



Mais qu'est ce qui se passe dans ma tête ?

[Dr Marie-Claude Gavard](#)

Ce livre nous explique pourquoi nos problèmes (ou ceux des autres) et comment les résoudre.

Colère, blocages, déprime, conflits... Souvent, on a l'impression qu'il se passe des choses pas trop nettes dans notre tête sans savoir quoi faire pour les mettre au clair.

Tous les psy ont des techniques qui aident, mais **il est souvent possible de résoudre soi-même un problème, sans passer par la case divan !**

Les points de repères de la première partie sont des outils simples et efficaces qui vont éclairer votre quotidien et lever certaines barrières.

Vous comprendrez ensuite pourquoi les « problèmes de la vie » (personnels, familiaux, amicaux, professionnels...) sont arrivés et comment les résoudre.

La troisième partie de ce livre est une nouveauté : une liste de questions que poserait un psy, pour une « auto-analyse », un dialogue avec vous-même, pour mieux vous comprendre et mieux comprendre les autres.

Pour le commander voici quelques sites :

- <http://livre.fnac.com>
- <https://www.amazon.fr>
- <http://www.marabout.com>