



## Petites angoisses et Grosses phobies

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Petites angoisses et Grosses phobies

*Christophe André, Muzo*

**Petites angoisses et Grosses phobies** Christophe André, Muzo

 [Télécharger Petites angoisses et Grosses phobies ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petites angoisses et Grosses phobies ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Petites angoisses et Grosses phobies** Christophe André, Muzo

---

240 pages

Amazon.fr

Qui que vous soyez, ce livre parle de vous. Que vous soyez bronthémophobe (peur du tonnerre), taphophobe (peur d'être enterré vivant), plus classiquement arachnophobe (peur des araignées) ou carrément apopathodiaphulatophobe (peur d'être constipé), il faut que cela cesse. Mais peut-être êtes vous simplement un angoissé social ? Ou un obsessionnel ? Et vos manies sont-elles "normales" ou franchement invalidantes ? Votre trac vous empêche-t-il de vivre pleinement votre vie, de même que votre timidité ? Dans cet ouvrage, écrit par un psychiatre de l'hôpital Sainte-Anne et illustré par Muzo, on apprend et on sourit à chaque page. Des traces d'anxiété aux pires TAG (trouble anxieux généralisé) et TOC (trouble obsessionnel compulsif), tous les troubles relevant de la peur sont passés au crible, démystifiés et perdent déjà de leur consistance. D'abord, cerner le problème : l'anxiété, la peur, la panique, la phobie, les doutes et les manies, tout cela est bien différent, et on ne s'en débarrasse pas de la même manière. Pour vous aider à mieux comprendre votre problème (ou celui de vos proches), un dessin valant mieux qu'un long discours, il est simplement impossible de ne pas se retrouver dans l'un des personnages de BD proposés par Muzo. Simples illustrations évocatrices ou véritables petites histoires, les dessins viennent enfoncer le clou afin de nous montrer que tout cela est surmontable. Derrière un aspect humoristique et des pages hautes en couleur, le fond est documenté et vous ne repartez pas sans conseils pratiques. L'objectif : sortir enfin de cette question parfois permanente "et si j'avais un malaise, là, maintenant ?". D'ailleurs, c'est là tout le but du livre : ne pas se laisser dévorer tout cru par son anxiété ! --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Ce livre parle de toutes ces petites angoisses qui peuvent se transformer en grandes phobies : ne pas supporter les chiens, mais aussi les pigeons, avoir tendance à se laver les mains très souvent, avoir des superstitions absurdes... Quatrième de couverture

Vous êtes du genre à ne pas fermer l'oeil de la nuit au moindre petit problème ? Vous avez le trac dès que plus de deux personnes vous écoutent ou vous observent ? Vous ne pouvez pas prendre l'avion, le métro, l'ascenseur ? Vous ne supportez pas les chiens, les pigeons, les insectes ? Vous étouffez dès que vous êtes coincé(e) à la caisse d'un grand magasin ou dans un embouteillage ? Vous avez la phobie des microbes et la manie du nettoyage ? À moins que ce ne soit celle du rangement ? Alors, ce livre parle de vous (ou de l'un de vos proches) ! Des textes clairs pour comprendre vos angoisses et leurs origines, pour évaluer ce qui est normal et ce qui l'est moins, et pour savoir que faire pour résister. Mais aussi des dessins drolatiques pour prendre les choses avec recul et humour. Christophe André est psychiatre. Il travaille dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne à Paris où il dirige une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et phobiques. Il est également enseignant à l'université de Paris-X et est l'auteur de nombreux ouvrages grand public. Muzo a beaucoup publié dans la presse (*Hara-Kiri*, *Libération*, *Métal Hurlant...*), tout en exposant dessins et peint en France et à l'étranger. Il travaille également chez différents éditeurs.

Download and Read Online **Petites angoisses et Grosses phobies** Christophe André, Muzo #RBWZAIE9JYD

Lire Petites angoisses et Grosses phobies par Christophe André, Muzo pour ebook en ligne Petites angoisses et Grosses phobies par Christophe André, Muzo 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 Petites angoisses et Grosses phobies par Christophe André, Muzo à lire en ligne. Online Petites angoisses et Grosses phobies par Christophe André, Muzo ebook Téléchargement PDF Petites angoisses et Grosses phobies par Christophe André, Muzo Doc Petites angoisses et Grosses phobies par Christophe André, Muzo Mobipocket Petites angoisses et Grosses phobies par Christophe André, Muzo EPub

**RBWZAIE9JYDRBWZAIE9JYDRBWZAIE9JYD**