

toutes les nouvelles

L'HEBDOMADAIRE DES YVELINES

Edition de Versailles - S'-Quentin-en-Yvelines

Mercredi 10 juin 2015 Hebdo - n° 3520 - 1.30 €

Les nouvelles des Loisirs

PARUTION. Un livre qui vous veut du bien

COMMENT NE pas être déstabilisé par la fatigue, le manque de confiance en soi, les peurs, etc. C'est tout l'intérêt de l'ouvrage de Fabienne Dalphin Baucheron, habitante de Jouy-en-Josas, "Les 3 clés pour harmoniser vos émotions".

Comédienne et maquilleuse artistique de formation, elle est depuis devenue coach en image et conseillère agréée en Fleurs de Bach, élixirs floraux réalisés à partir de trente-huit essences de fleurs. Elle anime également des ateliers de méditation avec les pierres et des séminaires de développement personnel. C'est tout ce savoir qu'elle livre dans son ouvrage, sorti le 8 juin.

Trois outils

«J'ai toujours écrit, depuis que je suis petite, raconte Fabienne, les yeux pétillants. Lorsque j'ai débuté le métier de thérapeute, je m'y suis remise. Et l'année dernière, un éditeur m'a proposé d'écrire sur les Fleurs de Bach. Finalement, je lui ai présenté un projet où je parlais de trois "outils" : les Fleurs de Bach, les pierres et le coaching en image. Ils n'avaient jamais été réunis au sein d'un même ouvrage.»



Fabienne Dalphin Baucheron réside à Jouy-en-Josas.

© : Ledroit-Perrin

Si vous avez envie de savoir vous mettre en valeur et de mieux vivre vos émotions, le livre de Fabienne Dalphin Baucheron est ce qu'il vous faut. Dans une première partie, l'auteure explique le fonctionnement de chaque clé. Dans la seconde, place à la pratique avec dix dossiers spéciaux. «Chacun présente une émotion déstabilisante, détaille la Jovacienne, la

fatigue, le manque de confiance en soi, les peurs, les problèmes de sommeil, etc. À chaque fois, je donne des conseils : quel look adopter pour paraître moins fatigué, quelle Fleur de Bach utiliser pour balayer cette émotion, quels cristaux vont vous aider. En plus, il y a un texte pour comprendre comment cela



fonctionne.» «Ce livre est le résultat de 15 ans au service des autres, résume Fabienne. Le coaching en image se base sur la morphologie, pour atteindre la nature pro-

fonde de chacun. Il y a une adéquation entre l'être et le paraître. Les émotions sont traitées avec les Fleurs de Bach. Tout est complémentaire. Ce livre s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes. C'est un premier pas d'autodiagnostic. Je guide et j'accompagne la personne qui doit être capable d'écouter ce que dit son corps, son "troisième œil". Il faut être à l'écoute de notre intuition.» Florie Cedolin

PRATIQUE

"Les 3 clés pour harmoniser vos émotions", de Fabienne Dalphin Baucheron, aux éditions Dangles. 208 pages. 19 euros.

Fabienne Dalphin Baucheron sera en dédicace le samedi 27 juin à la Fnac de Vélizy 2 de 10h à 15h.