



Livre

**Auteur(s)** : Braconnier, Alain (Auteur)

**Titre(s)** : La peur du futur, comment ne plus s'angoisser [Texte imprimé] / Alain Braconnier.

**Editeur(s)** : 53-Mayenne Impr. Floch). ; Paris : Odile Jacob, DL 2019. ; Paris : Odile Jacob, DL 2019.

**Résumé** : Pouvons-nous regarder notre avenir en face, plutôt que d'en avoir peur et de le fuir ? Pris entre l'accélération du quotidien et l'incertitude de l'avenir, le chant du monde est désenchanté. Pour la première fois, Alain Braconnier présente une nouvelle psychologie du futur qui est une réponse à l'angoisse que chacun d'entre nous ressent aujourd'hui. Fort de son expérience de psychothérapeute, Alain Braconnier présente les ressources positives à partir desquelles chacun d'entre nous peut s'appuyer pour aborder plus efficacement les questions que posent le monde d'aujourd'hui et de celui demain. Comment visualiser le futur en s'appuyant sur nos expériences passées ? Comment privilégier l'essentiel plutôt que de se laisser déborder ? Comment rester ouvert à la nouveauté ? Comment rêver à l'avenir tout en restant lucide ? Dominer l'angoisse qui pèse sur l'équilibre de nos vies et celles de nos enfants est davantage à notre portée qu'on ne le pense. Osons rêver et regardons demain avec une part d'enchantement dans nos vies. Alain Braconnier nous aide à penser le futur sans en avoir peur.

**Sujet(s)** : Angoisse Perspective temporelle Optimisme

**Indice(s)** : 152.46 ; 150



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5999250064	Livre	Adulte	D 152.46 BRA	Sorti	0