



Mon meilleur ami... c'est moi

Pierre Portevin

Préface d'Ilios Kotsou

196 pages – 18 €

Éloge et mode d'emploi de l'amitié avec soi-même

Auto-sabotage, reproches, critiques... nous nous traitons souvent durement. Une clé du bonheur consiste à remplacer cette relation néfaste par une autre, inspirée de celle que nous pratiquons avec nos amis.

RÉSUMÉ

Pierre Portevin a identifié, par une étude, les **qualités au cœur de l'amitié**. Il nous invite à les cultiver envers nous-même, avec indulgence et bienveillance, mais sans complaisance. S'accepter et s'apprécier tel que l'on est, dans sa vulnérabilité, s'autoriser l'erreur, le doute, l'imperfection... **Nourri de recherches scientifiques, de pratiques de thérapie et coaching, ce livre savoureux, fait de conseils, de récits et d'exercices agréables nous aide à nouer une « auto-amitié » bienfaisante et enthousiasmante.**

« Un des ouvrages de développement personnel les plus originaux que j'ai lu depuis longtemps ! » - Philippe Gabilliet, professeur de psychologie et de management, auteur notamment de nombreux ouvrages dont Éloge de l'optimisme

« La balade à laquelle Pierre nous invite est sûre, car basée sur des recherches, et douce car nourrie de sa propre vulnérabilité. » - Christine Lewicki, coach et conférencière, auteure notamment de J'arrête de râler !

« Pour Épicure, la recette du bonheur est simple : il faut avoir des amis et un jardin. Être ami avec soi-même, c'est donc encore un peu de bonheur en plus. » - Luc de Brabandere, philosophe d'entreprise, auteur de nombreux ouvrages

L'AUTEUR

Pierre Portevin est life-coach, praticien en développement personnel, en communication et en intelligence collective des organisations. Formateur et conférencier, co-fondateur du projet DareDo, il s'implique aussi dans plusieurs associations accompagnant la mutation de notre société.

Son site : pierreportevin.net

CONTACTS PRESSE / MARKETING :

Aurélia ROBIN-ASCHER - arobin@eyrolles.com – 01 44 41 41 50

Claire DECAMPS – cdecamps@eyrolles.com – 01 44 41 11 39

