

Se libérer des injonctions

Titre(s): Se libérer des injonctions [[périodique]]

Ensemble : Psychologies 471

Editeur, producteur : 01/07/25

Description matérielle : pp.38-53

ISSN : 0032-1583

Note(s): Dossier de 5 articles.

Note sur la description matérielle : 16

Résumé ou extrait : Elles s'immiscent dans tous les domaines - professionnel, familial, amical, amoureux... -, héritées de notre enfance ou dictées par la société. Tapies dans l'ombre, elles nous enferment à notre insu dans des convenances et brident nos choix, comme l'explique Laurie Hawkes, analyste transactionnelle. Comment se soustraire aux injonctions ? Les repérer est la première étape de notre parcours, qui en compte quinze. à la clé : l'ouverture à une vie qui nous ressemble. Sommaire. La tyrannie des exigences. Laurie Hawkes : "Une injonction est toujours limitante". Quand l'oppression vient de l'intérieur. 15 exercices pour s'émanciper. "L'Art de la joie..." et de la résistance.

Sujet - Nom commun : Liberté

Pression des pairs

Confiance en soi

Pression sociale

Psychologie sociale