vivovojo

ENTRETIEN EXCLUSIF

VIVOVOJO PRÉSENTE

Guérir *autrement*

Des parcours où la médecine annonçait une issue, une limite, parfois une impasse, et pourtant quelque chose d'autre s'est produit. Une exploration de ces trajectoires qui déjouent les pronostics et de ce qu'elles racontent de notre capacité à nous transformer, avec une journaliste partie à la rencontre de dizaines de personnes qui ont repris le pouvoir sur leur histoire.



Sandrine Chopin

JOURNALISTE · ANIMATRICE TV · AUTRICE

INTRODUCTION

Ce que vous allez découvrir

Une conversation avec Sandrine Chopin, journaliste, productrice et animatrice TV, qui a enquêté plus d'un an à la rencontre de personnes ayant traversé burn-out, cancer, maladies auto-immunes ou douleurs chroniques. Avec la journaliste scientifique Miriam Gablier, elle a co-écrit "Guérir autrement", un recueil de témoignages qui ont déjoué les pronostics médicaux les plus sombres.

🩹

DES PRONOSTICS MÉDICAUX DÉJOUÉS

Sclérose en plaques, paralysie, gangrène : des trajectoires où la médecine classique n'attendait plus rien.

🧠

LE CORPS, MIROIR DES ÉMOTIONS ET DES TRAUMAS

Comment un déséquilibre intérieur, parfois transgénérationnel, peut s'exprimer physiquement.

🎧

UNE SÉANCE DE RESPIRATION BOULEVERSANTE

L'histoire de Lionel Astier, qui a revécu un trauma d'enfance enfoui depuis quarante ans.

🧘

L'INTUITION COMME BOUSSOLE

Pourquoi la petite voix intérieure ne trompe jamais, face à la multitude de thérapeutes.

👥

LA SOLITUDE FACE À LA MALADIE

Un point commun presque unanime chez les personnes qui se tournent vers d'autres approches.

🌊

REPRENDRE SON POUVOIR SUR SA GUÉRISON

Guérir, c'est aussi une décision, un chemin actif plutôt qu'une attente passive.

RÉSUMÉ

L'essentiel en un coup d'œil

🩺

LA MÉDECINE CLASSIQUE TRAITE LA PHYSIOLOGIE, PAS TOUJOURS LA CAUSE

Les corps énergétique et émotionnel restent souvent hors du champ de la médecine conventionnelle.

🪞

LE CORPS EXPRIME UN DÉSÉQUILIBRE

Un trauma non résolu ou un désalignement avec sa propre vie peut se loger durablement dans le corps.

🧭

CHAQUE GUÉRISON EST UN CHEMIN INDIVIDUEL

Il n'existe aucune technique miracle universelle : chacun trouve la voie qui résonne pour lui.

🔍

LE DISCERNEMENT EST ESSENTIEL

Face à la multitude de thérapeutes, l'intuition et la vérification restent les meilleurs guides.

💡

METTRE DE LA CONSCIENCE SUR UN TRAUMA PEUT TOUT CHANGER

C'est souvent ce geste, plus qu'une technique précise, qui déclenche le rééquilibrage du corps.

🚶

GUÉRIR, C'EST AUSSI UNE DÉCISION

Un patient actif, en recherche, transforme profondément sa trajectoire de vie, bien au-delà de la maladie.

DANS CET EBOOK

Sommaire

Plongez dans l'enquête de Sandrine Chopin, journaliste et autrice, à la rencontre de personnes qui ont déjoué les pronostics médicaux et transformé profondément leur rapport à la maladie, au corps et à la vie.

