



Éditions  
de La Martinière

# LES AVENTURES DE PENSOUILLARD LE HAMSTER

Comment apprivoiser l'ego

Serge Marquis, Gilles Rapaport



**Peu de mots, beaucoup d'images et encore plus drôle : l'essentiel de la méthode best-seller du Dr Serge Marquis !**

Derrière le tapage incessant de Pensouillard le hamster se cache notre EGO. Face aux petits bobos et aux gros tracas de la vie, cet agité du bocal nous fait souffrir, nous leurre, nous empêche d'être libres. Comment le remettre à sa place ?

Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr Serge Marquis nous invite à observer les mouvements de notre ego. À nous amuser de ses pitreries. Puis, à ralentir pour trouver la paix. Étape par étape, l'auteur nous guide dans une aventure inattendue, celle de la... **décroissance personnelle** pour ne plus subir la dictature de l'ego. Une démarche à contre-courant, à la fois divertissante et libératrice, illustrée avec beaucoup de talent et d'humour par Gilles Rapaport.

Un essai graphique résolument ludique et interactif, accessible à tous, et qui se lit comme une BD !

ART DE VIE

150 x 215 mm - 128 pages

05 octobre 2017 - 9782732482361

**12.9 €**

Spécialiste en santé communautaire et consultant dans le domaine de la santé mentale au travail, **le Dr Serge Marquis**, auteur à succès québécois, donne plus de 150 conférences par an. En 1995, il a mis sur pied sa propre entreprise de consultation, T.O.R.T.U.E (Organisation pour Réduire les Tensions et l'Usure dans les Entreprises). Son expertise l'amène à intervenir régulièrement dans les médias. Il a également publié un roman, *Le jour où je me suis aimé pour de vrai* (éditions de La Martinière, 2017).

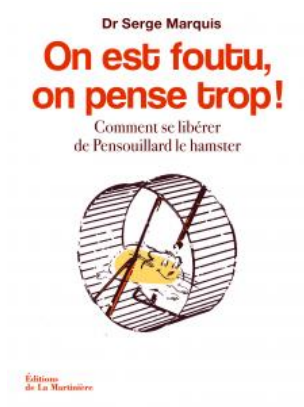
**Gilles Rapaport** a suivi les cours de l'Union centrale des Arts décoratifs. Il travaille dans la presse (*Le Monde*, *Libération*, *Marianne*...), l'édition et la communication.



CONSEIL PSY

« Une démarche à contre-courant, à la fois divertissante et libératrice. »

# Du même auteur



[www.facebook.com/editionsdelamartiniere](http://www.facebook.com/editionsdelamartiniere)  
[www.twitter.com/editionsdelamartiniere](http://www.twitter.com/editionsdelamartiniere)  
[contact@lamartiniere.fr](mailto:contact@lamartiniere.fr)