

www.anima-conferences.com

www.nicolassarrasin.com



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

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
QUEBECOR MEDIA

955, rue Amherst, Montréal (Québec) H2L 3K4
Téléphone (514) 523-1182 • 1 800 361-4806
Ligne directe (514) 523-7993
Télécopieur (514) 597-0370 • www.edhomme.com

Directrice des communications: Sylvie Désourdy Archambault, poste 3264
Attachée de presse: Claire-Hélène Lengellé, poste 3240
Attachée de presse: Roxane Lalonde, poste 3265
Attaché de presse: Jean-François Racine, poste 3221