



La honte est une émotion pénible que nous ressentons tous dans nos vies et souvent nos problèmes personnels sont liés au symptôme aigu de la honte ce sentiment d'être une personne ratée.

Apprivoiser sa honte nous apprend qu'éprouver de la honte n'est ni toujours bon ni toujours mauvais et que notre réponse à ce sentiment change notre vie, pour le meilleur ou pour le pire.

Apprivoiser sa honte, c'est prendre conscience de cette force positive cachée en nous qui, au lieu de nous détruire peut moins faire découvrir toute notre valeur. Les auteurs nous font explorer les profondeurs cachées de la honte : ses sources

biologiques, psychologiques et culturelles, ils nous montrent le côté sain de la honte, distinguant les effets bienfaisants des déviations excessives ou des impasses pénibles que l'absence de honte peut créer.

Ce livre sera un bon guide pour ceux et celles qui veulent se libérer de divers comportements compulsifs, de dépendances chimiques ou se guérir de blessures subies pendant leur enfance. Les professionnels y trouveront une source abondante d'informations des plus utiles.