

# Maintenant ou jamais !

**Auteur(s)** Fauré, Christophe (Auteur)

**Titre(s)** Maintenant ou jamais ! : la transition du milieu de la vie / Dr Christophe Fauré.

**Editeur(s)** Paris : Albin Michel , 2011.

**Résumé** On parle beaucoup de crise de la quarantaine, de la cinquantaine, du milieu de vie. En réalité, il s'agit le plus souvent d'une transition qui n'est pas nécessairement critique. Afin de l'envisager sereinement et de mieux la vivre, il est important de bien comprendre ce qui se passe entre 45 et 55 ans. Or, pudeur, doutes, peurs, rendent difficile le partage du vécu intime de cette étape si bien que les idées fausses sont multiples, et souvent caricaturales. Avec la sensibilité qui caractérise tous ses livres, le Dr Christophe Fauré, psychiatre, aborde les différents aspects de la vie concernés par cette période charnière : le corps, le couple, le travail, la relation avec les enfants et les parents, la conscience du temps qui passe, la réalisation de soi... Ce livre dévoile les enjeux de cette nécessaire transition, ouvre des pistes pour bien la vivre, indique les pièges et les impasses à éviter, sans dramatiser, avec conscience, profondeur et sagesse..

**Notes** Bibliogr. p. 211-213.

**Sujet(s)** Crise du milieu de la vie

Personnes d'âge moyen \*\* Psychologie

**Indice(s)** 155.66

## Exemplaires

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| Support       | Livre           |
| Situation     | En rayon        |
| Bib. actuelle | L'ISLE-JOURDAIN |
| Code barre    | J6011275        |
| Genre         | Documentaire    |
| Cote          | 155.66 FAU      |