01 Portrait — Qui est Sandrine Chopin ? 5

02 Infographie — De la maladie au message 6

03 Citations marquantes 7

04 Les 5 enseignements clés 8

05 Infographie — Les dimensions de l'être humain 9

06 Interview — La genèse du livre et des témoignages marquants 10

07 Infographie — Médecine conventionnelle et médecines complémentaires 12

08 Interview — Discernement, intuition et pronostics déjoués 13

09 Infographie — Bien choisir son accompagnement 15

10 Interview — Solitude, transformation et puissance du mental 16

11 Infographie — Ce qui favorise la guérison 18

12 Infographie — Le chemin vers sa propre voie de guérison 19

13 Bibliographie — L'ouvrage de Sandrine Chopin 20

01 · PORTRAIT

Qui est Sandrine Chopin ?

Sandrine Chopin

JOURNALISTE · ANIMATRICE TV · AUTRICE

Journaliste, productrice et animatrice TV, Sandrine Chopin a mené une enquête de plus d'un an à la rencontre de personnes ayant traversé des épreuves lourdes, burn-out, cancer, sclérose en plaques, maladie auto-immune ou douleur chronique, et qui ont contre toute attente déjoué les pronostics médicaux. Frappée par la solitude que ces personnes traversent souvent face à leur maladie, elle a co-écrit avec la journaliste scientifique Miriam Gablier "Guérir autrement", un livre qui documente une trentaine de témoignages étayés de références scientifiques et de philosophies contemporaines.

SA SPÉCIALITÉ

Le journalisme et la production télévisée, avec un intérêt marqué pour les trajectoires de guérison hors des sentiers médicaux classiques.

SON OUVRAGE

Guérir autrement (Éditions Albin Michel), coécrit avec Miriam Gablier, journaliste scientifique et psychopraticienne.

SA MÉTHODE

Une enquête de terrain d'un an, à la rencontre directe des personnes concernées, croisée avec des références scientifiques et philosophiques.

SON APPROCHE

Ne pas opposer médecine conventionnelle et médecines complémentaires, mais explorer comment elles peuvent se compléter et créer des ponts.

02 · INFOGRAPHIE

De la maladie au message

Selon Sandrine Chopin, derrière chaque maladie se cache souvent un message à décrypter, un chemin en plusieurs étapes.

1 ⚡ **UN DÉSÉQUILIBRE INTÉRIEUR**

Un désalignement entre ce que l'on vit et qui l'on est vraiment, parfois issu d'un trauma enfoui ou transgénérationnel.

2 🩺 **L'EXPRESSION PHYSIQUE**

Le corps exprime ce déséquilibre : douleur, maladie chronique, ou pathologie plus sévère.

3 🔦 **LA RECHERCHE ET LA MISE EN CONSCIENCE**

La personne découvre d'autres techniques, remonte à la source, et met des mots sur ce qui était resté enfoui.

4 ⚖️ **L'HOMÉOSTASIE, LE RÉÉQUILIBRAGE**

Une fois la conscience posée sur le trauma, le corps peut retrouver un fonctionnement plus harmonieux.

💡 **LE POINT CLÉ DE SANDRINE CHOPIN :**

Toutes les maladies ne se guérissent pas et il n'y a pas de remède miracle. Mais c'est toujours une voie d'exploration, et la maladie nous dit toujours quelque chose sur nous.

03 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

> *La maladie nous dit toujours quelque chose sur nous. Quand on a mal quelque part, qu'est-ce qui va mal dans ma vie à cet endroit-là ?*
>
> SUR LE MESSAGE CACHÉ DERRIÈRE LA MALADIE

> *Personne ne sait, personne n'est Dieu. Les médecins ne sont pas plus Dieu que les thérapeutes. Chacun a en soi la petite voix qui sait ce qui est bon pour lui.*
>
> SUR L'INTUITION ET LE DISCERNEMENT

> *Guérir, c'est aussi une décision. C'est un chemin. Un patient n'est pas quelqu'un de passif qui attend un traitement.*
>
> SUR LE RÔLE ACTIF DU PATIENT

> *Il n'y a pas qu'une seule voix, il y a la vôtre, celle que vous choisissez, celle que vous ressentez.*
>
> SON MESSAGE CENTRAL

> *La santé, c'est notre bien le plus précieux. Et malheureusement, on n'a jamais eu le mode d'emploi, qui est pourtant essentiel puisque c'est notre vie.*
>
> SON MOT DE LA FIN

04 · À RETENIR

Les 5 enseignements clés

01

LA MÉDECINE CONVENTIONNELLE TRAITE SURTOUT LA PHYSIOLOGIE

Les dimensions énergétiques, émotionnelles et traumatiques restent souvent hors de son champ d'action classique.

