

# COMMUNIQUÉ

pour publication immédiate

## Communications Jo Ann Champagne

2500, rue du Hameau, Sainte-Adèle (Québec) J8B 2G1  
Tél.: 450 229-4664 • Téléc.: 450 229-5714 • Courriel: [comjo@bellnet.ca](mailto:comjo@bellnet.ca)



LES ÉDITIONS  
DU CRAM

[www.editionsducram.com](http://www.editionsducram.com)

## RETROUVER ENFIN LA PAIX

« **Lâche prise** » : un conseil que l'on entend très souvent ces temps-ci, une expression passe-partout qui semble avoir l'effet magique de transformer l'impuissance en ouverture sur tous les possibles. Le lâcher-prise, un mot abstrait qu'on prononce comme une promesse de libération et de soulagement de tous les maux.

Néanmoins, dans la réalité concrète, nous ne lâchons pas prise aussi facilement que nous le voudrions. L'accès à ce moyen de libération est plus une question d'ouverture au changement et de consentement à percer les mystères du monde intérieur qu'une question de magie ou de volonté. Il ne suffit pas de vouloir lâcher prise pour que tout se mette en place et que nos souffrances soient immédiatement soulagées.

En réalité, le lâcher-prise s'inscrit dans un processus qui comprend plusieurs étapes toutes aussi importantes les unes que les autres. Dans **Les 7 étapes du lâcher-prise**, guide pratique par excellence, **Colette Portelance** les présente de façon à ce que vous puissiez les appliquer directement et sans effort à une situation difficile que vous vivez en ce moment. Au fur et à mesure de votre lecture, vous serez guidé vers l'intérieur de vous-même par des moyens simples et accessibles qui vous donneront le pouvoir de résoudre vos problèmes.

Laissons l'auteure résumer son ouvrage en quelques mots :

« **L'objectif que je poursuis et qui sera présent en filigrane tout le long de cet ouvrage se résume en un seul mot: le mot PAIX. Si ce livre vous apporte la paix intérieure, j'aurai atteint mon but.** »

- 30 -

De la même auteure :

- Relation d'aide et amour de soi
- La communication authentique
- La liberté dans la relation affective
- Éduquer pour rendre heureux
- Vivre en couple et heureux, c'est possible
- Aimer sans perdre sa liberté
- La guérison intérieure, un sens à la souffrance
- La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise

*Colette Portelance n'est plus à présenter. Auteure, au cours des douze derniers mois de deux best-sellers sur la guérison intérieure, **La Guérison intérieure, un sens à la souffrance** et **La Guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise**, elle a vendu, au cours de sa carrière, plus de 200 000 exemplaires de ses ouvrages, dont plus de 100 000 exemplaires de **Relation d'aide et amour de soi**. Psychothérapeute de renom, conférencière internationale, elle s'est acquis un public d'une grande fidélité au cours de sa carrière.*

*Originaire de Rigaud, elle partage aujourd'hui son temps entre Montréal et Paris.*

**LES 7 ÉTAPES DU LÂCHER-PRISE • Colette Portelance**  
124 pages • ISBN 978-2-923705-01-9 • **14,95 \$**

Pour un service de presse, des entrevues avec l'auteure ou tout autre renseignement :  
Jo Ann Champagne — Tél.: 450 229-4664 • Courriel: [comjo@bellnet.ca](mailto:comjo@bellnet.ca)