

la Nouvelle peur des autres

Auteur(s) André, Christophe (1956-...) (Auteur);

Légeron, Patrick (1948-...) (Auteur);

Pelissolo, Antoine (1966-...) (Auteur)

Titre(s) la Nouvelle peur des autres : trac, timidité et phobie sociale / Christophe André - Patrick Légeron - Antoine Pelissolo.

Editeur(s) Paris : Odile Jacob , 2023.

Résumé Trac, timidité, phobie sociale, obsession du rougissement : nos peurs des autres sont aujourd'hui plus fréquentes et plus douloureuses que jamais. Le télétravail et les rencontres virtuelles ont poussé les plus fragiles à privilégier les écrans et à réduire les échanges réels ; les réseaux sociaux ont facilité le harcèlement ; le culte de l'image de soi a renforcé les doutes et les complexes qui poussent à fuir les regards des autres. Vous trouverez dans cet ouvrage tout ce qu'il faut pour comprendre les mécanismes des peurs sociales, et surtout tous les moyens (travail sur soi, médicaments ou psychothérapies) pour réussir peu à peu à vous en libérer. Un livre majeur, écrit par trois experts reconnus, pour comprendre et surmonter toutes les peurs des autres.

Sujet(s) Peur

Timidité

Phobie sociale

Indice(s) 155.2

Exemplaires

Code-barres	04312000499629
Support	Livre
Cote	155.2 AND
Section	Adulte RDC
Situation	en rayon
Date de retour	