02

LA SOLITUDE FACE À LA MALADIE EST PRESQUE UNANIME

Les personnes qui se tournent vers d'autres approches se heurtent souvent à l'incompréhension de leurs proches et du corps médical.

03

IL N'EXISTE AUCUNE TECHNIQUE MIRACLE UNIVERSELLE

Chaque personne trouve la voie qui résonne pour elle : hypnose, respiration, ostéopathie somato-émotionnelle, méditation, et bien d'autres.

04

LE DISCERNEMENT PROTÈGE DES DÉRIVES

Face à la multitude de thérapeutes, l'intuition et la vérification restent les meilleurs guides pour choisir un accompagnement sûr.

05

GUÉRIR TRANSFORME PROFONDÉMENT LA VISION DE LA VIE

Au-delà du corps, ces trajectoires bouleversent les croyances, les relations, et le rapport à l'existence tout entier.

05 · INFOGRAPHIE

Les dimensions de l'être humain

Selon Sandrine Chopin, un individu est bien plus qu'un corps physique : plusieurs dimensions entrent en jeu dans la santé et la guérison.

🩺

LE CORPS PHYSIOLOGIQUE

Ce que traite en priorité la médecine conventionnelle : organes, symptômes, marqueurs biologiques.

✨

LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

Une dimension invisible, souvent explorée par les médecines alternatives et complémentaires.

💭

LE CORPS ÉMOTIONNEL ET TRAUMATIQUE

La mémoire des chocs, parfois transgénérationnelle, qui peut s'inscrire durablement dans les cellules.

🌐 À retenir : ces trois dimensions ne s'opposent pas, elles se complètent. C'est justement à leur croisement que se jouent, selon Sandrine Chopin, les guérisons les plus surprenantes.

06 · INTERVIEW

La genèse du livre et des témoignages marquants

Sandrine Chopin explique ce qui l'a poussée à enquêter sur ces trajectoires de guérison, et partage l'histoire bouleversante de Lionel Astier, qui a revécu un trauma d'enfance vieux de quarante ans.

Q VIVOVOJO

Qu'est-ce qui t'a donné l'envie d'écrire ce livre ?

S SANDRINE CHOPIN

Comme beaucoup de gens, j'ai autour de moi des personnes tombées malades, souvent très jeunes, en pleine force de l'âge, en pleine ébullition de projets, taclées en plein vol par une maladie sévère. La médecine leur a apporté une vision assez sombre, avec un traitement qui n'a pas toujours porté ses fruits. Ce qui m'a frappée, au-delà du livre, c'est la solitude qu'elles ont eue face à leur maladie, et leur envie de découvrir d'autres techniques complémentaires qui leur ont permis de s'en sortir.

Q VIVOVOJO

Peux-tu nous partager un témoignage qui t'a particulièrement marquée ?

S SANDRINE CHOPIN

Je pense à Lionel Astier, sportif de haut niveau et chef d'entreprise, qui souffrait terriblement du dos depuis quarante ans, sans qu'aucun traitement n'y fasse quoi que ce soit. Un jour, il assiste à une séance de respiration holotropique. Allongé, peu convaincu, il finit par lâcher prise, et revit soudain une scène traumatique : la mort de sa sœur, quand il avait neuf ans, et le sentiment d'abandon qui a suivi quand ses parents l'ont installé dans une chambre qu'il vivait comme anxiogène. Ce trauma s'était logé dans ses lombaires depuis quarante ans, sans qu'il ne fasse jamais le lien.

