



LES QUATRE PEURS QUI NOUS EMPÊCHENT DE VIVRE

Eudes SÉMÉRIA

Espaces libres-POCHES

En librairie le 4 janvier 2024

LE LIVRE

Nous avons tous peur de quelque chose : de déranger, d'échouer, de décevoir, d'entrer en conflit, de faire des choix. Et, plus spécifiquement, de rougir, de conduire, de téléphoner... Ces multiples peurs du quotidien relèvent de quatre grandes catégories qui concernent tout le monde : la peur de grandir, la peur de s'affirmer, la peur d'agir, et la peur de se séparer.

Dans ce livre qui a reçu le prix de l'Essai Psychologies-Fnac 2022, **Eudes Séméria** identifie les sentiments qui nous emprisonnent et nous offre des outils pour s'en libérer et vivre pleinement.

L'AUTEUR

Psychologue-clinicien et psychothérapeute, **Eudes Séméria** est membre et cofondateur de l'Association française de psychologie existentielle. Traduits dans plusieurs langues, ses ouvrages sont tous publiés aux éditions Albin Michel. Le premier d'entre eux, *Le Harcèlement fusionnel*, est également paru dans la même collection.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr