

CONFÉRENCE-DÉBAT

Mardi 26 novembre 2019 de 19h30 à 21h30
Alfaset - Salle de conférence
Impasse du Dragon – 2300 La Chaux-de-Fonds

LE DÉCLIC

Rue du Plan 19
2000 Neuchâtel
T. +41 (0)32 721 10 93
F. +41 (0)32 721 49 32

LE NOUVEL HORIZON

Rue du Manège 19
2300 La Chaux-de-Fonds
T. +41 (0)32 913 12 69
F. +41 (0)32 913 12 53

L'OASIS

Grand-Rue 7
2114 Fleurier
T. +41 (0)32 861 35 37

secretariat@anaap.ch
www.anaap.ch

SURMONTER LA TIMIDITÉ C'EST POSSIBLE

Présentée par le Docteur Charly Cungi

Le Docteur Charly Cungi est médecin psychiatre et psychothérapeute FMH, chargé de cours à l'Université. Il exerce en cabinet privé et à la clinique Belmont. Directeur des collections de psychologie et psychiatrie des éditions Retz, il a publié de nombreux articles scientifiques, des manuels pratiques pour les professionnels et six livres grand public dont l'ouvrage « Surmonter sa timidité ».

La timidité est un phénomène normal pour toute personne. Le plus souvent elle s'améliore avec l'âge, au fur et à mesure des expériences de la vie relationnelle. Un peu de timidité est très proche du respect pour autrui, de la réserve, et ce sont des qualités souvent utiles dans la vie relationnelle et sociale. La timidité permet ainsi de mieux tenir compte des autres.

Parfois le phénomène « dérape » et nous parlons alors d'anxiété ou de phobie sociale, dans lesquelles la peur du regard et du jugement par les autres est au premier plan. Les réactions physiques et le malaise psychologique peuvent dans ce cas devenir invalidants, s'aggraver avec l'âge et entraîner un retrait social important.

La conférence, interactive avec le public, apporte des définitions concrètes, des points de repères pour bien délimiter les phénomènes et les solutions qui peuvent être apportées.

Pour tout public

Entrée libre, collecte à la sortie

Informations au 032 721 10 93 14h à 17h
ou par mail à l'adresse secretariat@anaap.ch