> *Quelques jours après cette séance, il refait un jogging, il refait du jardinage, et il n'a plus aucune douleur. En mettant de la conscience sur le trauma, l'homéostasie, le rééquilibrage, s'est fait.*
>
> SANDRINE CHOPIN

06 · INTERVIEW (SUITE)

Des ostéopathes formés par leur propre histoire

Q VIVOVOJO

Y a-t-il d'autres témoignages qui illustrent ce lien entre corps et émotions ?

S SANDRINE CHOPIN

Je pense à Joachim Robert-Froy et François Bonal, tous deux devenus ostéopathes en somato-émotionnel. Ils ont vécu, très jeunes, un accident de ski avec une cervicale bloquée à vie, un pronostic de paralysie très sombre. En allant chercher des traumas dans leur passé, ils ont réalisé que le corps avait enkysté ces traumas dans les cellules, comme un tuyau d'arrosage qui reprend sa forme initiale une fois le nœud dénoué. Aujourd'hui, dans leur pratique, il suffit souvent qu'ils mettent le doigt sur la crispation physiologique pour toucher le nœud psychologique associé, et que la parole se dépose pour que ça se délite.

Q VIVOVOJO

Est-ce que toutes ces personnes ont un point commun dans leur transformation ?

S SANDRINE CHOPIN

Cent pour cent des personnes de ce livre s'en sont sorties, mais surtout, ça a totalement changé chez elles la perception de la vie et de l'existence. Ça a soulevé des questions existentielles, avec très souvent un virage à cent quatre-vingts degrés vers l'envie de transmettre. Le message commun de toutes ces personnes, c'est de dire : on est bien plus que ce que l'on croit, et la médecine traditionnelle, formidable et nécessaire, n'est qu'une part de la guérison, pas la seule.

🔗 Un fil conducteur : dans presque tous les témoignages, la maladie révèle un traumatisme non digéré, parfois transgénérationnel, qui s'est inscrit dans le corps faute d'avoir pu être exprimé autrement.

07 · INFOGRAPHIE

Médecine conventionnelle et médecines complémentaires

Un message central du livre : ces deux approches ne s'opposent pas, elles se complètent.

🩺 MÉDECINE CONVENTIONNELLE

🔬 **Le symptôme et la physiologie**

Diagnostic, traitement, suivi des marqueurs biologiques : une approche indispensable et éprouvée.

🏥 **Un rôle irremplaçable**

Formidable et nécessaire, mais qui ne couvre pas toujours l'origine émotionnelle ou traumatique du déséquilibre.

✨ MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

🧘 **La cause profonde**

Hypnose, respiration, ostéopathie somato-émotionnelle, méditation : remonter à la source du déséquilibre.

🤝 **Un soutien à l'organisme**

Elles viennent en complément, pas en remplacement, pour soutenir le corps dans son ensemble.

💡 LE MESSAGE CENTRAL DU LIVRE :

On est même trois dans une maladie : le patient, acteur de sa guérison, le médecin conventionnel, et le thérapeute. C'est cette alliance qui crée des ponts extraordinaires.

08 · INTERVIEW

Discernement, intuition et pronostics déjoués

Sandrine Chopin insiste sur l'importance du discernement face aux thérapeutes, et partage des histoires de pronostics médicaux totalement déjoués.

Q VIVOVOJO

Comment bien choisir un thérapeute ou une technique, face à une offre si abondante aujourd'hui ?

S SANDRINE CHOPIN

Il y a des thérapeutes à boire et à manger. C'est très important d'avoir vraiment le feeling avec la personne avec qui on va faire ce travail, que ce soit un hypnothérapeute, un ostéopathe ou un professeur de yoga. Le discernement est fondamental, aussi bien vers les médecines alternatives que vers l'allopathie : il y a de bons et de mauvais médecins, comme il y a de bons et de mauvais thérapeutes. Ce qui ne trompe jamais, c'est notre intuition, cette petite voix intérieure qu'il faut savoir écouter, même face à un diagnostic médical sombre.

