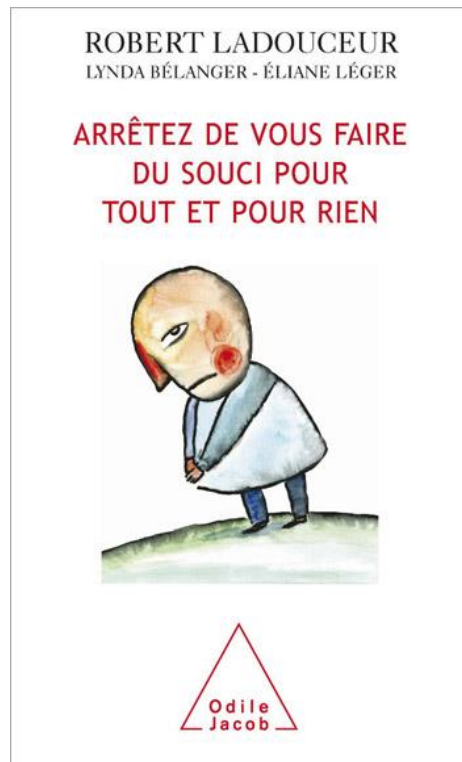




ARRETEZ DE VOUS FAIRE DU SOUCI POUR TOUT ET POUR RIEN

Robert Ladouceur, Lynda Bélanger, Éliane Léger

Date de parution : 1 octobre 2003

Ne pas s'inquiéter pour tout et pour rien... Rester calme... Arrêter d'imaginer le pire... Simplifier les problèmes... Tout le monde en rêve. Et si c'était possible ? Voici, en moins de deux cents pages, un programme complet spécialement conçu pour tous ceux qui, comme vous, se font sans arrêt du souci. Quiz, questionnaires, exemples, exercices : tout est là pour vous permettre d'apprendre à vivre autrement et mieux — c'est-à-dire plus doucement, plus tranquillement, sans inquiétude excessive, sans souci inutile...

Psychologue, psychothérapeute, Robert Ladouceur travaille depuis plus de vingt ans sur les troubles anxieux. Professeur de psychologie à l'Université Laval à Québec, il est aujourd'hui considéré comme l'un des spécialistes mondiaux de l'anxiété.

Les auteurs

Psychologue, Lynda Bélanger est chercheuse à l'Université Laval à Québec où elle travaille notamment sur les questions de qualité de vie.

Psychologue, psychothérapeute, Éliane Léger est l'une des fondatrices du Centre de traitement de l'anxiété à Québec.

© https://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/developpement-personnel/arretez-de-vous-faire-du-souci-pour-tout-et-pour-rien_9782738113139.php