

(Download free ebook) File size: 60.Mb

# Pas de panique au volant!

## *Pas de panique au volant !*



Dr Roger  
Zumbrunnen



*Par Roger Zumbrunnen  
DOC | \*audiobook | ebooks |  
Download PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #28132 dans eBooksPubli le: 2002-09-27Sorti le: 2002-09-27Format: Ebook Kindle

(Download free ebook) Pas de panique au volant!

**Par Roger Zumbrunnen : Pas de panique au volant!** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Pas de panique au volant!:

Download

Read Online

### **Description :**

Prsentation de l'diteur Vous apprenez conduire et vous paniquez ? Depuis que vous avez eu un accident, vous avez peur de prendre la route ? La nuit ou par mauvais temps, vous vous sentez mal au volant ? Sur des routes inconnues, vous perdez tous vos moyens ? Au milieu des embouteillages, vous avez le cur qui bat et limpression dtouffer ? Vous vitez les tunnels, les ponts, les autoroutes, les grandes villes ? Ce livre vous propose une mthode pratique pour dominer toutes vos peurs. Il sagit doutils antipanique qui vous permettront de juguler vos angoisses, dviter les palpitations, les bouffes de chaleur, de retrouver la confiance en vous et de conduire dans la srnit pour plus de scurit. Roger Zumbrunnen est psychiatre, spcialiste des troubles anxieux. Prsentation de l'diteur Vous apprenez conduire et vous paniquez ? Depuis que vous avez eu un accident, vous avez peur de prendre la route ? La nuit ou par mauvais temps, vous vous sentez mal au volant ? Sur des routes inconnues, vous perdez tous vos moyens ? Au milieu des embouteillages, vous avez le cur qui bat et limpression dtouffer ? Vous vitez les tunnels, les ponts, les autoroutes, les grandes villes ? Ce livre vous propose une mthode pratique pour dominer toutes vos peurs. Il sagit doutils antipanique qui vous permettront de juguler vos angoisses, dviter les palpitations, les bouffes de chaleur, de retrouver la

confiance en vous et de conduire dans la sérénité pour plus de sécurité. Roger Zumbrennen est psychiatre, spécialiste des troubles anxieux. Quatrième de couverture Vous apprenez conduire et vous paniquez ? Depuis que vous avez eu un accident, vous avez peur de prendre la route ? La nuit ou par mauvais temps, vous vous sentez mal au volant ? Sur des routes inconnues, vous perdez tous vos moyens ? Au milieu des embouteillages, vous avez le cœur qui bat et l'impression d'étouffer ? Vous évitez les tunnels, les ponts, les autoroutes, les grandes villes ? Ce livre vous propose une méthode pratique pour dominer toutes vos peurs. Il s'agit d'outils antipanique qui vous permettront de juguler vos angoisses, d'éviter les palpitations, les bouffées de chaleur, de retrouver la confiance en vous et de conduire dans la sérénité pour plus de sécurité. Roger Zumbrennen est psychiatre, spécialiste des troubles anxieux.