

Liens virtuels ou réels ? Voyage au cœur du lien, un livre pour apprendre à oser le dépouillement de soi vers des liens d'amour

Depuis la nuit des temps, ou depuis sa naissance, l'histoire de l'Homme se perpétue grâce aux liens construits avec les siens. Des liens de coopération et de collaboration pour chasser, se protéger ou construire l'habitat... Des liens d'empathie, d'amour et d'attachement pour grandir, se construire, s'épanouir...

Aujourd'hui, dans un monde où les relations se font et se défont en un clic, où le quotidien est souvent synonyme de stress et d'anxiété, de plus en plus d'hommes et de femmes ressentent le besoin de retrouver ce lien vital, de créer du lien à l'autre.

Pour permettre à chacun de créer des liens véritables en vue de réaliser pleinement son potentiel et d'être en paix avec soi-même, Sophie Toutté Henrotte dévoile son parcours, ses doutes et ses convictions dans un livre intime et universel : *Voyage au cœur du lien*.



Voyage au cœur du lien : quand une thérapeute OSE se dévoiler, le lien se tisse entre « JE » et « NOUS »...

Tout au long de la vie, nous nous nourrissons et créons des liens : liens de filiation, liens fraternels, liens d'amitié, liens d'amour... Ces liens constituent notre identité, notre personnalité, notre histoire.

Aussi, lorsque les liens se défont, ou parfois se rompent, lorsque nous n'arrivons pas/plus à créer de liens véritables, nous avons le sentiment d'avancer en déséquilibre sur le fil de la vie...



Parce que Sophie a fait l'expérience du lien qui s'étirole et se renoue lorsqu'on peut le croire rompu, elle a décidé de partager son parcours de vie, de femme, de mère, de sœur et de thérapeute au fil des pages de son livre *Voyage au cœur du lien*. Sans faux-semblant, ni tabou, elle ose ce que très peu de thérapeutes acceptent de reconnaître : je suis comme vous.

Sophie confie,

"Dans ce livre, il s'agit pour moi de déposer mon vécu, mes ressentis, les aléas de mon cheminement. De témoigner de mon parcours de vie et de démontrer - par le récit - comment il est possible de traverser toutes sortes d'épreuves et de continuer à aimer l'autre. En dépit des obstacles et des expériences douloureuses, de construire sa résilience, d'avancer sur soi, de continuer à progresser sans tomber, sans désespérer."

Explorant tous les liens qui construisent sa vie et sa personnalité, le livre de Sophie Touttée Henrotte est un symbole éloquent d'une relation forte et vivante entre deux sœurs, et également entre une mère et ses enfants. C'est d'ailleurs son fils Damien Touttée qui a illustré l'ouvrage, une complicité renouvelée deux ans après la sortie de leur jeu "oser colorer sa vie avec l'Ennéagramme"

Sophie poursuit,

"J'ai pu apprendre à connecter ces fils d'or à distance, à me laisser surprendre par leur force et leur enracinement au plus profond de moi. Que l'autre soit en face de soi, à des kilomètres ou à 100 mètres, en pleine mobilité, enfermé, emmuré ou au ciel, le lien reste libre d'exister et de perdurer, à nous de l'entretenir, de le faire exister sans contrôler mais en lâchant prise."

4^e de couverture

Comment aller de soi à l'autre ? Témoignage sur le vif, enlevé et habité par la grâce, ce livre se fait l'écho de la voix singulière de l'auteur, et de l'itinéraire d'une femme à la recherche de sa spiritualité. Authentique quête d'identité, ce récit se mêle intimement à celui de la relation fusionnelle entre Sophie et Nathalie, son aînée de trois ans, entrée dans les ordres sous le nom de sœur Pierre-Marie, bénédictine du Sacré-Coeur de Montmartre.

Animée par une soif inextinguible d'apprendre toujours plus et de résoudre l'énigme du lien interpersonnel, elle a su s'appuyer sur sa foi, résolument moderne, pour grandir elle-même et perfectionner son art de l'accompagnement de la personne. Si derrière ces tentatives se profile le deuil impossible de cette sœur-icône, la narratrice commence à trouver le chemin de son autonomie en s'affranchissant des contraintes qui l'enfermaient dans l'impuissance. Entraînée par l'élan passionné qui la porte incessamment au-devant de l'autre, elle conquiert la liberté en même temps que la paix de l'esprit.

Sophie Touttée Henrotte

Voyage au cœur du lien

Illustré par Damien Touttée



Comment aller de soi à l'autre ? Témoignage sur le vif, enlevé et habité par la grâce, ce livre se fait l'écho de la voix singulière de l'auteur, et de l'itinéraire d'une femme à la recherche de sa spiritualité. Authentique quête d'identité, ce récit se mêle intimement à celui de la relation fusionnelle entre Sophie et Nathalie, son aînée de trois ans, entrée dans les ordres sous les traits de sœur Pierre-Marie, bénédictine du Sacré-Coeur de Montmartre.

