

(Ebook free) File size: 69.Mb

# Apprivoiser sa culpabilit

CATHERINE  
AIMELET-PÉRISSOL  
AURORE AIMELET

## Apprivoiser sa culpabilité

*Par Aimelet Aurore*  
*\*Download PDF | ePub | DOC |  
audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les  
ventes : #178950 dans eBooksPubli le:  
2013-03-19Sorti le: 2013-03-  
19Format: Ebook Kindle

(Ebook free) Apprivoiser sa culpabilit

**Par Aimelet Aurore : Apprivoiser sa  
culpabilit** before purchasing it in order to  
gage whether or not it would be worth my  
time, and all praised Apprivoiser sa  
culpabilit:



 Download

 Read Online

### Description :

Prsentation de l'diteurJ'aurais d, je devrais, je dois, il ne faut pas... Chez chacun d'entre nous, la culpabilit surgit et agit quotidiennement. Pour un oui, pour un non, pour... un rien ! Qu'il serait doux pourtant de vivre sans cette conscience que l'on dit mauvaise . Mais est-ce seulement possible ? Aussi trange que cela puisse paratre, la culpabilit a du sens. Si cette motion est l, c'est pour une bonne raison. Culpabiliser est, pour l'tre humain fragile que nous sommes, la manire de ragir - et de s'adapter - un vnement douloureux. C'est aussi, paradoxalement, le moyen de retrouver une certaine confiance, de rparer une estime de soi altre, de donner un sens la ralit. Pour ceux qui se croient mauvais parents, pitres amis, collaborateurs en dessous de tout... ce livre propose la fois de comprendre et de matriser sa culpabilit. Un dcrantage prcis, illustr par de nombreux

tmoignages, un test, des conseils et des exercices vous permettront, enfin, de l'appivoiser. Prsentation de l'diteur J'aurais d, je devrais, je dois, il ne faut pas... Chez chacun d'entre nous, la culpabilit surgit et agit quotidiennement. Pour un oui, pour un non, pour... un rien ! Qu'il serait doux pourtant de vivre sans cette conscience que l'on dit mauvaise . Mais est-ce seulement possible ? Aussi trange que cela puisse paratre, la culpabilit a du sens. Si cette motion est l, c'est pour une bonne raison. Culpabiliser est, pour l'tre humain fragile que nous sommes, la manire de agir - et de s'adapter - un vnement douloureux. C'est aussi, paradoxalement, le moyen de retrouver une certaine confiance, de rparer une estime de soi altre, de donner un sens la ralit. Pour ceux qui se croient mauvais parents, pitres amis, collaborateurs en dessous de tout... ce livre propose la fois de comprendre et de matriser sa culpabilit. Un dcryptage prcis, illustr par de nombreux tmoignages, un test, des conseils et des exercices vous permettront, enfin, de l'appivoiser. Biographie de l'auteur Catherine Aimelet-Perissol, mdecin, psychothrapeute, a publi Comment apprivoiser son crocodile, coutez le message cach de vos motions pour progresser sur la voie du bien-tre - Quand les crocodiles s en mlent, du bon usage de nos motions dans les relations adulte-enfant et Mon corps le sait chez Laffont Aurore Aimelet, journaliste, est la co-auteure avec Christine Brunet de Dis bonjour la dame ! paru en 2012 chez Albin Michel.