

Bien dans ses baskets

Joël Pralong

- ✓ Aider les jeunes à accueillir leurs failles ;
- ✓ Proposer des chemins de vie pour sortir de l'angoisse et la dépression ;
- ✓ Sortir de la mésestime de soi, c'est faisable !

Qui d'entre nous n'a jamais expérimenté le **vide existentiel** ? En partant des problématiques qui touchent la jeunesse d'aujourd'hui (problèmes dys, hyperactivité, HP, burnout, hyperémotivité, dépression liée au vide existentiel, angoisse de l'avenir, etc.), Joël Pralong aborde le sujet complexe du vide affectif qui engendre névrose, dépression, mésestime de soi...

Face à ce constat, il donne surtout des **pistes spirituelles** qui rejoignent les problématiques évoquées à partir de ce qui leur est commun et creuse par lui-même un sujet peu traité.

Un livre didactique émaillé de témoignages qui s'adresse aussi bien aux **jeunes** qu'aux **adultes**.



Un livre simple pour rejoindre les jeunes dans leurs difficultés et étancher leur soif.

ISBN : 9791030604726

Prix de vente : 13 €

Date de parution : Mai 2023

Format : 115 x 175 mm

Nb de pages : 180 pages

Ref EdB : EDB 0526

Code CLIL : 3831 - Développement personnel

Salvator : 077 - Développement personnel

Mots-clés : troubles Dys - fragilité - anxiété - amour atypique - différence - lumière - tendresse - richesse - hypersensibilité - adolescents



L'auteur



Joël Pralong est prêtre aumônier au sanctuaire de Notre-Dame de Valère à Sion (Suisse). Il a publié plusieurs ouvrages sur les voies spirituelles qui aident l'humain à grandir et à devenir pleinement lui-même, au-delà de ses manques, de ses failles et fragilités