

Christophe André
**Imparfaits,
libres et heureux**
Pratiques de l'estime de soi



Odile
Jacob

poches

psychologie

Livre

Auteur(s) : André, Christophe (1956-...) (Auteur)

Titre(s) : Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi / Christophe André.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, impr. 2009.

Collection(s) : (Odile Jacob poches, ISSN 1621-0654 ; 215).

Résumé : Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait sur les autres. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres. Ce livre va vous aider à avancer sur le chemin de l'estime de soi. A la construire, la réparer, la protéger. Il va vous aider à vous accepter et à vous aimer, même imparfait. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Pour être enfin vous-même, imparfait, mais libre et heureux.

Notes : Bibliogr. p. 437-439. Notes bibliogr.

Sujet(s) : Estime de soi

Indice(s) : 155.2150

Collation : 1 vol. (470 p.). couv. ill. en coul.. 18 cm



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	documentaire	Sorti	155.2 AND	17/05/2019	001850006577 09