

## Écoutons notre petite musique, de Catherine Mirande – Revue littéraire sur le deuil et la résilience et réflexion sur la relativité émotionnelle

Avr 17, 2024 | Articles, Podcast, Résilience et équilibre | 0 commentaires

### Sommaire [ masquer ]

#### Point transparence

Un livre qui ouvre à la réflexion sur le deuil et la reconstruction

Pourquoi le lire?

Ma réflexion sur la relativité de nos émotions en podcast



Dans cet épisode, je me plonge dans le livre *“Écoutons notre petite musique intérieure”* de Catherine Mirande, aux éditions du Panthéon, une exploration du deuil, de la résilience et de la reconstruction après des épreuves de vie et la perte d'êtres chers. J'ai beaucoup aimé la plume de l'autrice qui exprime sans détour son avis sur le sujet.

Le livre fait une soixantaine de pages et j'ai, après sa lecture (environ 1h30 en prenant mon temps), eu une réflexion assez intense sur une citation que tu découvriras en bas de page, avec l'épisode de podcast associé.

### Point transparence

Ce livre m'a été envoyé par les éditions du Panthéon. Néanmoins, je n'ai aucune obligation d'en parler, et ne perçoit pas de rémunération pour le temps passé à le lire ou à créer du contenu dessus. Soies donc assuré que mon avis reste authentique. D'ailleurs, c'est moi qui ai demandé à le lire : Je pouvais difficilement passer à côté d'un livre traitant de la résilience, non?

### Un livre qui ouvre à la réflexion sur le deuil et la reconstruction

Le ton est très direct, surtout dans la deuxième partie du livre. Celle-ci prend la forme de conseils et de questions intéressantes que je pense qu'il faut questionner et non suivre à la lettre : c'est là que j'ai trouvé la force de ce livre.

Ici, attention si tu te sens vulnérable : le ton est aux conseils et plutôt directif (ce qui est normal évidemment : L'autrice exprime son opinion avec l'envie de la partager via son livre!), il convient de voir cela comme un buffet bien garni, auquel chacun devra prendre ce qui lui semble bon.

### Pourquoi le lire?

Si ce sujet du deuil et de la reconstruction te touche de manière indirecte car tu en as traversé un il y a quelques temps et que tu souhaites réfléchir à ta perspective, c'est le livre qu'il te faut pour sa capacité à te bousculer, te mettre un petit (mais plein de bon sens!) coup de pied aux fesses.

Car cette partie a le mérite d'avoir un discours très responsabilisant, et c'est pour cette raison que je trouve cet ouvrage extrêmement adapté pour un travail de fond, histoire de « revoir les bases » par lesquelles tu peux être amené à passer.

### Ma réflexion sur la relativité de nos émotions en podcast

« Plus nous avançons dans l'âge et plus les sournoiseries d'enfants laissent place à des tromperies d'adultes, qui peuvent avoir des retombées dramatiques si elles se transforment en contre-vérités (...) » (sic).

Cette citation du livre (page 31) m'a particulièrement marquée, à tel point que j'ai entamé grâce à elle une profonde introspection sur le sujet de la comparaison des émotions. Pas vraiment de rapport direct avec les propos du livre donc, mais j'ai choisi de te la livrer en podcast ci-dessous, à partir de 3min23.

Phantasia - La compétence émotionnelle en 5 minutes

**S5E09 - Deuil, résilience et relativité émotionnelle**

00:00 / 11:28

Phantasia  
Comparer nos émotions

Saison 5, 11 épisodes

Autres émissions

S5E10 - TDAH, urgence et procrastination : Pourquoi tu devrais (peut-être) continuer à faire les choses en derni...	15:47
<b>S5E09 - Deuil, résilience et relativité émotionnelle - Réflexion littéraire</b>	<b>11 min restantes</b>
Handicap invisible au travail avec Petite Mu - Podcastthon 2024	18:57
S5E08 - Confiance en soi au travail : valoriser sa différence	03:24

### Envie d'apprendre à mieux gérer ton hypersensibilité ?

Découvre Intensément Toi, chapitre 1, et apprends à faire connaissance avec toi-même!

### Poster le commentaire

Vous devez [vous connecter](#) pour publier un commentaire.

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)