COFFRET · LA BIBLIOTHÈQUE EBOOKABDL

Les Atlas de l’Intérieur

Trois volumes illustrés de psychologie douce

Tome I · L’Atlas Intérieur · Tome III

Édition premium · 2026 · ebookabdl.com

LE COFFRET

Trois volumes, un même chemin

Ce coffret réunit la ligne illustrée de la bibliothèque EbookABDL — celle qui raconte plutôt qu'elle n'explique.

Les trois volumes partagent un personnage, une palette et une méthode : avancer par planches, laisser l'image porter ce qu'un paragraphe dirait trop vite, et ne jamais transformer une histoire particulière en loi générale.

> **Comment lire ce coffret**
>
> Les trois volumes peuvent se lire séparément. Lus dans l'ordre, ils dessinent une progression : comprendre, puis habiter, puis prendre sa place.

Tome I — Comprendre, s'accepter, avancer à son rythme. Le volume d'entrée. Un roman graphique de psychologie douce qui pose les mots, les distinctions et les premières questions.

L’Atlas Intérieur. Un atlas illustré de psychologie positive. Ni récit ni manuel : une suite de paysages intérieurs, à parcourir par besoin plutôt que dans l’ordre.

Tome III — Prendre ma place sans me perdre. Le volume le plus abouti de la série. Il commence là où un refuge cesse d’être une cachette et devient un point d’appui : sortir, demander de l’aide, nommer les choses, aimer sans se perdre.

NOTE ÉDITORIALE

Une œuvre de sensibilisation

Ces volumes ne remplacent ni une consultation médicale ou psychologique, ni un diagnostic, ni une prise en charge individualisée. Les expériences sont diverses : aucune planche ne prétend expliquer toutes les personnes ni toutes les pratiques.

Les situations représentées concernent exclusivement des adultes. Les repères de consentement supposent un accord libre, explicite, informé et réversible. En cas de souffrance, de perte de contrôle ou de retentissement important, un professionnel qualifié peut aider.

© 2026 EbookABDL. Tous droits réservés. Toute reproduction, adaptation, diffusion ou revente, totale ou partielle, est interdite sans autorisation écrite.

ebookabdl.com · contact@ebookabdl.com

Comprendre · Accepter · Avancer · S'épanouir

TOME I

Comprendre, s’accepter, avancer à son rythme

Un roman graphique de psychologie douce

COLLECTION EBOOKABDL

Comprendre, s'accepter, avancer à son rythme

Un roman graphique de psychologie douce

TOME I

ebookabdl.com

COLLECTION EBOOKABDL

Comprendre, s'accepter, avancer à son rythme

Tome I — Un roman graphique de psychologie douce

Ce livre rassemble des bandes dessinées, des repères psychologiques et quelques pensées plus contemplatives, pour t'aider à mieux comprendre ce que tu vis — à ton rythme, sans jugement.

ebookabdl.com

Sommaire

I **Le chemin d'intégration** 5
De la découverte à l'acceptation, un parcours

II **Étoile douce** 18
Comprendre, s'accepter et avancer à son rythme

III **Mon monde intérieur est valable** 31
Douze affirmations pour s'accueillir sans honte

IV **Ma vulnérabilité est ma force** 44
Douze affirmations pour avancer avec soi-même

V **Confiance, rythme & vie de couple** 57
Communication, limites et petits rituels du quotidien

VI **Communiquer sans peur** 70
Exprimer ses besoins, poser ses limites, rester deux

PROLOGUE

Avant-propos

Ce livre ne cherche pas à te dire qui tu es. Il rassemble des bandes dessinées, des repères psychologiques et quelques pensées plus contemplatives, pour t'aider à mieux comprendre ce que tu vis — à ton rythme, sans jugement.

Chaque chapitre associe une courte bande dessinée à deux temps de respiration : une page qui éclaire, simplement, un concept psychologique utile ; une page plus philosophique, pour prendre un peu de recul.

Tu n'as pas besoin de tout lire d'un coup, ni dans l'ordre. Ce livre est fait pour être feuilleté, relu, repris selon les moments — comme un espace où revenir, plutôt que comme un manuel à terminer.

— —

Il n'y a ici ni diagnostic, ni vérité universelle. Seulement des pistes de compréhension, posées avec soin.

AVANT DE COMMENCER

L'univers EbookABDL

Au fil des pages, certains lieux reviennent. Une bibliothèque tiède où les lampes restent allumées tard. Une chambre aux lumières guirlandes, avec toujours une couverture qui traîne. Un chemin de montagne, pour les jours où l'on a besoin d'air. Une petite maison, quelque part, où deux personnes apprennent à se faire confiance.

Tu croiseras aussi quelques habitants fidèles : un ourson qui ne juge jamais, une tasse qui dit « safe place », des guirlandes qui restent allumées même quand tout le reste est éteint. Ce ne sont pas des symboles compliqués. Ce sont juste les objets de ceux qui, peu à peu, apprennent à se sentir chez eux avec eux-mêmes.

Tu n'as pas besoin de t'en souvenir. Il suffit de les laisser réapparaître, page après page, comme des visages que l'on reconnaît sans se rappeler où on les a vus la première fois.



LE CHEMIN D'INTÉGRATION

De la découverte à l'acceptation, un parcours

FIN DE L'EXTRAIT

Vous venez de lire 12 pages sur 128.

L'ouvrage complet *Les Atlas de l'Intérieur* compte **128 pages**, mises en page et composées avec le même soin que celles que vous venez de parcourir. Aucune page de remplissage, aucun contenu recyclé.

CE QUE VOUS OBTENEZ

- Le PDF complet, 128 pages, en français
- Téléchargement immédiat après paiement
- Lisible sur ordinateur, tablette, téléphone, liseuse
- Aucun envoi postal, aucun abonnement
- Achat possible sans créer de compte

45 €

ebookabdl.com/produit/coffret-les-atlas-de-linterieur/