédiable. Il se surimpose à l'Enfant Source, la part de votre être que nul ne saurait ravir ou souiller.

L'Enfant Source est le diamant originel relié à la lumière de la vie.

Si ce diamant est caché dans la boue, il ne peut être vu ni perçu, sans pour autant être altéré dans sa structure.

« *Quand j'srai grand, j'voudra rester p'tit* », est ce délicieux phrasé enfantin qui dit tout d'un claquement de doigts.

Garder sa nature originelle, ou la retrouver, tel est l'objectif que nous pouvons décider de poursuivre.

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 « Quand j'srai grand, j'voudra rester p'tit » ?

L'Enfant Intérieur tient une grande, très grande place dans ma pratique de thérapeute au quotidien. Son rôle dans notre système psychique est central. Un livre sur le sujet, basé sur mon expérience de vie, et mon expérience de thérapeute, s'est imposé comme une évidence. Il s'inscrit aussi dans la continuité de *Pas toute seule dans ma tête*, le livre d'initiation au Psycho-Théâtre, paru aux Édition Libre 2 Lire également.

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

J'aimerais qu'ils découvrent que cette part d'eux-mêmes est bien plus qu'un souvenir.

J'aimerais qu'ils entendent la voix de la petite fille ou du petit garçon qui vit toujours à l'intérieur. L'Enfant Intérieur n'est pas un concept abstrait. C'est une réalité vivante avec laquelle on peut travailler. Apaiser les blessures dont il est porteur est possible ; réveiller l'Enfant Source et renouer avec la joie, c'est un cadeau !

Avez-vous d'autres projets d'écriture ?

Le Psycho-Théâtre permet une créativité quasi illimitée. L'exploration de la Conscience a les mêmes limites que l'Univers. Pourquoi pas explorer le thème de STAR WARS au service de la connaissance de soi et du développement personnel. Et peut-être même sous forme d'une pièce de théâtre. Rien n'est gravé dans le marbre à ce stade, mais j'ai envie de m'amuser, d'amuser les lecteurs, tout en leur permettant de grandir en conscience, et en sagesse.

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 n'êtes pas tout seuls dans votre tête, et moi non plus bien sûr. Parmi tous les Personnages de votre théâtre intérieur, vous débuseriez peut-être un enfant.

Je vous invite à lui tendre la main, à l'écouter ; ou mieux, à lui ouvrir grand vos bras...



« 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

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

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

LIBRE2LIRE : UN LABEL DE QUALITE POUR REVER, EXISTER, IMAGINER...