

Entre la vie et le vide

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Entre la vie et le vide : les alpinistes professionnels et la peur

Auteur(s) : Lachnitt, Christophe

Editeur, producteur : Paris : Books on demand, DL 2011
(impr. en Allemagne)

Description matérielle : 332 p. : couv. ill. en coul. ; 21 cm

ISBN : 978-2-8106-2259-7

EAN : 9782810622597

Résumé ou extrait : Premier livre consacré à la gestion de la peur par les alpinistes, «Entre la vie et le vide» vous passionnera, que votre curiosité concerne le contrôle de vos émotions ou la montagne. «Entre la vie et le vide» explique l'utilité et le fonctionnement de la peur ainsi que les méthodes mises en œuvre par les alpinistes de l'extrême pour maîtriser leur anxiété. Ces principes aideront chaque lecteur à dépasser ses peurs au quotidien. Christophe Lachnitt a rencontré certains des meilleurs alpinistes mondiaux et, à partir de sa propre expérience, les a amenés à révéler la part intime de leur relation à la peur qu'ils n'avaient jamais exposée jusqu'à présent. Catherine Destivelle, Lynn Hill, Jean-Christophe Lafaille, Alain Robert et une dizaine d'autres grands alpinistes se confient à cœur ouvert dans cet ouvrage et dévoilent les ressorts psychologiques de certaines des ascensions les plus célèbres de l'histoire de la montagne.[4ème de couv.]

Sujet(s) : Vide peur