

Christiane Savio «Revenir à notre propre parcours de vie»

Mère de quatre grands garçons, la Fribourgeoise Christiane Savio s'est construite toute seule. Son enfance a été marquée par une vie à la maison difficile, avec un père alcoolique et violent. Les moqueries et le manque de compassion de ses camarades de classe ont débouché à l'adolescence sur une «immense insécurité et en même temps un instinct de guerrière». La naissance d'un premier enfant n'a rien arrangé, ravivant ses propres blessures. Au final, c'est dans les livres consacrés au développement personnel et à sa rencontre avec un Québécois, père de la psychokinésologie, qu'elle doit son salut et sa résurrection. Agée de 51 ans, elle se définit aujourd'hui comme une émotologue, auteure de nombreux ouvrages sur le sujet.



DR

c'est de voir que celle-ci n'est peut-être que le révélateur d'une frustration chez vous, que vous n'avez cessé de répéter tout au long de votre vie professionnelle. A partir de là, on peut commencer à admettre qu'il faut cesser d'accabler les autres et revenir à notre propre parcours de vie.

Christiane Savio, précisément, c'est quoi l'émotologie?

Contrairement à une séance chez un psy où on fait travailler la tête, je m'intéresse aux émotions ressenties chez mes patients, à leurs sentiments, par exemple la colère et à la manière de l'exprimer. Je cherche à les comprendre, à voir d'où elles viennent et ce qu'elles traduisent vraiment.

Concrètement, quel bénéfice en retirera un patient?

Par exemple, si vous êtes en colère contre votre patron, ce qui est intéressant

Votre prochain ouvrage s'intitule *Le maître de cœur...*

C'est la suite d'*Un art de cœur* où il était question d'une initiation. Il faut apprendre à être bienveillant envers soi-même, prendre soin de soi. A partir de là seulement, on devient un maître du cœur.

J.-M.R.

Le maître de cœur, Editions Eclectica, prix conseillé: 29 fr., parution le 27 avril.

POUR EN SAVOIR PLUS

Christiane Savio sera au Salon du mieux-vivre à Saignelégier (JU) du 20 au 22 avril.

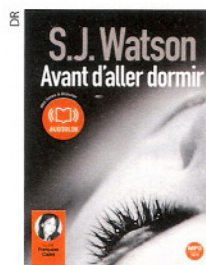
Le Club

Christiane Savio sera au Salon du mieux-vivre à Saignelégier du 20 au 22 avril. Des entrées à gagner en page 86.

Audio livre La sélection des livres qui s'écoutent

Alexandre Jollien et Bernard Campan, c'est avant tout une histoire d'amitié entre deux hommes. Le texte de Jollien est sublimé par Campan, qui en exploite parfaitement toutes les nuances. L'introspection de l'auteur à travers la philosophie, résultant de sa rencontre imaginaire avec Socrate, nous apporte des questions mais aussi des réponses sur nous-mêmes, et c'est bien en cela que ce livre mérite d'être écouté!

Christine souffre d'une forme rare d'amnésie: à chaque réveil elle pense avoir 20 ans, mais elle en a en réalité 47, et se retrouve mariée à un homme qu'elle ne connaît pas. Son journal intime l'aide à se souvenir de son quotidien, mais très vite les mystères sur son passé font surface... De sa voix suave, la narratrice nous entraîne dans une intrigue palpitante aux multiples rebondissements!



S. J. Watson,
Avant d'aller dormir, MP3, Audiolib, 39 fr. 40