

## Les 21 peurs qui empêchent d'aimer **ANGELO FOLEY**



Thérapeute, conférencier et créateur du compte Instagram @Balancetapeur, Angelo Foley explore les 21 peurs qui nous empêchent d'aimer et d'être aimé.

En 2018, Angelo Foley a créé le compte Instagram @Balancetapeur aujourd'hui suivi par plus de 50 000 abonnés. Avec le temps, il s'est aperçu que la majorité des témoignages qu'il recevait tournait autour de l'amour. Il en a tiré ce livre où il explore les 21 peurs qui nous empêchent d'aimer et d'être aimé. À une époque où les injonctions au bonheur nous paralysent, Angelo Foley plonge à la racine de nos peurs pour mieux nous en libérer. 21 chapitres incisifs et éclairants qui décortiquent les mécanismes de la peur, leur influence sur la relation de couple et proposent des exercices permettant de prendre conscience de nos blocages intérieurs. Une ode à la vulnérabilité comme une première étape vers la résilience par la reconnaissance de ses émotions.

240 pages – 140 x 205 – 16,90 €

### L'AUTEUR

**Angelo Foley** est né en 1985 en banlieue parisienne. Il est thérapeute, conférencier, et directeur artistique dans la musique. Il a notamment réalisé les EP *Nuit 17 à 52* de Christine and the Queens et *KID* de Eddy de Pretto, les albums *Il nous restera ça* et *Plan B* de Grand Corps Malade ainsi que les bandes originales de ses deux films : *Patients* et *La vie scolaire*. Il a reçu deux fois, en 2016 et 2018, le prix de

Compositeur de l'année par la Chambre Syndicale de l'Édition Musicale. En 2018, il crée le compte instagram "Balance ta peur", ainsi qu'un podcast. Aujourd'hui, il partage son temps entre la musique, l'accompagnement thérapeutique à travers des séances individuelles, en stages de groupes et en conférences, et son compte Instagram où il partage à partir des témoignages de ses abonnés, ses réflexions autour de la peur.

### RELATIONS PRESSE

Anaïs Hervé | 06 13 66 06 67 - [aherve@agencelabande.com](mailto:aherve@agencelabande.com)  
Assistée de Vincent-Pierre Brat | 06 25 45 62 77 - [vp.brat@agencelabande.com](mailto:vp.brat@agencelabande.com)