Animée par une soif inextinguible d'apprendre toujours plus et de résoudre l'énigme du lien interpersonnel, elle a su s'appuyer sur sa foi, résolument moderne, pour grandir elle-même et perfectionner son art de l'accompagnement de la personne. Si derrière ces tentatives se profile le deuil impossible de cette sœur-icône, la narratrice commence à trouver le chemin de son autonomie en s'affranchissant des contraintes qui l'enfermaient dans l'impuissance. Entraînée par l'élan passionné qui la porte incessamment au-devant de l'autre, elle conquiert la liberté en même temps que la paix de l'esprit.

Illustré par Damien Touttée, cet ouvrage est un symbole éloquent d'une relation mère/fils forte et vivante. Car aller de soi à l'autre n'est pas si évident : c'est le travail de toute une vie.

Infirmière de formation, diplômée en psycho-graphologie et morphopsychologie, certifiée MBTI et Ennéagramme, Sophie Touttée Henrotte, est gestalt thérapeute et coach, mais aussi spécialiste de l'orientation professionnelle et scolaire. Elle a ouvert en 2000 son cabinet de conseil en Ressources Humaines, Bilancier, www.bilancier.fr et créé l'association « Oser c'est vivre » en 2012 www.oceve.fr



ÉDITIONS DU
PANTHÉON

www.editions-pantheon.fr

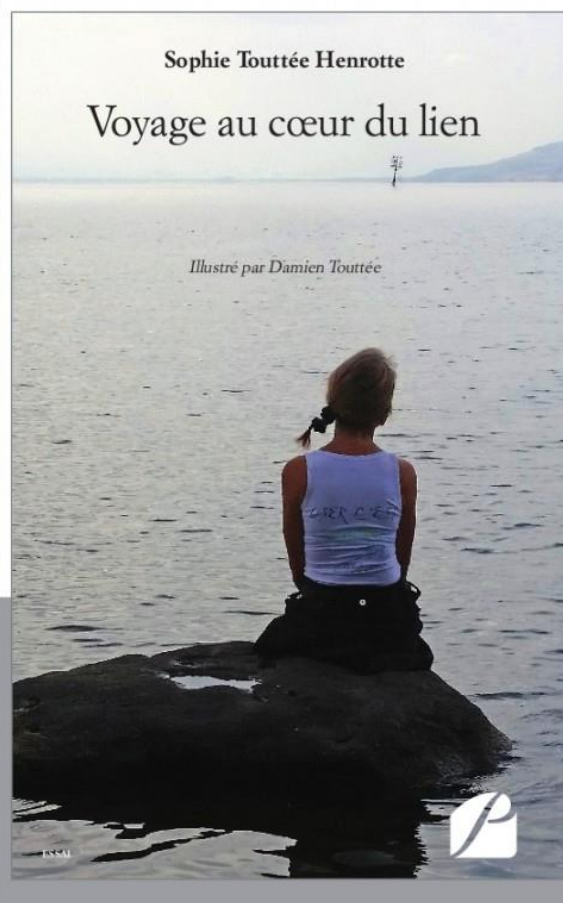
€ 19,90 TTC
ISBN 978-2-7547-3442-4



9 782754 734424

Voyage au cœur du lien

Sophie Touttée Henrotte



Informations pratiques

Voyage au cœur du lien

- 288 pages
- Éditions du Panthéon
- ISBN : 2754734422
- Format : 14 x 22,5 cm
- 19,90 €
- (12,99 € au format numérique)

Disponible sur :

- [Amazon](https://www.amazon.fr)
- [Fnac](https://www.fnac.com)
- Directement auprès de l'auteur pour un ouvrage dédié

Ils ont le Voyage au cœur du lien...

"Une énergie lumineuse transparaît à chaque page de ce récit d'une vie hors du commun. Émouvante, sincère et très touchante, Sophie nous emmène au cœur de ses émotions, et donc des nôtres, sans fard, avec une lucidité qui force le respect. Un beau voyage intérieur, vers lequel le lecteur s'embarque inmanquablement et dont il revient apaisé, pour porter sur son propre parcours un regard bienveillant, l'incitant à être davantage acteur de sa propre vie, à prendre conscience de ses possibilités et à avancer sans peur vers son destin. Une grande réussite."

Bertrand, mai 2017

"Sophie Touttée Henrotte nous convie dans son voyage intime, son cheminement de vie, de manière vraie et sincère. Ce livre touchant et plein d'espoir, de force et d'espérance nous montre l'importance du lien, des liens tissés ou manquants, de la force que l'on en retire et des brisures qui en découlent, parfois, mais qui finalement se transforment en énergie et en détermination. Un beau récit sur la force de vivre et l'importance de l'autre quel qu'il soit. Mais c'est aussi la relation entre deux sœurs qui, quoique la vie ait réservée à l'une comme à l'autre, reste immuable et au cœur de tout."

Laure, avril 2017

"Rares sont les auteurs qui témoignent avec une telle sincérité, honnêteté et authenticité d'un itinéraire aussi personnel et de leur vécu le plus intime, dans une volonté sans cesse renouvelée d'accéder à l'autre. C'est le témoignage d'une soeur, d'une mère, d'une amie, d'une soignante, d'une grande amoureuse."

Jean-Luc, avril 2017

"J'ai été très ému par la sincérité de ce livre. Un parcours unique raconté avec une grande intelligence émotionnelle. L'histoire d'une relation d'amour entre deux sœurs que la vie a séparées et qui finissent par se retrouver. L'auteur se met à nu et en décortiquant ses propres errances et hésitations, elle nous donne une formidable leçon de vie... et quelle vie ! J'ai en particulier aimé le récit du voyage en Inde et la capacité de l'auteur à analyser ses propres faiblesses. Cette analyse introspective est puissante et parfois il faut s'accrocher, mais elle est infiniment riche. Ce livre c'est un grand bol d'amour, d'humilité et d'espoir. Les tongs sont une des symboliques de l'auteure comme elle nous l'explique... et bien on a très envie de chausser les nôtres et de la suivre dans son voyage au cœur du lien. Bon vent Sophie !"

Thierry, décembre 2016

"J'ai dévoré ce livre et je me suis sentie très en lien avec l'auteur en le lisant. J'ai souri à plusieurs reprises car bien que nous soyons très différentes elle et moi je me suis retrouvée dans certains de ses ressentis ou dans certaines expériences et même dans certains symboles comme le coquelicot... J'ai été très touchée par cette quête du lien, par ce besoin de relation et cette recherche d'intimité avec l'autre. L'énergie déployée par l'auteur pour trouver des réponses à ses questions existentielles, pour se comprendre et aller vers l'acceptation est très belle et vibre d'une énergie de pureté qui m'a profondément émue.

J'ai pris comme un don le fait que Sophie offre ce contenu notamment à ses patients, et pour cela je la remercie chaleureusement.

Enfin, j'ai retrouvé de nombreux concepts de la Gestalt dans ses écrits, l'ici et maintenant, la page blanche, l'ajustement créateur, les mécanismes de régulation du contact, c'était amusant pour moi de me dire que ce texte pouvait être apprécié différemment et qu'il comportait différents niveaux de lecture.

En deux mots pour conclure : je recommande !"

Nathalie, février 2017

D'autres [témoignages](#) ici.

A propos de Sophie Touttée Henrotte

Ancienne infirmière, graphologue et morphopsychologue, coach certifiée, gestalt thérapeute avec une spécialisation dans les addictions (DU universitaire), les couples et les typologies borderline, Sophie Touttée Henrotte crée en 2000 son cabinet, Bilancier (www.bilancier.fr) à destination des entreprises et des particuliers, puis fonde en 2012 l'association Oser c'est vivre (www.ocev.fr).

Ainsi, depuis plus de vingt ans, Sophie accompagne des jeunes en orientation scolaire, des adultes et des couples dans la connaissance de soi et le développement personnel, ou en entreprise, des professionnels dans la cohésion d'équipe et l'émergence des talents.

Elle aime s'ajuster à chacun en utilisant la boîte à outils qu'elle s'est constituée au gré de ses formations. Sophie sait transmettre aussi bien par le biais de la danse (qu'elle pratique intensément depuis ses 5 ans), du yoga, de la méditation, de la chromothérapie, de la lithothérapie, de l'énergétique que grâce à des outils comme l'Ennéagramme, le MBTI, la typologie de Holland, des tests projectifs... mais surtout grâce à son sourire inébranlable et son amour de la vie. Son credo : être bien dans son corps et dans sa tête, savoir ouvrir sa boîte à l'ETRE.

Pour venir en aide à ses patients, Sophie s'appuie sur une approche novatrice dans le milieu de la thérapie : le dévoilement du thérapeute. En faisant part de son expérience personnelle et en acceptant de se dévoiler à ses patients dans un ajustement créateur, Sophie crée un véritable lien, qui s'inscrit dans cette dynamique de liance et de reliance. Ses conférences, ses stages et son livre Voyage au cœur du lien en sont la parfaite illustration.



Pour en savoir plus

[Site web](#)

[Blog](#)

[Dossier de presse](#)

Contact presse

Sophie Touttée Henrotte

E-mail : stouttee@bilancier.fr

Tél. : 06 07 05 02 81