

# BONHEUR(S)

MAGAZINE

n°4

Être bien au quotidien

NOUVEAU

## MÉDITER



Le guide pratique  
indispensable

p.98

## AROMATHÉRAPIE LE POUVOIR DES PARFUMS Huiles essentielles

La révolution Santé  
du Dr Jean-Pierre Willem

Psychologie

# REVENIR À L'ESSENTIEL

- Prendre le temps de soi, par Fabrice Midal
- S'affirmer ou comment poser ses limites
- Les clés pour exister en tant qu'adulte, par D. Richo

## S'AIMER

L'autocompassion,  
par Kristin Neff

## DIRE LES CHOSSES

La force des  
mots vrais  
par Thierry Gaubert

## DIVAN

Une psychanalyse,  
est-ce encore utile ?

## MARC LEVY

"Mes bonheurs, mes souffrances"

Interview p.6

## LE CAFÉ

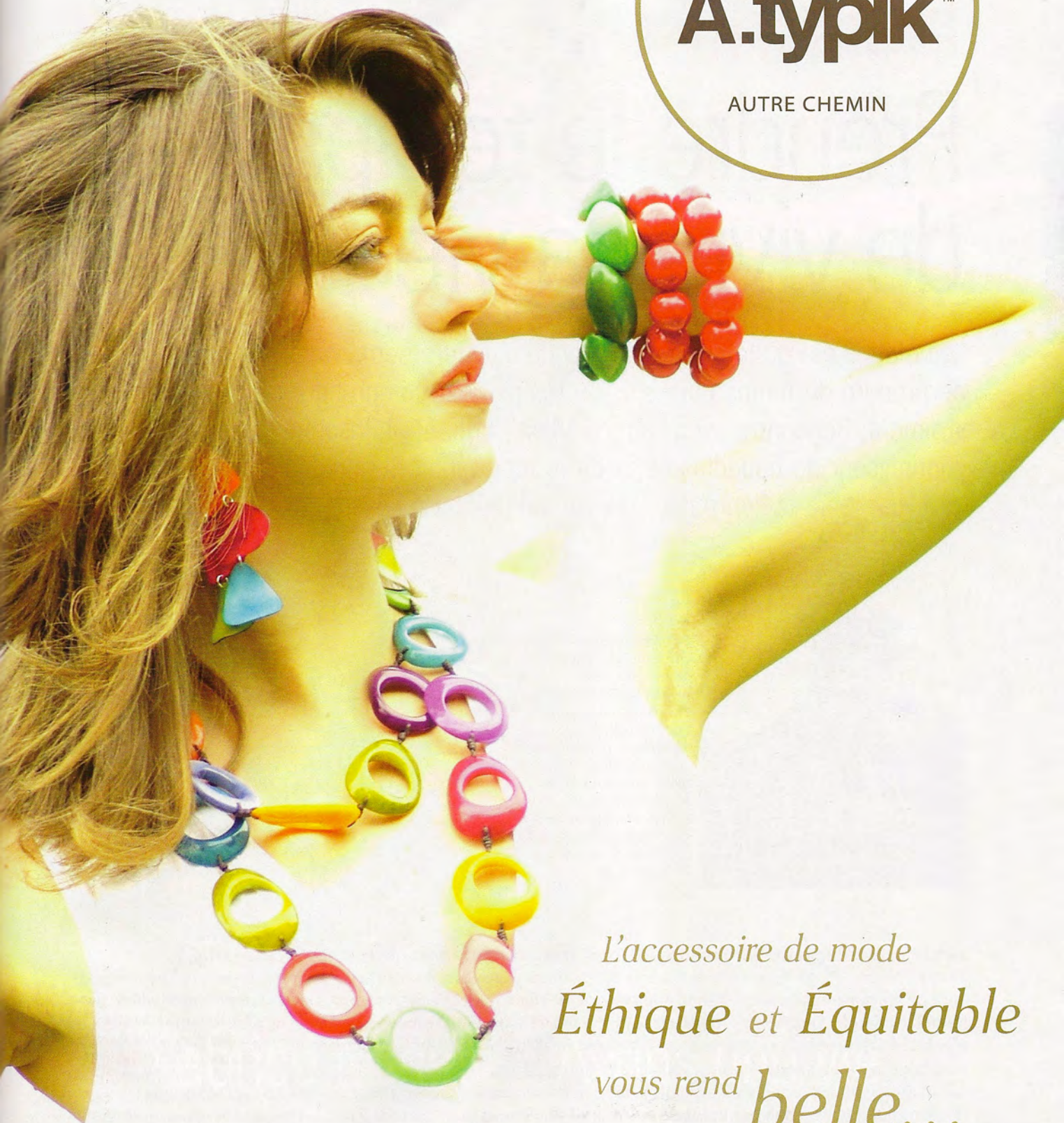
La boisson  
miracle

N°4 - JUILLET-AOÛT 2013

M 04187 - 4 - F: 5,90 € - RD







*L'accessoire de mode  
Éthique et Équitable  
vous rend **belle...***

[www.a-typik.com](http://www.a-typik.com)