

CATHERINE
AIMELET-PÉRISSOL
AURORE AIMELET

Apprivoiser sa culpabilité

NE PLUS SE
LAISSER DEVORER!

ALBIN MICHEL

Livre

Auteur(s) : Aimelet-Périssol, Catherine (Auteur) ;Aimelet, Aurore (Auteur)

Titre(s) : Apprivoiser sa culpabilité [Texte imprimé] / Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet.

Editeur(s) : Paris : Albin Michel, 2013.

Résumé : Les auteures expliquent comment décoder le rapport de chacun à sa culpabilité. Elles incitent à récupérer sa part de responsabilité pour prendre en compte le versant constructif de la culpabilité. Des témoignages, un test, des conseils et des exercices permettent d'apprivoiser ce sentiment pour retrouver confiance et estime de soi.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Culpabilité Réalisation de soi

Indice(s) : 152.4



Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
152.4 AIM	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Apprivoiser sa culpabilité		