Q VIVOVOJO

Peux-tu nous raconter l'histoire de Rinpoche, dont le pied devait être amputé ?

S SANDRINE CHOPIN

Rinpoche avait une gangrène au pied aux États-Unis, et les médecins étaient unanimes : sans amputation, il allait mourir. Il s'est tourné vers le Dalaï Lama, qui lui a dit qu'il avait tout en lui. Pendant des semaines, il a médité, mettant de la conscience dans son corps, là où il avait mal. Contre toute attente, la gangrène a totalement battu en retraite, là où aucun médecin ne laissait entrevoir la moindre part de rétablissement.

Il y a aussi Sylvie Minguy-Beignet, médecin urgentiste, qui a guéri de douleurs insupportables en mettant de la conscience sur ce qu'elle vivait. Elle est devenue thérapeute, tout en continuant de valider et d'aimer la médecine conventionnelle.

SANDRINE CHOPIN

08 · INTERVIEW (SUITE)

Créer des ponts entre les deux médecines

Q VIVOVOJO

L'histoire de Lionel Vernoy, atteint de sclérose en plaques, est particulièrement marquante. Peux-tu nous la raconter ?

S SANDRINE CHOPIN

À dix-neuf ans, Lionel Vernoy perd sa mère, un choc terrible qui s'enkyste dans son corps au point de développer une sclérose en plaques, jugée irréversible. Il découvre l'hypnose, les micro-siestes, la danse à cinq rythmes, tout un chemin de combattant, à une époque où l'information n'existait presque pas. Non seulement il a ralenti la maladie, mais il l'a inversée au point de marcher quatre cents kilomètres sur le chemin de Compostelle et de lâcher ses béquilles. Aujourd'hui hypnothérapeute, il marche comme vous et moi.

Q VIVOVOJO

Y a-t-il un exemple où médecine conventionnelle et alternative se sont vraiment rencontrées ?

S SANDRINE CHOPIN

Oui, celui de Marinella Banfi, guérie d'un cancer grâce à l'Ayurveda en Inde. Le professeur qui dirigeait l'un des plus grands centres de cancérologie de France a été tellement estomaqué de sa rémission qu'il est parti avec elle en Inde pour comprendre comment fonctionnait cette médecine, à condition qu'elle puisse en faire un documentaire. C'est la création d'un vrai pont entre deux mondes, le conscient et le moins conscient, l'allopathie et les médecines complémentaires.

🌏 Un fait marquant : aucun médecin, dans le cas de Lionel Vernoy, n'a voulu reconnaître officiellement que sa maladie avait été stoppée, malgré une amélioration visible et durable.

09 · INFOGRAPHIE

Bien choisir son accompagnement

Trois repères que Sandrine Chopin recommande avant de s'engager dans un accompagnement thérapeutique.

🧭

ÉCOUTER SON INTUITION

Cette petite voix intérieure ne trompe jamais. Si le feeling n'y est pas, il faut oser passer son chemin.

✅

VÉRIFIER L'INFORMATION

Un souvenir qui revient en séance doit toujours être vérifié : le cerveau peut aussi jouer des tours.

🎓

PRIVILÉGIER UN CADRE PROFESSIONNEL

Une technique comme l'hypnose demande un encadrement sérieux, notamment pour les régressions d'âge.

💡 **À RETENIR :**

Il n'y a aucune technique miracle universelle, ni dans l'allopathie ni dans les médecines alternatives et complémentaires. C'est ce que chacun ressent comme juste pour lui qui compte.

