

STÉPHANIE BRILLANT



## Comment arrêter de foirer ses relations

---

Auteur: Stéphanie Brillant

Éditeur : Actes Sud

Domaine : Livre pratique

Genres : Couple/famille

Mots-Clés : Amour - Relations - Communication

---

Envie de relations plus épanouies ? Découvrez une méthode simple et efficace pour transformer vos liens amoureux, amicaux ou professionnels. Grâce à des conseils concrets et des illustrations parlantes, explorez les clés d'une communication apaisée.

Ce livre part d'une idée simple : l'amour ne s'explique peut-être pas dans l'absolu, mais ce qui l'empêche, l'abîme ou le fait échouer, oui. L'autrice démonte les idées reçues autour de l'amour, de ses ratés, et de la soi-disant nécessité du self love comme préalable. Dans une approche concrète et bienveillante, elle propose une méthode pour mieux comprendre la mécanique de l'amour, nos réactions affectives, et comment nos traumatismes, croyances ou rigidités relationnelles nous freinent.

---

Date : 11/02/2026

Pages : 193

Format cm : 17 x 23

Prix : 22.9

EAN : 9782330214951