

AFFIRMATION DE SOI - BIBLIOGRAPHIE

A l'attention du thérapeute

L'AFFIRMATION DE SOI POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Le manque de confiance en soi représente un frein à l'épanouissement personnel. Ce problème, qu'il faut traiter le plus tôt possible, se manifeste chez certains ...



L'AFFIRMATION DE SOI PAR LE JEU DE RÔLE

L'affirmation de soi permet d'acquérir de nouvelles compétences communicationnelles et sociales et de corriger les conduites dysfonctionnelles. Le jeu de rôle en constitue ...



L’AFFIRMATION DE SOI : UNE MÉTHODE DE THÉRAPIE

L’affirmation de soi est un outil thérapeutique particulièrement efficace qui peut jouer un rôle de premier plan dans le traitement de l’anxiété, de la dépression, ...



A l'attention du patient

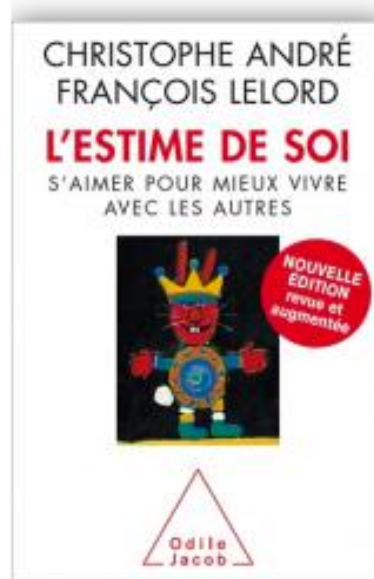
IMPARFAITS, LIBRES ET HEUREUX - PRATIQUES DE L'ESTIME DE SOI

Être enfin soi-même. Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. ...



L'ESTIME DE SOI - S'AIMER POUR MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES

Croire en soi, s'aimer soi-même, avoir confiance en soi : autant de facettes d'une des dimensions fondamentales de notre personnalité : l'estime de soi. Avoir des difficultés ...



OSER - THÉRAPIE DE LA CONFIANCE EN SOI

Comment oser ? Oser faire, oser dire, oser être, tout simplement ? Tout cela dépend de la confiance que nous avons en nous-même. Avec elle, tout est possible. Sans elle, tout est souffrance ...



SAVOIR S'AFFIRMER EN TOUTES CIRCONSTANCES

Une nouvelle édition actualisée d'un ouvrage long-seller. Un auteur qui a une excellente notoriété et qui bénéficie d'une forte prescription dans ...



SURMONTER LA FAIBLE ESTIME DE SOI

De très nombreuses personnes souffrent d'une faible estime de soi, ce qui est à l'origine de grandes difficultés dans leur vie quotidienne. Cet ouvrage original s'appuie ...

