



288 pages  
en librairie le 26 septembre 2006  
24,95 \$ – ISBN: 2-7619-2290-5

## QUI SUIS-JE ?

REDÉCOUVRIR SON IDENTITÉ

NICOLAS SARRASIN

Il nous arrive tous à un moment ou à un autre de ne plus savoir très bien qui nous sommes ! Nous vivons à une époque où le respect de soi est souvent mis de côté au profit de valeurs plus matérielles et superficielles. Le désir de plaire et de consommer à tout prix nous mène à porter un jugement sévère sur nous-mêmes, ce qui nous conduit trop souvent à des impasses personnelles. Le fait d'exiger toujours plus de nous-mêmes ne nous amène-t-il pas à nous perdre et à perdre de vue ce qui est essentiel ? Le livre de Nicolas Sarrasin nous montre comment accepter de nous accorder la valeur que nous méritons. Il nous aide à prendre de l'autonomie et à devenir pleinement nous-mêmes !

### Du même auteur



*Passionné de psychologie cognitive, Nicolas Sarrasin est conférencier en entreprises et auprès du grand public. Il y traite régulièrement de sujets comme l'estime de soi et la motivation. Il est aussi l'auteur d'autres ouvrages, dont le Petit traité antidéprime paru en 2005.*



POUR JOINDRE L'AUTEUR, CONTACTEZ JEAN-FRANÇOIS RACINE AU POSTE 3221