

## **Prenez soin de votre âme Petit traité d'écologie intérieure de Jean-Guilhem Xerri**

Mal-être, souffrances psychiques, sexualité en berne, dépendance aux écrans, rapport démesuré au travail, perte de sens, solitude... Ces manifestations pointent toutes vers la souffrance de notre âme. Or si les psychothérapies et la pharmacologie sont précieuses, elles ne permettent pas de la « guérir ». Et pour cause, tous ces troubles ont leur origine au plus profond de nous, au-delà de notre biologie et de notre mental. Ils renvoient à des tensions intérieures que les plus grandes traditions spirituelles de l'humanité ont identifiées, explorées et accompagnées. Leur soin relève non pas tant d'un traitement que d'une Sagesse de vie. Dès les premiers siècles du christianisme, les Pères du désert ont développé une véritable « pharmacie de l'âme » dont la vertu est de contribuer à la santé spirituelle. Leur médecine, considérée comme « l'art des arts et la science des sciences », est faite de sobriété, de pratiques méditatives et d'hospitalité. Elle apparaît d'une urgente actualité et d'une étonnante pertinence. Pour apprendre à mieux vivre, laissez-vous guider par ces thérapeutes, véritables médecins de l'intériorité. Alors, vous prendrez soin de votre âme et vous cultiverez votre écologie intérieure.

*Psychanalyste et biologiste médical, ancien interne des hôpitaux de Paris et diplômé de l'Institut Pasteur, **Jean-Guilhem Xerri** a intégré dans sa pratique de thérapeute la méditation. Il a participé à diverses missions nationales sur la santé et l'exclusion. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont À quoi sert un chrétien (2014) qui a reçu le prix de l'Humanisme chrétien.*



Jean-Guilhem Xerri

# (Re)vivez de l'intérieur

Avec  
8 méditations  
audio



Les éditions du  
**cerf**

# **(Re)vivez de l'intérieur**

**Après le succès de Prenez soin de votre âme, voici le guide pratique et compagnon : (Re)vivez de l'intérieur.**

Apprenez avec les Pères du désert ce que sont :

- Les fondamentaux de l'intériorité
- Les conditions de l'équilibre intérieur
- Les clés de la croissance spirituelle.

Jamais ces maîtres de sagesse et médecins de l'âme ne vous auront paru aussi proches. Grâce à Jean-Guilhem Xerri, ils deviennent ici vos conseillers au quotidien :

- Explications simples
- Recommandations concrètes
- Exercices pratiques
- Méditations audios à télécharger.

Dès maintenant, **(Re)vivez de l'intérieur**, votre vie n'aura plus la même saveur !

Thérapeute et psychanalyste, Jean-Guilhem Xerri a intégré dans sa pratique la méditation. Biologiste médical, diplômé de l'Institut Pasteur, il exerce aussi des responsabilités dans l'environnement hospitalier. Il anime des sessions et des retraites. Ses livres ont été couronnés de nombreux prix.