



GUÉRIR SA TÊTE

TESTS D'ÉVALUATION ET EXERCICES POUR CULTIVER SA SANTÉ MENTALE

LOUIS-GEORGES DÉSAULNIERS

Nous désirons tous le bonheur. Nous le recherchons ardemment, frénétiquement et, souvent, maladroitement. En plus des gestes impulsifs et irréfléchis qui nous mènent à vivre certains échecs, nous devons sans cesse négocier avec les autres et affronter les difficultés de la vie. Or, un grand nombre de ces obstacles proviennent de nous, de notre nature d'humain fragile et imparfait.

Dans ce livre, Louis-Georges Désaulniers présente divers outils de réflexion pour calmer les appréhensions acquises dans le passé. Il nous invite à une compréhension simple et intégrée de la santé mentale. Grâce aux exercices et aux tests proposés, vous verrez qu'il devient possible d'être réaliste et heureux à long terme.

240 pages
Parution le 27 septembre
2017
29,95 \$
ISBN:
978-2-7640-2527-7

Louis-Georges Désaulniers offre des services d'aide aux individus et aux organisations. Titulaire de plusieurs diplômes universitaires (baccalauréat en psychoéducation, maîtrise en counseling et en psychopédagogie, diplôme en psychothérapie émotivo-rationnelle), il a plus de trente-cinq ans d'expérience en éducation et en formation. Il a publié plusieurs titres aux Éditions Québec-Livres.



© Daniel Jolicœur

RELATIONS DE PRESSE : CAROLINE ST-LOUIS 514-918-2481
CAROSTLO@VIRGOLIA.COM / WWW.VIRGOLIA.COM

**VIRGOLIA**
Communication



LES ÉDITIONS
Québec-Livres
Une société de Québecor Média

955, rue Amherst, Montréal (Québec) H2L 3K4
Téléphone 514-523-1182 • 1-800-361-4806
Ligne directe 514-523-7993
Télécopieur 514-597-0370 • www.quebec-livres.com

Directrice des communications: Frédérique Grenouillat, 3287
Attachée de presse: Jacinthe Lemay, poste 3225
Attachée de presse: Isabelle Gagnon, poste 3240