

Livre

Auteur(s) : Depuydt, Caroline (Auteur)

Titre(s) : J'arrête d'en faire trop ! : les conseils d'une psychiatre pour sortir des pièges du perfectionnisme / Dr Caroline Depuydt.

Editeur(s) : Loverval (Belgique) : Kennes Editions, 2023.

Collection(s) : (Société).

Autres : 1 vol. (240 p.) . 22 x 14 cm

Résumé : Des conseils destinés aux perfectionnistes pour ne pas souffrir de ce trait de caractère parfois envahissant, qui peut être synonyme de stress, de dépression ou encore du syndrome de l'imposteur. En s'appuyant sur les neurosciences, la psychiatre explore l'origine du perfectionnisme et décrit un modèle permettant d'évoluer vers une conception plus souple de la vie fondée sur le droit à l'erreur. ©Electre 2023.

Notes : Tout public.

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782380759006,0-9708998&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 DEP	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux