

(Read free) File size: 70.Mb

Les autres et moi (Psy-Sant)

Isabelle Filliozat

Les autres et moi

Comment développer
son intelligence sociale



JC Lattès

 Download

 Read Online

Par Isabelle Filliozat

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #17429 dans eBooksPubli le:
2009-05-06Sorti le: 2009-05-
06Format: Ebook Kindle

(Read free) Les autres et moi (Psy-Sant)

**Par Isabelle Filliozat : Les autres et moi
(Psy-Sant)** before purchasing it in order to
gauge whether or not it would be worth my
time, and all praised Les autres et moi (Psy-
Sant):

Description :

Présentation de l'éditeur L'humain est un animal social : il a besoin des autres. Mais la peur de déranger, d'être jugé, de ne pas savoir quoi dire empêche souvent de se nourrir de contacts et rend la relation avec l'autre souvent problématique. Si certains semblent maîtriser parfaitement les codes sociaux, d'autres se sentent démunis : ils ne savent comment se comporter et sont paralysés en public jusqu'à ressentir et entretenir une phobie sociale. La plupart d'entre nous oscillent entre ces deux extrêmes et sont plus ou moins lâches selon les circonstances. Or dans notre société, la confiance sociale est une clef qui ouvre toutes les portes. Pourtant on n'en enseigne pas les rudiments, alors qu'il serait si facile d'apprendre à reconnaître l'autre et à engager avec lui une relation sereine,

confiante. En plus de nos liens avec nos amis, notre famille, les relations avec nos voisins, nos collègues, les commerçants, les gens que nous croisons dans l'ascenseur ou dans la rue, peuvent nous apporter beaucoup. Isabelle Filliozat nous propose une vraie réflexion sur notre rapport aux autres, les codes, gestes et paroles souvent automatiques au début d'un échange, et des exercices pratiques pour mettre de côté nos peurs, notre timidité, nos préjugés. Notre manière de saluer, de dire bonjour, de tendre la main ou la joue, de regarder l'autre, influe sur la suite de la relation. Nous avons par exemple appris dire bonjour pour être poli, or c'est bien souvent un bonjour sans chaleur, sans conscience, sans signification. Isabelle Filliozat nous invite à redécouvrir la politesse du cœur, le goût de l'échange, de la conversation pour se sentir plus libre et plus heureux. En mettant de côté nos peurs, en osant donner et recevoir, on devient vraiment sujet et non plus objet de nos vies.

Présentation de l'humain est un animal social : il a besoin des autres. Mais la peur de déranger, d'être jugé, de ne pas savoir quoi dire empêche souvent de se nourrir de contacts et rend la relation l'autre souvent problématique. Si certains semblent maîtriser parfaitement les codes sociaux, d'autres se sentent démunis : ils ne savent comment se comporter et sont paralysés en public jusqu'à ressentir et entretenir une phobie sociale. La plupart d'entre nous oscillent entre ces deux extrêmes et sont plus ou moins lâches selon les circonstances. Or dans notre société, la lâcheté sociale est une clef qui ouvre toutes les portes. Pourtant on n'en enseigne pas les rudiments, alors qu'il serait si facile d'apprendre reconnaître l'autre et engager avec lui une relation sereine, confiante. En plus de nos liens avec nos amis, notre famille, les relations avec nos voisins, nos collègues, les commerçants, les gens que nous croisons dans l'ascenseur ou dans la rue, peuvent nous apporter beaucoup. Isabelle Filliozat nous propose une vraie réflexion sur notre rapport aux autres, les codes, gestes et paroles souvent automatiques au début d'un échange, et des exercices pratiques pour mettre de côté nos peurs, notre timidité, nos préjugés. Notre manière de saluer, de dire bonjour, de tendre la main ou la joue, de regarder l'autre, influe sur la suite de la relation. Nous avons par exemple appris dire bonjour pour être poli, or c'est bien souvent un bonjour sans chaleur, sans conscience, sans signification. Isabelle Filliozat nous invite à redécouvrir la politesse du cœur, le goût de l'échange, de la conversation pour se sentir plus libre et plus heureux. En mettant de côté nos peurs, en osant donner et recevoir, on devient vraiment sujet et non plus objet de nos vies.

Biographie de l'auteur Isabelle Filliozat est psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle est l'auteur de plusieurs livres. Elle forme des psychologues, psychiatres et psychothérapeutes.