

## **Désarmez la violence**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Désarmez la violence : manuel de défense à l'usage des antihéros / Benjamin Giraudon

Auteur(s) : Giraudon, Benjamin

Publication : Paris : Solar, DL 2022

Description matérielle : 1 vol. (187 p.) ; 23 cm

ISBN : 978-2-263-17867-2

EAN : 9782263178672

Classification décimale Dewey : 796.81

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 185-187

Résumé ou extrait : Qui n'a jamais fait face à la violence ? Nous nous sommes tous interrogés à un moment de notre vie sur notre propre protection ainsi que celle de nos proches. Victime ou témoin, nous souhaiterions tous avoir la « bonne » réaction. La violence peut prendre mille formes, la self-défense aussi. La technique miracle n'existe pas car la violence est humaine, elle s'adapte. Nous allons revenir à l'essentiel et parler de comportements, de psychologie et d'émotions. Pour apprendre à vous défendre, nous allons emprunter un chemin qui parlera de vous et des autres. Nous allons apprendre qui se cache derrière la violence, comment l'éviter et en dernier recours, comment l'affronter. Peut-être n'êtes-vous pas un grand sportif ou un combattant dans l'âme ? Qui que vous soyez, vous n'êtes sûrement pas un super-héros mais vous avez des capacités insoupçonnées. Découvrons-les et ensemble, désarmons la violence.

Sujet - Nom commun : Sports de combat  
Autodéfense