

LIVRE LES COULEURS DE LA JOIE

Cheminer vers la joie

SIERRE Marie-Françoise Salamin a l'art de raconter de manière simple et concise des choses plutôt compliquées. Elle en fait à nouveau la preuve avec son dernier livre «Les couleurs de la joie» paru aux Editions Saint-Augustin collection «Graines de bonheur» qu'elle dirige. Thérapeute, formatrice en communication, animatrice pastorale, Marie-Françoise Salamin est bien placée pour en parler. Pour

évoquer la joie, il faut parler aussi de tristesse, de colère ou de peur. «Un des reproches qui est parfois fait à ces méthodes de développement personnel, c'est de toujours positiver. En effet, on y apprend à voir le bon côté des choses mais il faut aussi et d'abord reconnaître ce qui nous heurte, nous blesse, nous peine ou nous effraie», écrit l'auteur. Les émotions sont donc expliquées, comme elle sait le faire,

avec un petit résumé pour chacun d'entre eux et un mini-conté pour l'illustrer. Enfin, l'auteur prend quelques pages de plus pour évoquer la joie, «l'émotion-cadeau», comme elle dit, qui nous fait nous sentir pleinement vivants. En moins de 100 pages, Marie-Françoise Salamin permet de trouver ici, une première approche qui clarifie bien des propos.

IBL.

