



Comment gérer facilement vos contrariétés

Emmanuel Piquemal

Ostéopathe passionné par la nature humaine, Emmanuel Piquemal fait un constat : nombre de nos contrariétés sont le fruit d'une distorsion entre ce que l'on imagine pouvoir recevoir de la vie et ce qu'elle nous offre réellement. Ce décalage suscite de nombreuses déceptions, des frustrations ; engendre parfois de la tristesse ou des angoisses. Pour résorber ce déséquilibre, il met en place un principe simple qu'il appelle « l'harmonie des deux mondes ». Et propose un outil pour y arriver, l'« harmonisateur », dont le fonctionnement repose sur un compromis entre la réalité extérieure et notre réalité intérieure. L'auteur applique ce principe à quantité de situations concrètes : de l'anxiété de ceux qui se posent trop de questions à l'art, au génie, à la communication ou encore aux surdoués. Lorsque vous serez contrariés, posez-vous la question : « Qu'est-ce que j'avais imaginé ? » E.G. Dangles éditions, 176 p., 17 €.

