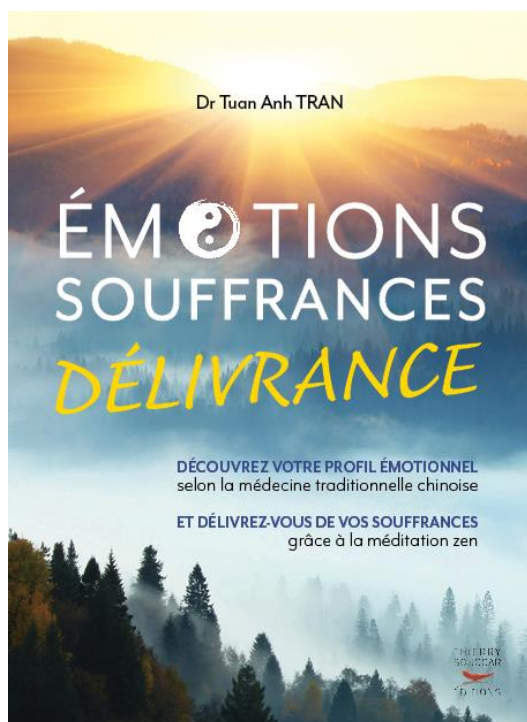


Emotions, souffrances, délivrance

Dr. Tuan Anh TRAN – médecin généraliste, acupuncteur et enseignant des universités Paris Nord et Montpellier-Nîmes.

Ouvrage d'une grande originalité pour maîtriser ses émotions et vivre en harmonie avec les autres, le livre du Dr Tuan Anh Tran est un trait d'union entre médecine traditionnelle chinoise et médecine occidentale.



Apprendre à mieux se connaître et à mieux gérer ses émotions

La souffrance est inhérente à la condition humaine. Ainsi, tout le monde souffre, mais pas dans les mêmes situations, ni face aux mêmes personnes. Selon la médecine traditionnelle chinoise, la raison de ces différences est d'ordre énergétique.

Le Dr Tran invite le lecteur à **identifier son type énergétique et celui de ses proches**. La compréhension de ces types permet de déceler ses failles et de corriger ses mauvaises habitudes comportementales. Elle est indispensable pour instaurer l'harmonie dans ses relations avec les autres.

Par exemple, une personne née avec un Foie énergétiquement faible, aura une propension à *la colère*. Cette émotion étant son talon d'Achille, elle

passera sa vie à tenter de la cacher par un comportement stéréotypé. On dira qu'elle est de type Bois.

Tous les types Bois auront à peu près la même façon de fonctionner dans la vie, souffriront à peu près pour les mêmes motifs.

Il en est de même pour les types Feu (*joie*), Terre (*anxiété*), Métal (*tristesse*), Eau (*peur*)...

« Être maître de ses émotions et savoir les pacifier à tout moment pour vivre en harmonie avec les autres est la clef du développement personnel, du bien-être et du bonheur. »



Afin d'appivoiser ses émotions et se libérer de ses souffrances, le Dr Tran propose un **« entraînement de l'esprit » progressif personnalisé**. Inspiré du zen, il apprend au lecteur à aiguïser peu à peu son attention jusqu'à une pleine conscience radicale. Il montre ainsi

que lorsqu'une émotion envahit un individu, c'est son ego qui tire toujours les ficelles.

Échapper à l'emprise de ce « petit moi » devient alors promesse de bonheur inaltérable, quels que soient les tourments qui assaillent.

Points forts du livre :

- Le Dr Tran partage à travers ce livre son expérience en tant que médecin confronté à la souffrance quotidienne depuis trente ans, mais également en tant que pratiquant de la méditation.
- Fort de sa double culture, il rapproche médecine traditionnelle chinoise et médecine occidentale, esprit chrétien et spiritualité orientale.
- Contrairement aux ouvrages existants, ce livre ne propose pas une méditation occidentalisée (qu'on appelle pleine conscience ou Mindfulness) car la sérénité qu'elle procure n'est que temporaire. Il va plus loin en visant la dissolution de l'ego qui est une approche typiquement orientale (méditation zen). La méthode se veut plus radicale.

L'auteur

Le Dr Tuan Anh Tran est spécialiste en médecine générale et en acupuncture, enseignant à la Capacité d'acupuncture de l'université Paris Nord et au DU « Méditation et Santé » de l'université de Nîmes-Montpellier. Il est également animateur de retraites de méditation en France et en Belgique, conférencier sur le développement personnel pour le grand public. Il réside à Besançon.



Contact Presse

Caroline Roche

04.66.53.53.

68 06.98.86.48.21

presse@thierrysouccar.com

Emotions, souffrance et délivrance

Broché / 19 x 23 / 288 p.

Prix : 18 € TTC France

Thierrysouccar.com