

VIVRE EN ÉQUILIBRE



Voici mon livre. Dans le contexte que vous connaissez au sujet des défis de l'édition papier versus l'édition virtuelle, je tente un modèle hybride. Aussi, étant donné que j'offre un livre d'accompagnement de vie, je souhaite atteindre le plus grand nombre possible de personnes. Dans ce sens, j'offre une édition virtuelle gratuitement (<https://vu.fr/vivre>).

Mon livre gratuit (PDF) m'aide à poursuivre trois objectifs :

1. Rendre accessible l'approche du Dr Glasser au plus grand nombre de personnes, un peu dans une démarche du mouvement *Donner au suivant*.
2. Servir de carte de visite pour mon offre de conférence adaptée aux parents et au personnel scolaire, social ou communautaire.
3. Proposer mon livre papier bonifié, donnant le privilège d'accès à un courriel dédié aux questions des lecteurs et lectrices : prix suggéré 25 \$.

Malgré ma démarche de vulgarisation du modèle du Dr Glasser, je suis conscient de l'effort de concentration demandé pour s'approprier cette approche. De plus, plusieurs personnes apprennent plus facilement avec l'aide d'un formateur ou formatrice dans un environnement de relations humaines significatives. Donc, mon livre n'est pas comparable à une édition facilement accessible au grand public. Cependant, vous ou quelqu'un de votre entourage sera peut-être cette personne qui s'investira pour approfondir l'approche aidante de Glasser pour soi et pour les autres ? L'entraide dans notre milieu naturel – famille, amitié, travail – est reconnue comme efficace pour une majorité de personnes en difficulté de vie ou simplement en recherche de points de repère pour améliorer leurs relations interpersonnelles ou leurs compétences parentales. Une attention bienveillante avec des outils de base d'accompagnement suffit généralement pour donner du répit de stress émotionnel à la personne et, si nécessaire, pour l'accompagner vers une ressource professionnelle.

Depuis mon premier jet d'écriture, qui manifestait mon enthousiasme pour l'approche de Glasser jusqu'à cet ouvrage achevé, il s'est passé plus de dix années. Comme j'ai quasiment toujours été un professionnel (enseignant et animateur scolaire) à statut précaire, j'ai consacré sporadiquement du temps à la rédaction, à la révision et, d'un même souffle, à une démarche proactive pour recevoir des avis d'une quinzaine de lecteurs et lectrices : psychologues, intervenants sociaux, spécialistes certifiés en *Théorie du choix*, membres du personnel enseignant et parents.

Voilà, je veux me servir de mon expertise professionnelle pour schématiser l'approche de la *Théorie du choix* dans un apprentissage le plus complet et concis possible. Dans cette démarche de vulgarisation, j'ai teinté les concepts originaux de Glasser par des anecdotes tirées de mon vécu. Cette démarche étant tout à fait cohérente avec l'approche du Dr Glasser invitant l'intervenant, le parent, l'enseignant ou l'employeur à créer un lien de confiance avec l'enfant, le client, la cliente, l'employé, l'employée ou l'élève en manifestant une ouverture vers son propre vécu pour témoigner de ses défis personnels sur le chemin de l'équilibre de vie.

Maintenant, je fais appel à vous pour la suite...

Jacques Noël
cyberauteur.com