



Apprendre l'art d'être à l'aise avec les autres

Certaines personnes sont parmi leurs semblables comme des poissons dans l'eau. Elles évoluent dans les groupes avec aisance et, en cas de difficulté, considèrent l'autre comme la ressource la plus évidente : pour se confier, chercher conseil, demander son chemin, etc. D'autres au contraire ressentent, dans les mêmes situations, une réticence, une peur, voire une angoisse paralysante qui les pousse à éviter le contact avec autrui – c'est l'anxiété sociale. On les décrit comme timides, schizoïdes, évitants, hypersensibles, introvertis ou inhibés...

L'anxiété sociale revêt en effet des visages divers et si tout le monde n'est pas égal face à la peur des autres, nul n'en est totalement exempt... Au fil de nombreux exemples, l'auteur décrit les multiples manifestations de l'anxiété sociale et nous en explique la logique, entre tempérament personnel et expériences de vie. En identifiant les origines de ses craintes (peur d'être jugé, de blesser autrui, peur de l'intimité ...) et les mécanismes de ses propres inhibitions, chacun peut alors progresser dans ses relations interpersonnelles et refuser la tyrannie de la peur.

Laurie Hawkes, est psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle est co-fondatrice de l'EAT-Psychothérapie-Paris-Ile de France (école d'analyse transactionnelle) au sein de laquelle elle enseigne. Elle pratique une psychothérapie relationnelle basée sur l'analyse transactionnelle et la gestalt.

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

18€



Laurie
HAWKES

La peur de l'autre

Illustration : © Sylvain Merot Maquette : Caroline Verret



Laurie HAWKES

La peur de l'autre

Surmonter l'anxiété sociale



EYROLLES

Collection Comprendre & Agir