

Livre

Auteur(s) : Fauré, Christophe (1963-...) (Auteur)

Titre(s) : Maintenant ou jamais ! [Texte imprimé] : la vie commence après quarante ans / Dr Christophe Fauré.

Editeur(s) : Paris : Albin Michel, DL 2020 (18-Saint-Amand-Montrond : Impr. CPI Bussière). ; Paris : Albin Michel, DL 2020. ; 18-Saint-Amand-Montrond : Impr. CPI Bussière.

Résumé : On parle beaucoup de crise de la quarantaine, de la cinquantaine, du milieu de vie. En réalité, il s'agit le plus souvent d'une transition qui n'est pas nécessairement critique. Afin de l'envisager sereinement et de mieux la vivre, il est important d' bien comprendre ce qui se passe entre 45 et 55 ans. Or, pudeur, doutes, peures... rendent difficile le partage du vécu intime de cette étape si bien que les idées fausses sont multiples, et souvent caricaturales. Avec la sensibilité qui caractérise tous ses livres (Vivre le deuil au jour le jour ; Le Couple brisé ; Ensemble mais seuls...), le Dr Christophe Fauré, psychiatre, aborde les différents aspects de la vie concernés par cette période charnière : le corps, le couple, le travail, la relation avec les enfants et les parents, la conscience du temps qui passe, la réalisation de soi... Ce livre dévoile les enjeux de cette nécessaire transition, ouvre des pistes pour bien la vivre, indique les pièges et les impasses à éviter, sans dramatiser, avec conscience, profondeur et sagesse.

Notes : Bibliogr., 4 p.

Sujet(s) : Crise du milieu de la vie Personnes d'âge moyen **
Psychologie



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	155.6 FAU	Prêt normal	En rayon		