



LES QUATRE PEURS QUI NOUS EMPÊCHENT DE VIVRE

Eudes SÉMÉRIA

En librairie en mars 2021

*Tout le monde a peur et il est normal et utile d'avoir peur.
Mais autant il paraît pertinent d'avoir peur d'un précipice ou d'un chien agressif,
autant il semble étrange et disproportionné, à 30, 40 ou 50 ans,
d'avoir peur de prendre la parole ou de fumer devant ses parents...*

LE LIVRE

Aujourd'hui les peurs quotidiennes sont encore assez mal comprises car les psychologues s'intéressent surtout aux phobies, c'est-à-dire aux peurs irrationnelles et incontrôlables survenant dans des situations sans danger objectif (comme par exemple la peur des pigeons). Mais que dire alors de la peur de l'obscurité chez l'adulte ? Phobie ou peur ordinaire ? Difficile à dire.

Nous avons tous plus ou moins peur : de déranger, d'échouer, de décevoir, du conflit... Des peurs courantes ou plus spécifiques, comme celle de téléphoner, de conduire, de rougir, la peur du noir.... Toutes ces peurs qui nous empêchent de vivre peuvent se répartir en quatre catégories qui concernent absolument tout le monde.

La peur de grandir : ou la difficulté à assumer un réel statut d'adulte autonome.

La peur de s'affirmer : ou la difficulté à se définir, à définir son rôle et sa place.

La peur d'agir : ou la difficulté à se projeter et à construire un sens à sa vie.

La peur de se séparer : ou la difficulté à faire confiance aux liens.

Mais tout en le souhaitant, nous redoutons également de nous en libérer. Nous appréhendons ce qui pourrait être entrepris en thérapie pour apprendre à s'affirmer, à agir, à se séparer.

Avec cette nouvelle psychopathologie de la vie quotidienne, Eudes Séméria offre au lecteur des outils qu'il peut reprendre à son compte pour repérer la part d'enfance qui subsiste en lui, grandir enfin, et vivre plus libre.

L'AUTEUR

Eudes Séméria est psychologue-clinicien, psychothérapeute et vice-président de l'Association française de psychologie existentielle (l'approche de Yalom). Il a publié chez Albin Michel *Le Harcèlement fusionnel*, *les ressorts cachés de la dépendance affective* et *Les pensées qui font maigrir*.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43

marion@bibichepresse.fr