

Livre

**Auteur(s)** : Barbot, Marie-Françoise (Auteur)

**Titre(s)** : Libérez-vous de la dépendance affective / Marie-Françoise Barbot.

**Editeur(s)** : Paris : De Vinci, 2022.

**Résumé** : Sortir de la dépendance affective et se reconstruire Naturelle et exquise dans les débuts d'une relation amoureuse, la dépendance peut très vite se transformer en piège effroyable si elle s'installe. Avidé de bonheur, on s'adapte aux désirs de l'autre, à ses exigences, en gommant notre propre personnalité. Terrifié à l'idée d'une rupture, on est prêt à accepter jusqu'à la maltraitance en échange d'un peu d'amour. Ce livre nous donne les outils pour identifier ce piège relationnel et s'en libérer. Quel est notre profil d'amoureux ? Quels sont les mécanismes de la dépendance affective ? Comment échapper aux souffrances ? Quels comportements adopter ? Grâce à de nombreux témoignages issus de ses consultations et à des exercices pratiques, l'auteure nous aide à briser les croyances et les liens dangereux qui emprisonnent et empêchent de nous épanouir pleinement. Avec un objectif : aimer sainement et librement.

**Sujet(s)** : Rupture (relations humaines) Mal d'amour Dépendance (psychologie) : Lutte contre

**Indice(s)** : 152.41

**Collation** : 1 vol. (269 p.). couv. ill. en coul.. 23 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	documentaire	Sorti	152.41 BAR	24/04/2024	088120005146 38

---