




## J'arrête d'avoir peur !

### 21 jours pour changer

- Auteurs : Marie-France Ballet de Coquereaumont,
  - Emmanuel Ballet de Coquereaumont
    - Éditeur : Eyrolles
    - Collection : J'arrête de...
  - Nombre de pages : 214 pages 
  - Date de parution : 25/04/2014
  - EAN13 : 9782212558180

### Résumé

Angoisse, phobie, stress, peur de l'autre... La peur est universelle et se présente sous différentes formes. Excessive, elle peut vous limiter dans votre accomplissement. La peur questionne les fondements de votre personnalité : "**Qui a peur en moi ?**". En explorant votre système intérieur, vous pourrez déjouer les pièges de nombreuses peurs souterraines.

Riches de leur expérience de psychothérapeutes, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont vous proposent un **programme personnel en 21 jours** pour transformer votre peur en alliée, avec :

- Le décryptage de plus de quatre-vingt peurs.
- Une démarche novatrice éprouvée.
- Des exemples et métaphores riches dans lesquels vous allez vous reconnaître.
- Des pratiques simples et efficaces pour vous accompagner.
- Des illustrations et schémas pour mieux comprendre et assimiler les idées fortes.

Cet ouvrage profond, ludique et positif vous surprendra. Grâce à lui, vous en saurez bien davantage sur vous, sur votre puissance et sur la vie elle-même.

***Un programme en 21 jours pour renouer avec son enfant intérieur***

**Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont** sont psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes reconnus de l'enfant intérieur dans la lignée des travaux d'Alice Miller et de John Bradshaw et créateurs de la Méthode Coeur d'enfant(r) depuis 1990. Ils sont également formateurs, conférenciers et déjà auteurs au Seuil et chez Albin Michel.

## Un autre ouvrage



## **S'ouvrir à son cœur d'enfant pour naître à soi**

- Auteurs : Marie-France Ballet de Coquereaumont, Emmanuel Ballet de Coquereaumont
- Editeur(: Seuil
- Date de parution : 08/03/2005

©<http://www.eyrolles.com/Loisirs/Livre/j-arrete-d-avoir-peur-9782212558180>