



La timidité : Comment la surmonter

Gérard Macqueron, Stéphane Leroy

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

La timidité : Comment la surmonter Gérard Macqueron, Stéphane Leroy

↓ [Telecharger La timidité : Comment la surmonter ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne La timidité : Comment la surmonter ...pdf](#)

La timidité : Comment la surmonter

Gérard Macqueron, Stéphane Leroy

La timidité : Comment la surmonter Gérard Macqueron, Stéphane Leroy

Téléchargez et lisez en ligne **La timidité : Comment la surmonter** Gérard Macqueron, Stéphane Leroy

224 pages

Présentation de l'éditeur

Aborder une personne inconnue vous paraît insurmontable ? Vous rougissez facilement ? Vous n'osez pas demander par peur de déranger ? Vous cachez vos émotions pour ne pas paraître faible ou ridicule ? Le regard des autres vous intimide ? Vous vous efforcez d'éviter les situations qui vous embarrassent, mais ces fuites et ces évitements gâchent votre quotidien et appauvrissent votre vie. Pour vous aider à surmonter votre timidité, deux spécialistes de l'anxiété sociale vous proposent un programme complet et des exercices validés scientifiquement. Avec eux apprenez à affronter les situations qui vous posent problème, prenez confiance en vous, développez votre aisance sociale et vos relations avec les autres. Vous trouverez également dans ce livre de nombreux conseils pour aider l'enfant et l'adolescent timides. Pour que votre timidité ne soit plus un obstacle à votre épanouissement. Biographie de l'auteur

Le docteur Gérard Macqueron est psychiatre. Stéphane Roy est psychologue et psychothérapeute. Tous deux sont spécialistes des thérapies de groupe de l'anxiété sociale à l'hôpital Sainte-Anne à Paris.

Download and Read Online **La timidité : Comment la surmonter** Gérard Macqueron, Stéphane Leroy

#WP1BK4NS3E7

Lire La timidité : Comment la surmonter par Gérard Macqueron, Stéphane Leroy pour ebook en ligneLa timidité : Comment la surmonter par Gérard Macqueron, Stéphane Leroy Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La timidité : Comment la surmonter par Gérard Macqueron, Stéphane Leroy à lire en ligne.Online La timidité : Comment la surmonter par Gérard Macqueron, Stéphane Leroy ebook Téléchargement PDFLa timidité : Comment la surmonter par Gérard Macqueron, Stéphane Leroy DocLa timidité : Comment la surmonter par Gérard Macqueron, Stéphane Leroy MobipocketLa timidité : Comment la surmonter par Gérard Macqueron, Stéphane Leroy EPub

WP1BK4NS3E7WP1BK4NS3E7WP1BK4NS3E7