



Éditions
de La Martinière

ON EST FOUTU, ON PENSE TROP !

Comment se libérer de Pensouillard le hamster

Serge Marquis

Dr Serge Marquis

On est foutu, on pense trop!

Comment se libérer
de Pensouillard le hamster



Derrière le tapage incessant de **Pensouillard le hamster** (héros de ce livre) se cache notre EGO. Face aux petits bobos et aux gros tracassés de la vie, cet "agité du bocal" nous fait souffrir, nous leurre, nous empêche d'être libres. Comment le remettre à sa place ? Une méthode truculente pour sortir du mental.

ART DE VIE

150 x 200 mm - 160 pages

02 avril 2015 - 9782732467627

13.9 €

Éditions
de La Martinière

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.

Du même auteur

Dr SERGE MARQUIS

Bienvenue parmi les humains

Petit traité de bienveillance
envers soi-même



Éditions
de La Martinière



Éditions
de La Martinière



www.facebook.com/editionsdelamartiniere

www.twitter.com/editionsdelamartiniere

contact@lamartiniere.fr