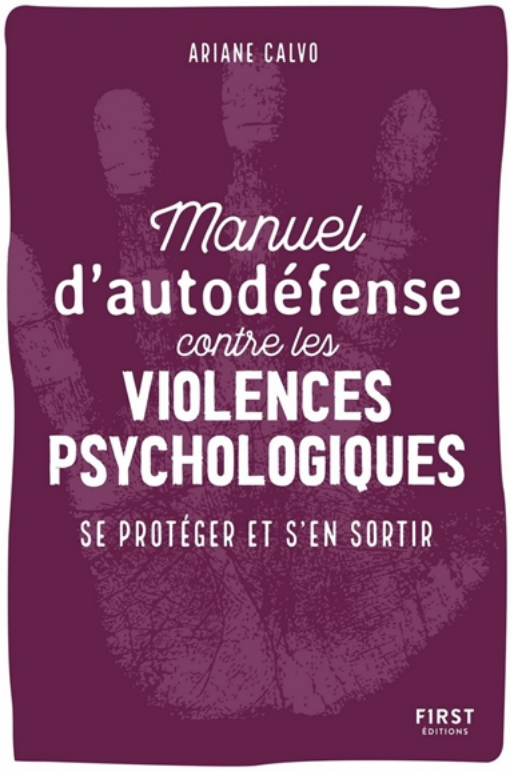
BOOKS FROM FRANCE



Date : 22/10/2020
Pages : 285
Format cm : 14 x 21
Prix : 16.95
EAN : 9782412050477

Manuel d'autodéfense contre les violences psychologiques

Se protéger et s'en sortir

Auteur: Ariane Calvo
Éditeur : First
Domaine : Livre pratique
Genres : Santé/bien-être/développement personnel
Mots-Clés : Clandestin - Violence - Harcèlement - Contrôle

Un guide complet pour apprendre à reconnaître les violences psychologiques et s'en défendre au quotidien.

Contrairement à l'abus physique, beaucoup plus évident, les violences psychologiques et émotionnelles sont toujours plus difficiles à cerner et évaluer. Elles peuvent s'installer progressivement et de manière insidieuse dans le quotidien de la victime, créant alors un cercle vicieux de souffrances. Les violences psychologiques représentent une forme de violence mal connue, pourtant à laquelle nous sommes tous très exposés. Cet ouvrage propose de décoder les grands mécanismes des violences psychologiques (chantage affectif, contrôle et emprise, mode passif-agressif, dépendance, harcèlement) afin de mettre en place des stratégies pour s'en protéger efficacement ou en guérir.

Droits vendus: Chine, Roumanie