10 · INTERVIEW

La solitude face à la maladie

> *Sandrine Chopin revient sur la solitude presque unanime des personnes qui se tournent vers d'autres approches, et sur le deuil identitaire qui accompagne souvent la transformation.*

Q VIVOVOJO

Pourquoi cette solitude face à la maladie revient-elle si souvent dans les témoignages ?

S SANDRINE CHOPIN

L'entourage est souvent rassuré si la personne suit le traitement allopathique classique, mais se sent perdu ou inquiet dès qu'elle se tourne vers autre chose. Certains patients vont même suivre un traitement qui ne résonne pas pour eux, juste pour rassurer leurs proches. Cette solitude, quand on n'est pas compris ni entendu, est quasi unanime dans les témoignages. À l'inverse, ceux qui ont été soutenus par leurs proches soulignent à quel point ce soutien, cette tendresse et cette confiance, sont essentiels.

Q VIVOVOJO

Cette transformation implique-t-elle aussi une forme de deuil de qui l'on était ?

S SANDRINE CHOPIN

Presque à chaque fois. C'est le bouleversement de toutes les croyances anciennes, un schéma de pensée entier qui disparaît, parfois une perte relationnelle avec des personnes avec qui on ne peut plus relationner de la même manière. Mais c'est à la fois un deuil et une renaissance, et la renaissance est toujours plus forte. Il faut aussi apprendre à se pardonner d'avoir été qui on a été, sans cette conscience de ce qui pouvait être autrement.

> *Comme quand on apprend à lire : une fois qu'on sait lire un mot, on ne peut plus faire comme si on ne le savait pas. C'est une marche en avant où l'on ne peut plus jamais revenir en arrière.*
>
> SANDRINE CHOPIN

10 · INTERVIEW (SUITE)

La puissance du mental et le rappel au bonheur

Q VIVOVOJO

Tu évoques la puissance du mental dans ces trajectoires de guérison. Peux-tu en dire plus ?

S SANDRINE CHOPIN

Être malade, c'est être un athlète intérieur. Cette conviction qu'on va guérir, cette énergie qu'on y met, joue un rôle immense, un peu comme la puissance mentale qui fait la différence chez les plus grands sportifs. Les pensées sont de l'énergie, et elles sont créatrices : c'est là où l'on coopère à sa propre guérison. Ce qui compte aussi, c'est d'utiliser tout ce vivant à notre disposition, la nature, la marche en forêt, l'eau, pour se reconnecter à cette part vivante en nous.

Q VIVOVOJO

Dirais-tu que la maladie est finalement un rappel au bonheur ?

S SANDRINE CHOPIN

Oui, c'est surtout un rappel à qui on est vraiment, un rappel à reprendre son pouvoir. Si mon corps a quelque chose à me dire, c'est qu'il y a quelque chose de non réglé, un désalignement ou un trauma non résolu. Aller le déverrouiller, se remettre à l'endroit, ça fait partie du bonheur. Et malheureusement, on n'a jamais appris ce mode d'emploi essentiel qu'est notre propre corps et notre propre vie.

🎾 Une image parlante : Sandrine Chopin fait le parallèle avec la puissance mentale des grands champions sportifs, où la différence entre gagner et perdre se joue souvent dans la tête, bien avant le corps.

11 · INFOGRAPHIE

Ce qui favorise la guérison

Des éléments récurrents dans les trajectoires de guérison recueillies par Sandrine Chopin.

🧠

LA PUISSANCE DU MENTAL

La conviction de guérir et l'énergie qu'on y met jouent un rôle actif dans le processus.

🌳

LE CONTACT AVEC LA NATURE

Marches en forêt, contact avec l'eau : se reconnecter au vivant qui nous entoure.

🤝

LE SOUTIEN DE L'ENTOURAGE

Une aide psychologique, du réconfort et de la confiance qui allègent considérablement le chemin.

🧘

L'ALIGNEMENT INTÉRIEUR

Vivre en accord avec qui l'on est vraiment, plutôt qu'en tension permanente avec sa propre vie.

