

Edition : Mai - juillet 2024 P.21
Famille du média : Médias spécialisés
grand public
Périodicité : Trimestrielle
Audience : N.C.

Journaliste : Méryl Puymirat
Nombre de mots : 181

CERVEAU ET SANTE

De bulles en bulles

Quand les bandes dessinées nous aident à mieux comprendre.

Textes Méryl Puymirat



À sa juste valeur

Eva et Louis ont un point commun : ils souffrent d'un manque de confiance en eux et cette carence affecte tous les aspects de leur vie d'adultes, de leur relation amoureuse à leur travail ou épanouissement personnel. Sur un ton ludique et léger, cet ouvrage s'attaque à la grande problématique de la mésestime de soi et à toute la souffrance que celle-ci implique. Le psychiatre Frédéric Fanget livre ici des outils pour mieux vivre ce manque, en comprendre les mécanismes et le réparer grâce aux thérapies de l'affirmation de soi, de l'action et de l'estime de soi. Une BD utile pour travailler sur ses blocages émotionnels, acquérir davantage de force intérieure et construire un lien solide, à soi et aux autres.

La confiance en soi – Comment croire en vous ?, Frédéric Fanget, Catherine Meyer, Line Hachem, Éditions Les Arènes, mars 2024