

AFFIRMATION DE SOI - BIBLIO

Pour tous :

Vous voulez demander une augmentation à votre patron. Votre meilleure amie vous demande 3 000 francs. Vous vous rendez à une soirée. Autant de situations difficiles à vivre lorsqu'on éprouve du mal à s'affirmer. Spécialiste de la question, Frédéric Fanget vous donne les outils pour faire votre propre diagnostic. Êtes-vous trop passif ? trop agressif ? Souffrez-vous du « syndrome de la cocotte-minute » (vous vous taisez jusqu'à ce que vous explosiez) ? En identifiant les émotions positives et négatives, les avantages et les inconvénients des comportements, le lecteur est amené à modifier son attitude pour trouver sa place au milieu des autres. Un ouvrage accessible et clair, facile à utiliser grâce aux nombreuses grilles et questions-réponses.

Notre avis : un très bon ouvrage technico-pratique à la portée de tous, construit sur le modèle de la thérapie cognitive et comportementale.

Auto-coaching :

Les deux séances présentées ici proposent une approche complète de la timidité utilisant diverses ressources : hypnose, programmation neuro-linguistique, sophrologie et relaxation. Un travail approfondi se penchant autant sur les fondements de la timidité elle-même et sur leur remise en cause que sur les situations spécifiques dans lesquelles l'anxiété sociale peut s'exprimer. Deux superbes séances, complètes et efficaces.

Surmonter la timidité

Auteur : J. Boutillier
Éditeur : Psycho-D
Éditions

Notre avis : deux séances complémentaires pour remettre en cause des manières de penser sur soi et les autres, se libérer d'émotions limitantes et construire de nouveaux comportements, en étant soi-même au contact du monde qui nous entoure.