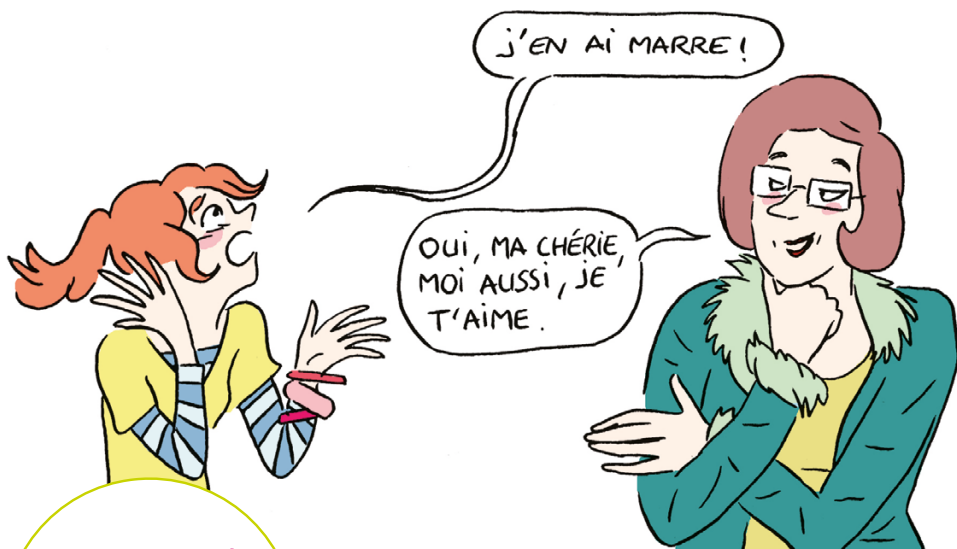


Patricia Delahaie

Coach de vie

# La relation mère-fille

Les 3 clés de l'apaisement



Par l'auteur  
aux  
300 000 ex.  
vendus

15 ans après « Être la fille de sa mère et ne plus en souffrir », la nouvelle enquête !

LE D U C . S  
E D I T I O N S

**La relation mère-fille est un sujet qui déclenche invariablement passion et émotion.** Si certains liens sont faits d'amour, d'échange, de confiance et de respect mutuel, d'autres sont tumultueux et la relation devient alors complexe, douloureuse, voire toxique. L'auteur nous propose ici trois clés vers l'apaisement.

- **Première clé : comprendre.** Comprendre la relation mère-fille, son fonctionnement, ses pièges, ses enjeux, ses subtilités.
- **Deuxième clé : s'ajuster.** Lorsque la petite fille est devenue adulte, chaque « couple » mère-fille doit recréer ses joies, ses limites, ses disponibilités. Les tensions arrivent quand elles ne se suivent pas, quand elles n'arrivent pas (ou plus) à s'harmoniser.
- **Troisième clé : aimer.** Changer, avancer, grandir... c'est le mouvement même de la vie que les mères favorisent – ou pas. Aimer, c'est donc s'aimer soi-même suffisamment pour se donner la priorité sans culpabiliser, ce qui n'empêche pas la complicité mère-fille de se réinventer.

**Des témoignages riches, émouvants, passionnants auxquels chacune d'entre nous pourra s'identifier pour mieux comprendre et agir.**



© Photo: J.F. Mariotti

Psychosociologue de formation, **Patricia Delahaie** est l'auteur de plusieurs best-sellers sur les relations humaines dont *Ces amours qui nous font mal* et *Comment plaire en 3 minutes* (Leduc.s éditions). Elle est aujourd'hui conférencière et coach de vie.



L E D U C . S  
E D I T I O N S

PRIX TTC FRANCE 17 EUROS  
RAYON :  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
COUVERTURE & ILLUSTRATION  
GUYLAINE MOI

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**La relation mère-fille**  
Patricia Delahaie



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S