



www.anima-conferences.com

www.nicolassarrasin.com



PETIT TRAITÉ ANTIDÉPRIME

NICOLAS SARRASIN

Certains événements de l'existence, petits ou grands, font notre malheur tout simplement parce que nous les interprétons selon des processus mentaux limités. Le fait est que nous mettons beaucoup d'efforts pour corriger notre posture physique mais que nous négligeons notre posture mentale. Or, trop souvent, nos raisonnements tordus minent notre bien-être et nos relations avec les autres. Comment fonctionnent ces processus mentaux ? Pouvons-nous les changer ? Quel est leur rapport avec notre façon d'appréhender la réalité ? Y a-t-il moyen de raisonner avec plus de justesse et d'entretenir des relations plus fructueuses avec les autres ? En examinant ces questions, nous verrons qu'il est possible de faire naître et perdurer le bonheur en soi-même.

Nicolas Sarrasin se passionne pour les sciences cognitives, plus particulièrement pour la psychologie. Il a cofondé une entreprise dont il dirige le programme de recherche et développement. Il agit également à titre de consultant en gestion du changement auprès de diverses organisations.



PETIT TRAITÉ ANTIDÉPRIME, Nicolas Sarrasin

368 pages, en librairie semaine du 17 janvier 2005

26,95 \$ – ISBN : 2-7619-2068-6

Directrice des communications : Sylvie Désourdy Archambault, poste 3264

Attachée de presse : Stéphanie Laurin, poste 3221

Attachée de presse : Mélissa Lemieux, poste 3265