

**Je propose dans cet ouvrage de multiples exercices d'écritothérapie que j'ai inventés pour la plupart et expérimentés pour moi-même d'abord, afin de transcender les différents défis de ma vie. Que ce livre soit votre guide de résilience.**



GÉRALDINE ANDRÉE

GUÉRIR AVEC MON CAHIER

**La pratique du journal de guérison**

**GÉRALDINE  
ANDRÉE  
GUÉRIR AVEC MON  
CAHIER**

