

CE QU'ILS EN ONT PENSÉ

fleurlisemonastesse.com

Fleur-Lise Monastesse

SORTIR DU SILLON DE L'ABUS

Un chemin d'amour
et de respect de soi



« Il est rare de voir écrit de façon si claire et didactique le récit d'un parcours thérapeutique. »
Violaine Béreau-Sudreau, psychanalyste, psychothérapeute humaniste et transpersonnelle, accompagnante de deuils traumatiques, formatrice.

« Ce livre est une transmission d'amour et d'espoir. » Dr Vincent F. Liaudat, psychiatre et psychothérapeute, *spécialisé en thérapie en état de conscience modifié et en psychotraumatologie. Musicien, il utilise la sonothérapie dans sa pratique de médecin.*

« Un sujet difficile, mais une résilience contagieuse et lumineuse. Elle conduit le lecteur sur un chemin de conscience et d'amour afin que, pas à pas, il puisse retrouver son pouvoir créateur et quitter la position de victime. Un ouvrage de référence, à lire absolument. » *Laurence Cailler, psychologue, psychothérapeute transpersonnelle, cocréatrice de l'hypnose imaginaire.*

« Voici un témoignage poignant et bouleversant. Merci, Fleur-Lise, pour ton partage de vulnérabilité, mais de force aussi. » *Dr Cornelia Gauthier, médecin, psychosomaticienne, auteure de « Sommes-nous tous des abusés ? »*

« Ce livre sera utile à toutes les personnes qui accompagnent des personnes qui ont été abusées, et un baume pour ces dernières ! *Jean Gagliardi, analyste Jungien et accompagnant psycho-spirituel*

« Un livre à lire et à relire, selon moi. Un livre qui soigne et qui accompagne. Une œuvre magistrale. Un livre compagnon de vie. Une ode à la résilience. Un parcours inspirant. Un livre qui soutient et guide sur le chemin de la réparation, de la (re)construction et de l'épanouissement. Des clés pratiques simples, reconstructives et pacificatrices, tant envers soi qu'envers les autres. Ce livre est sciemment ciselé dans son écriture, conçu afin qu'il se lise facilement. Il est fluide, respirant, clair, percutant, précis, bienveillant, concis bien que de 330 pages. Chaque mot va droit au cœur. L'organisation par petites leçons de vie (rend facile le voyage au cœur de ce livre, qui se lit par petites touches, avec liberté totale : pas d'ordre à respecter, tout ce qui vient à nous est juste

! Ce trousseau en main vous simplifiera la route. C'est vous qui avez la main. Et la gardez. Mais vous pourrez déposer votre main dans la sienne, dans son cœur, par l'intermédiaire de ce livre, pour y puiser de la force et de la tendresse. Votre main y déposera libre, sans contrainte aucune. Il est source d'espoir et aide à démultiplier les forces qui sont en nous, à les réveiller, à nous soutenir sur cette route de réparation et de respect et amour de soi, bien mis à mal par ces vécus. Un véritable sésame, tant pour ceux qui l'on vécu (et quel que soit le type d'abus) que pour ceux qui les accompagnent (proches ou professionnels). » *Marie-Ange*

« Prenant, intense, émouvant, transformant. Je viens d'une famille où il y a eu plein d'abus multiples. Je remercie de nous ouvrir les portes de son intimité avec pudeur, délicatesse et sobriété. Ton livre est incroyable pour toutes les clés, les connaissances et les prises de conscience qu'il nous apporte. Personnellement, il a été la clé de voûte pour me permettre de sortir définitivement de l'abus de pouvoir que je vivais avec mon père. Pour moi, toutes les personnes ayant vécu de l'abus (sexuel, physique, mental, financier, de pouvoir, etc.) devraient lire ce livre. Je le recommande aussi à toutes les personnes qui accompagnent à sortir de l'abus. En tant que coach de vie et accompagnant à la guérison holistique, il m'apporte des clés concrètes pour mieux accompagner mes client.e.s à sortir de l'abus. Merci Fleur-Lise du prodigieux travail que tu as fait pour nous partager le fruit de ses 72 leçons de vie. » *Cédric*

« Merci pour cette magnifique aide que tu m'apportes à travers ce livre. Tu m'aides dans ma guérison. » *Angéline*

« Tes mots me pénètrent tels un onguent, un élixir, une éclaircie après l'orage. Je lis avec vénération pour l'ouvrage et son contenu, pour le cadeau que tu fais à tes lecteurs, pour la beauté du phénix rené de ses cendres. Je te suis reconnaissant. C'est beau, c'est bon, c'est bien. Percutant, éclairant, réconfortant. Une bénédiction ». *Daniel*

« Il ne se lit pas, il se dévore ! Facile, fluide, concret. Magnifique et merci pour l'humanité. Je vais le diffuser sans modération ». *Gilles*

« A propos de ton livre, je voulais te dire "wow" comme tu dis toi-même si bien. Quel parcours d'une part et quelle belle présentation d'autre part, accessible à tous, claire et précise. Être parvenue à rapporter ton évolution thérapeutique en 72 leçons bien définies quand on sait l'immensité et la complexité de la tâche. J'y ai trouvé de beaux messages de réparation, de réconfort, d'amour pour "moi M'aime" ! » *Pascal*

« Le livre est déjà un petit bijou, facile à lire et qui m'a touchée en profondeur, un merveilleux outil pour cheminer. » *Laurence*

« Un véritable petit outil de guérison où je grandis pas à pas, merci pour cette lumière que tu sais si bien mettre en mots, je me bats actuellement pour sortir d'une situation d'abus au niveau professionnel grâce à ce livre à mettre absolument entre toutes les mains. » *Carole*

« Je chemine avec Fleur-Lise dans une randonnée bien balisée, avec pour chaque étape au départ le topo et à l'arrivée la rétrospective et toujours cette fenêtre entrouverte sur l'aventure

personnelle, le petit pas de côté, la liberté (*et tout autre pas qui nous inspire et nous appelle*) ! Cette phrase magique ouvrant sur le paysage intérieur avec ses sentes buissonnières, ses chemins creux, ses belvédères, un leitmotiv qui rythme et met en résonance volonté, ressenti et conscience pour une excursion attractive et innovante et un rituel comme un bénédicité qui harmonise avant le repas, invitation à l'appétence, au goût venu d'ailleurs, se laisser surprendre, s'étonner ! C'est le sésame qui ouvre les contes (il était une fois) et l'imaginaire, et la quête de l'étoile après avoir cherché la clé d'or ! Merci pour ce pèlerinage lumineux, solitude et en compagnonnage avec la part intime, secrète et indéfectible de nous -même, en confiance et douceur (et amour et respect de soi). Merci, merci, merci. » *Françoise*

Infos sur le livre

Livre grand format (24.4 x 16.9 cm) en autoédition (Éd. Viens de par Être), 330 pages

Format papier 24.90 euros et ebook 9.99 euros

Disponible sur commande en librairie, Fnac ou

sur Amazon <https://www.amazon.fr/Sortir-sillon-labus-chemin-respect/dp/2959080114>