



Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC

Gillian Butler

Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC Gillian Butler

 [Télécharger Surmonter la timidité et la peur des autres - ave ...pdf](#)

 [Lire en ligne Surmonter la timidité et la peur des autres - a ...pdf](#)

252 pages

Extrait

Partie 1 ° Bien identifier son problème

Ce que l'on entend par «peur des autres» est cette peur, cette nervosité et cette appréhension qui envahissent certaines personnes dès qu'il s'agit d'entrer en relation avec d'autres. Les personnes qui ressentent cette peur des autres disent souvent qu'elles sont timides, et qu'elles l'ont toujours été mais il en existe d'autres qui ne sont pas timides et qui pourtant souffrent de ce syndrome de la peur des autres. La timidité n'explique pas tout. La peur des autres est ressentie par certains quand ils doivent faire quelque chose qu'ils jugent humiliant ou gênant pour eux. La peur des autres implique le fait de redouter le jugement des autres sur soi, jugement dont la personne se dit qu'il sera forcément négatif. Il est bien évident que le fait de craindre de faire ou de dire quelque chose d'humiliant ou de gênant pour soi entraîne une certaine inhibition et un retour sur soi-même : la personne prend conscience de la possibilité de se retrouver dans cette situation d'être jugée. Qui donc voudrait intervenir dans la conversation s'il pense que son intervention ne fera que révéler sa maladresse ou son manque d'à-propos ou même sa propension à rougir facilement ? Les personnes qui ont peur des autres se disent en général que toute intervention de leur part sera perçue comme révélatrice de leurs défauts ou de leurs manques. Elles redoutent d'être renvoyées, ignorées, critiquées ou rejetées en raison de leur incapacité à bien se comporter.

Cette façon de voir rend difficile l'interaction mutuelle avec les autres et empêche de discuter ou d'écouter les autres et de se faire des amis. Cela mène souvent à l'isolement et à la solitude. L'une des plus grandes souffrances de ces personnes provient de cette inaptitude à entrer dans l'intimité des autres et à trouver un compagnon avec lequel elles pourraient vivre au quotidien.

En réalité, ceux qui ont peur des autres sont souvent bien disposés envers les autres et ont en général les qualités de sociabilité qui sont appréciées. Ils ont bien souvent le sens de l'humour, sont dynamiques et généreux, gentils et compréhensifs, sérieux, amusants même, calmes ou actifs et manifestent spontanément toutes ces qualités quand ils se sentent à l'aise. Malheureusement, se sentir à l'aise dans un groupe est pour eux bien difficile et les rend anxieux au point que leurs qualités sont alors complètement occultées. La peur les inhibe et, à force, ils en deviennent incapables de manifester les qualités de sociabilité qu'ils possèdent. Ces personnes en arrivent au point de perdre toute confiance en elles et en leur capacité à plaire. Si vous êtes dans ce cas, en parvenant à surmonter cette peur des autres qui vous paralyse, vous retrouverez la capacité à exprimer des aspects de votre personnalité qui avaient été étouffés, vous permettant ainsi de profiter pleinement, et non plus de redouter, le plaisir d'être vous-même. Présentation de l'éditeur

La timidité et le mal-être en société ne sont pas une fatalité ! Cet ouvrage propose un parcours d'autothérapie fondé sur les outils des thérapies comportementales et cognitives (les TCC), particulièrement appropriées dans ce cas car elles agissent sur les émotions, sur les comportements et sur les pensées. Ce guide analyse les sources possibles de souffrance, montre comment se prendre en main et explicite chaque point de résolution, étape par étape de façon concrète et applicable au quotidien.

Il propose des exercices et des fiches pratiques pour vous aider à appliquer les conseils donnés et est illustré de cas encourageants et réconfortants, montrant comment d'autres ont pu réussir avant vous. En suivant le parcours proposé, il devient vraiment possible de dépasser la timidité et la peur des autres, pour enfin s'affirmer et être à l'aise en société.

Biographie de l'auteur

Psychologue clinicienne, membre associée de la British Psychological Society, elle appartient au Mental Healthcare Trust et exerce dans la région d'Oxford

Download and Read Online Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC Gillian Butler
#CJA32GQBRT6

Lire Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC par Gillian Butler pour ebook en ligne Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC par Gillian Butler 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 Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC par Gillian Butler à lire en ligne. Online Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC par Gillian Butler ebook Téléchargement PDF Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC par Gillian Butler Doc Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC par Gillian Butler Mobipocket Surmonter la timidité et la peur des autres - avec les TCC par Gillian Butler EPub

CJA32GQBRT6CJA32GQBRT6CJA32GQBRT6