

# Je pense, donc je souffre

Petit traité de Vie Consciente

Cette formidable voie de libération qu'est la pensée peut se transformer en un instrument d'aliénation, voire de tourment, et nous amener à une forme ou une autre d'investigation psychologique. Mais, si précieuses soient-elles, les psychothérapies ne visent pas la transformation intérieure qui permet de dépasser la souffrance liée à l'ego et au mental.

À partir de ce constat, au terme d'une longue psychanalyse, Camille Réale a entrepris un travail sur soi fondé sur la Conscience dont elle nous livre ici les fruits, dans un ouvrage vivant, riche de cas concrets où chacun pourra se retrouver et entrevoir comment sortir tant de l'enfer des pensées que des émotions perturbantes qu'elles génèrent.

C'est donc à une véritable aventure intérieure libératrice que l'auteur nous convie dans ces pages qui synthétisent sa démarche personnelle de transformation de soi et sa longue expérience professionnelle de l'écoute de l'âme humaine.

**Camille Réale** est *psychologue clinicienne et psychothérapeute*. Elle exerce dans le champ de la santé mentale depuis plus de vingt ans.

Préface de *Christophe Massin, psychiatre*.

Photographie de couverture : © Fotolia.

ISBN : 978-2-343-11533-7

14 €



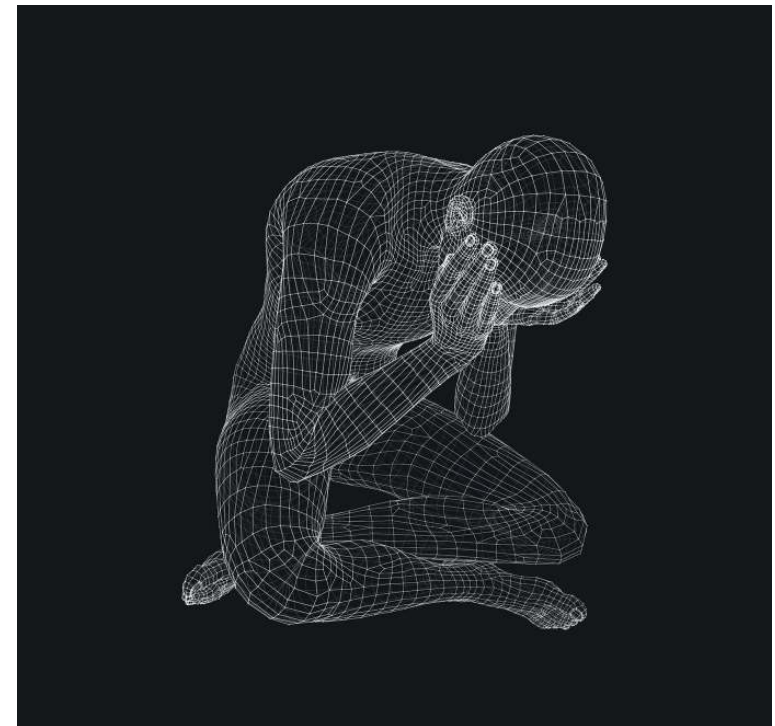
Camille Réale

Je pense, donc je souffre  
Petit traité de Vie Consciente

Camille Réale

# Je pense, donc je souffre

Petit traité de Vie Consciente



Préface du Dr *Christophe Massin*

L'Harmattan