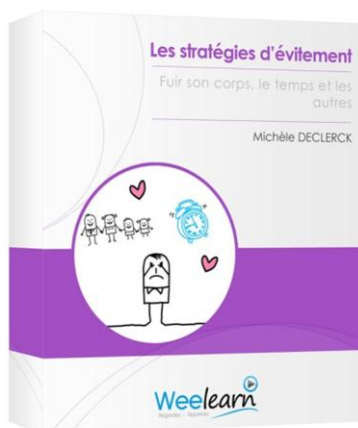


## Lutter contre ses peurs !



Michèle Declerck expose dans cette vidéo les mécanismes plus ou moins pathologiques qui constituent ces stratégies d'évitement afin de mieux les comprendre et de les contrôler.

Dans la société d'aujourd'hui, chacun essaie de se protéger de son environnement. Cependant on voit de plus en plus que le fait de se protéger contre des accidents de la vie de tous les jours finit par nous scléroser. A force de chercher à éloigner ces « empêcheurs de bonheur » que sont le corps (c'est le cas des anorexiques et des boulimiques), le temps (c'est le cas des procrastinateurs) et les autres (c'est le cas des paranoïaques) ils finissent par détruire ce qui les rattache à la vie...

Mais que cherche-t-on à éviter ?

La forme de notre corps est incontrôlable, on ne peut pas le modeler à sa guise, et le sachant on va chercher à s'en éloigner, jusqu'à tomber dans des pathologies tel que l'anorexie ou la Boulimie.

Le temps n'est pas élastique, ce qui va pousser les procrastinateurs à s'en éloigner jusqu'à ne plus en tenir compte et à s'enfermer dans des spirales « hors du temps ». Enfin, les paranoïaques ont des relations avec les autres pour le moins « tumultueuses »...

Cette vidéo ludique, pleine d'exemples et d'humour, vous invite à découvrir et à mieux comprendre ce panel de « pathologies » qui bien souvent nous entourent et que nous avons du mal à comprendre.

La psychologue Michèle Declerck relève le défi d'analyser les pathologies de ces empêcheurs de vivre et vous propose des solutions efficaces pour sortir de ces spirales. Des conseils, pour les malades ou pour leur entourage, simples à appliquer font l'attractivité de cette formation.



## A propos de Weelearn.fr

Weelearn.fr est le 1er site internet proposant des vidéos sur tous les thèmes de la Psychologie, du Développement personnel et du Bien-être, présentées par des auteurs de renommée mondiale.

Nos vidéos proposent une nouvelle formule : elles sont structurées en chapitres et modules et des textes et schémas viennent régulièrement rappeler ou expliquer les points importants soulignés par l'auteur...

Weelearn.fr c'est aussi un service de coaching en ligne assuré par nos coachs, psychologues et experts...

### **Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter :**

Ludovic CHARTOUNI

PDG de Weelearn.fr

[Ludovic.chartouni@weelearn.fr](mailto:Ludovic.chartouni@weelearn.fr)

06 61 83 65 05