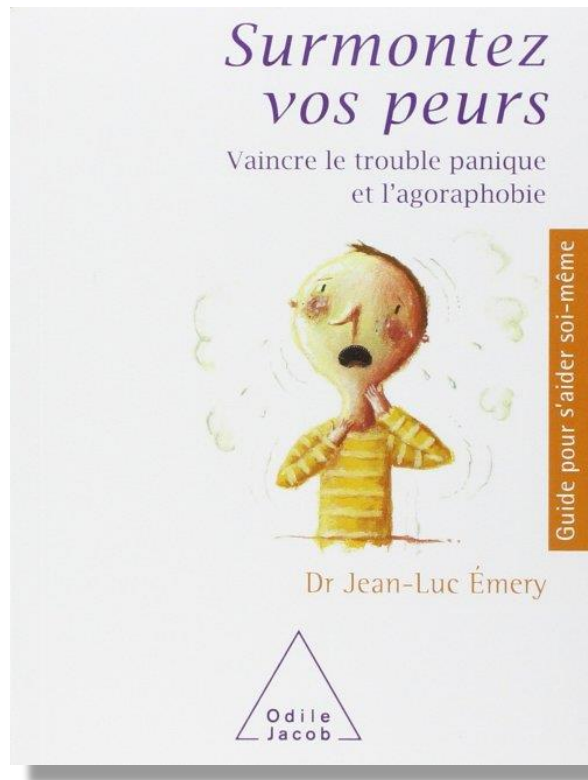




SURMONTEZ VOS PEURS

VAINCRE LE TROUBLE PANIQUE ET L'AGORAPHOBIE

Dr Jean-Luc Emery

Éditeur : Odile Jacob - Collection : Guides pour s'aider soi-même - 272 pages

Vous tremblez à l'idée de vous retrouver coincé dans un ascenseur ou une file d'attente ?
Vous ressentez parfois des crises d'angoisse pénibles et incontrôlables ?
Vous devez éviter certaines situations, comme conduire ou prendre les transports en commun ?

Ce guide en trois parties a été conçu pour vous aider à retrouver la maîtrise de vous-même.

1. De quoi avez-vous peur ? Faites votre propre diagnostic et apprenez à distinguer le trouble panique et l'agoraphobie des autres troubles anxieux.
2. Quels sont les mécanismes de la peur ? Tout ce que vous devez savoir sur l'engrenage qui conduit à vivre dans la peur d'avoir peur.
3. Comment ne plus vivre dans la peur ?

Un programme simple et efficace, assorti d'exercices pratiques, qui vous aidera à affronter vos sensations de peur et à faire face aux situations qui vous angoissent. Médecin psychiatre, spécialiste des thérapies cognitives et comportementales, Jean-Luc Émery exerce à Paris.

©https://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/guides-pour-s-aider-soi-meme/surmontez-vos-peurs_9782738111487.php