



## **Synopsis du manuscrit : J'ai mis du soleil dans ma tête, et je vais bien !**

Auteure :  
Madame Dominique HUMEN-BOUVET  
490 route du Chalon  
26260 MARGES  
06 70 93 47 86

**Ma page Facebook** : <https://www.facebook.com/alafleurdesoideveloppement>

**Mon site web** : [www.alafleurdesoi.com](http://www.alafleurdesoi.com)

**Mon mail** : [d.humen@orange.fr](mailto:d.humen@orange.fr)

Née le 06/12/1953 à Lyon France 63 ans  
Coach en développement personnel et spirituel- astrologue

**Ce manuscrit est écrit** avec 48287 mots, 277281 caractères espaces compris, plus un schéma en noir et blanc.

**La nature de ce projet** : Catégorie « Développement personnel et spirituel ».

Ce livre propose l'enseignement des diverses techniques qui m'ont permis d'accompagner, en tant que coach, plusieurs milliers de personnes en 35 ans.  
Cette méthode repose sur mon expérience personnelle et sur les résultats de la mise en pratique des conseils que j'ai prodigués lors de mes consultations.

**Mon intention** est de dévoiler au plus grand nombre, des principes positifs de vie au travers de témoignages personnels.

Il répond à une forte demande de la part de toutes les personnes que je rencontre dans mon cabinet, qui ne trouvent pas de solution à leur mal être, malgré leurs nombreuses lectures. En leur parlant de moi et des diverses voies que j'ai suivies, je leur permets de se mettre en route eux aussi, et de voir leur vie s'améliorer.

J'ai ressenti que le temps était venu de partager tout ce travail sous une forme écrite.

**Ses points forts** : Ce manuscrit résume 40 ans de vie et de recherches de développement personnel et spirituel :

- C'est le récit d'un important travail d'accomplissement venu enrichir mes pratiques de thérapeute guide de personnes en recherche de mieux être.

- Le retour d'expériences des personnes ayant suivi ma méthode et les résultats positifs obtenus.
- Un langage simple et des exercices faciles à mettre en pratique.
- Une formule inédite dans ce secteur.
- De nombreuses références bibliographiques permettront au lecteur de poursuivre ses recherches.

**Cet ouvrage s'adresse** à tous, mais plus particulièrement aux personnes qui sont au **début du chemin de travail personnel et spirituel**. C'est à dire tous ceux qui se demandent et qui me demandent : « comment puis-je faire pour enfin me sentir bien, plus serein, plus en paix avec moi-même et avec les autres ? ». **Cette question je me la suis posée il y a bientôt 40 ans et j'ai compilé tous les résultats d'expériences aux effets probants.**

**Ce livre se situe en tout début de chaîne de la recherche personnelle.** Beaucoup de très bons livres donnent des méthodes, pas toujours simples à mettre en place sans accompagnement, d'autres, sont des romans agréables à lire, mais abandonnés après la lecture.

Un témoignage donne envie d'en faire autant car, si quelqu'un a réussi, « pourquoi pas moi ! » peut penser le lecteur.

**Mon parcours** : J'ai commencé cette recherche à l'âge de 20 ans alors que j'étais une jeune maman insatisfaite de la vie. Il me semblait qu'il y avait une autre manière d'exister, que de simplement vivre avec des hauts et des bas en subissant les événements. Dans les années 1975 rien n'existait encore dans ce domaine. Je devais acheter mes premiers livres en Suisse et aucune conférence n'avait lieu sur le sujet du développement.

La vie m'a ensuite fait prendre des montagnes russes dont je me suis sortie à chaque fois : divorce, licenciement, cancer, tout ce que peut « subir » un individu dans son existence. A chaque événement, j'ai rencontré des personnes, des enseignements qui m'ont permis de m'en sortir et d'avancer. C'est ce que je souhaite apporter à mes lecteurs : le pouvoir de se sortir de toutes les épreuves de la vie et de grandir.

**La première partie du livre**, « Pourquoi tout est gris dans ma vie ? », met en évidence tous les éléments perturbateurs du mental :

- Quelle est cette partie de moi qui me pousse toujours vers la négativité ?
- Le rôle de victime et d'autres attitudes néfastes pour mon équilibre (la culpabilité, la peur...)

**La deuxième partie**, « Et si je mettais du soleil dans ma tête ! Oui, mais comment ? », fournit des moyens pratiques afin de venir à bout de ces attitudes négatives, puis va suggérer de remplir ces espaces vacants par de bonnes énergies :

- les signes
- le silence
- l'acceptation puis le pardon, le moment présent, l'attraction, la gratitude, la foi....

**Ma biographie : 63 ans dont 40 passés à chercher des réponses à la question : « Comment aller mieux ! »**

**Chef d'entreprise** dans le secteur de la communication à 30 ans.

Divorce, perte de ma société puis cancer et très grave accident de la route ont été les déclencheurs de ma recherche personnelle.

Astrologue depuis 1986

**Coach en développement personnel et spirituel** depuis 1991

Formations à l'astrologie sidérale et karmique d'Alexander Rupert, Martin Schulman, Irène Andrieu, Dane Rudhyar en 1986.

Formations d'accompagnement par la guérison énergétique de Barbara Ann Brennan en 1990

Formations à l'utilisation des fleurs du Docteur Bach en 2009

Formation à l'utilisation des fréquences reconnectives d'Eric Pearl en 2013.

Nombreuses formations en thérapies comportementales

**La rencontre en France puis en Inde en 1998, du Maître spirituel Amma Amritanandamayi**, « la Sainte qui prend les gens dans ses bras » a été pour moi un tournant important dans mon développement spirituel et dans ma façon de guider autrui. Amma et ses enseignements sont toujours très présents dans ma vie.

**Chargée de mission bénévole, de l'ONG LACIM** pendant plus de 10 ans, j'ai beaucoup voyagé en Inde où j'ai aussi fait des séjours en ashram (monastère). J'ai rencontré des peuples premiers en voie d'extinction ou de déplacement imposé, néfaste pour leur survie. J'ai réalisé des projets sur le terrain (écoles, fermes, élevages, cultures médicinales). Grâce à ma connaissance de l'Inde, de l'anglais, de l'informatique et de la vidéo, j'ai été l'intermédiaire entre la France et ces peuples.

Actuellement directrice de la délégation Drôme de l'ONG « Aux amis de Madagascar ».

Fondatrice et directrice de l'association « L'institut Forézien de ressources » pendant plus de 15 ans, j'ai organisé des séminaires de formation, des rencontres spirituelles, des voyages en Inde, et toutes manifestations permettant la rencontre de personnes sur la voie du développement.

Maman de deux enfants et grand-mère de 3 petits enfants.

**Ce livre, et les conséquences publiques qui suivraient la publication de cet ouvrage** permettrait de mettre à disposition des lecteurs l'aboutissement de 40 ans de recherches dans le développement personnel et spirituel.