🗣️

METTRE DES MOTS SUR LES MAUX

Déposer la parole sur un trauma permet souvent au corps de relâcher ce qu'il portait seul.

🎯

UNE POSTURE ACTIVE

Devenir acteur de sa guérison plutôt que spectateur passif d'un traitement.

💡 **À RETENIR :**

Aucun de ces éléments n'agit isolément comme un remède miracle. C'est leur combinaison, propre à chaque personne, qui crée le terrain le plus favorable.

12 · INFOGRAPHIE

Le chemin vers sa propre voie de guérison

"Il n'y a pas qu'une seule voix, il y a la vôtre." Le chemin proposé par Sandrine Chopin, en cinq étapes.

1 👂 **ÉCOUTER SA PETITE VOIX INTÉRIEURE**

Cette intuition qui ne trompe jamais, même face à un avis médical ou à l'incompréhension de l'entourage.

2 🔎 **EXPLORER PLUSIEURS TECHNIQUES**

Hypnose, respiration, ostéopathie somato-émotionnelle, méditation : chercher celle qui résonne vraiment pour soi.

3 🎯 **RESTER DISCERNANT**

Vérifier les informations, choisir un cadre professionnel sérieux, sans jamais céder aveuglément à une seule voie.

4 🗣️ **METTRE DES MOTS SUR SES TRAUMAS**

Déposer la parole, seul ou accompagné, pour permettre au corps de relâcher ce qu'il portait depuis longtemps.

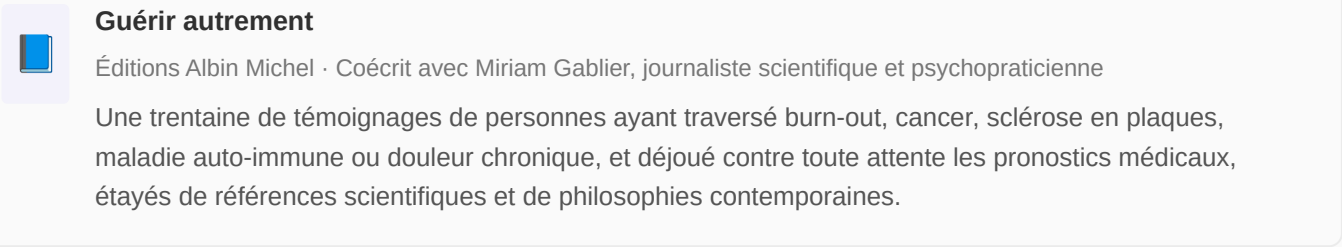
5 🚶 **DEVENIR ACTEUR DE SA GUÉRISON**

Faire un pas en avant, chercher, transmettre : guérir est une décision autant qu'un chemin.

13 · BIBLIOGRAPHIE

L'ouvrage de Sandrine Chopin

Journaliste, productrice et animatrice TV, Sandrine Chopin a mené une enquête de plus d'un an pour donner la parole à des trajectoires de guérison hors du commun.



Guérir autrement

Éditions Albin Michel · Coécrit avec Miriam Gablier, journaliste scientifique et psychopraticienne

Une trentaine de témoignages de personnes ayant traversé burn-out, cancer, sclérose en plaques, maladie auto-immune ou douleur chronique, et déjoué contre toute attente les pronostics médicaux, étayés de références scientifiques et de philosophies contemporaines.

vivovojo

Merci d'avoir lu cet ebook

Retrouvez tous nos entretiens exclusifs sur Vivovojo TV, des rencontres singulières, intimes et profondément humaines, au service de votre santé et de votre vitalité.

▶ DÉCOUVRIR TOUS LES ÉPISODES

vivovojo.fr/plateformeTV

EN SAVOIR PLUS SUR SANDRINE CHOPIN

💜 albin-michel.fr

VIVOVOJO · S'INFORMER · SE RESSOURCER · SE TRANSFORMER