

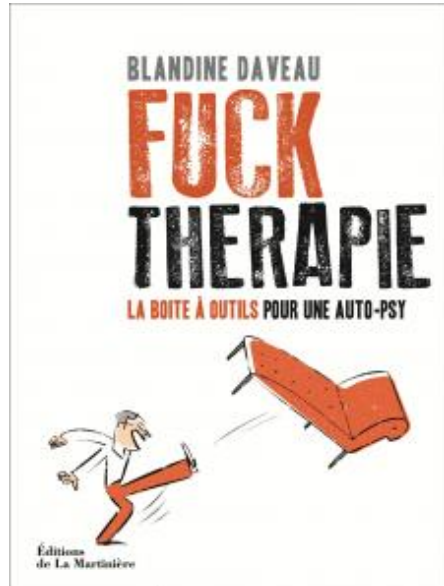


Éditions  
de La Martinière

# FUCK THÉRAPIE

La Boîte à outils pour une auto-psy

Blandine Daveau



Non aux idées reçues, aux jugements, aux faux-semblants, aux bien-pensants ! Place à une vie pleine et heureuse grâce à cette boîte à outils, aussi efficace qu'un psy... 30 principes de vie universels, décryptés par une psy-coach, à l'humour mordant. Un texte facile d'accès, dédramatisant, à contre-courant, des études de cas, des phrases à picorer, à incarner, nourries de sa propre expérience et des échanges avec ses patients, des trucs, des astuces pour se rencontrer, s'accepter, s'aimer... L'auto-thérapie qui délivre, à la portée de tous !

ART DE VIE

150 x 200 mm - 224 pages

06 mai 2016 - 9782732476636

14.9 €

**Blandine Daveau** est formatrice, coach certifié, thérapeute et sophrologue. Egalement experte en communication, son cabinet Makesens intervient régulièrement dans les entreprises afin de remettre l'humain au cœur des ressources.

[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)