

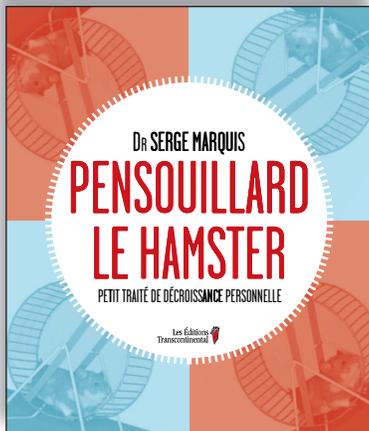
Communiqué

Vient de paraître

PENSOUILLARD LE HAMSTER

Dr Serge Marquis

184 pages • 22,95 \$ • ISBN 978-2-89472-391-3



Spécialiste en santé communautaire et consultant dans le domaine de la santé mentale au travail, le Dr Serge Marquis donne plus de 150 conférences chaque année. Son expertise l'amène à intervenir régulièrement dans les médias, au point qu'il a été reconnu comme le «médecin de famille des organisations» par la revue Commerce.

Reprendre le contrôle de sa vie, éveiller sa conscience, être le boss le mieux organisé, l'ami le plus compréhensif, le meilleur parent... Depuis quelques décennies, les livres de croissance personnelle nous martèlent que nous sommes tous uniques, exceptionnels, que nous valons même un peu plus que les autres. Bref, en nous murmurant à l'oreille ce que nous aimons entendre, ils caressent notre ego dans le sens du poil. Résultat : nous en voulons toujours plus et finissons forcément frustrés et malheureux.

Cet ego à poil, le Dr Serge Marquis l'a baptisé Pensouillard, et pour lui la solution est claire : il faut ralentir, sinon stopper, la course de la bête pour trouver la paix de l'esprit. Calmement, il nous guide sur le chemin de la **décroissance personnelle** et nous explique comment nous recentrer sur ce qui compte vraiment : nos sens, notre perception des choses, l'instant présent. En nous indiquant comment désamorcer les conflits intérieurs que nous vivons au quotidien, en nous libérant de la course effrénée et vaine dans laquelle notre rongeur nous a lancés (l'avènement du moi), le Dr Marquis nous rappelle que le vrai bonheur passe souvent par les choses vraiment simples.

La version numérique est disponible à www.livres.transcontinental.ca

On peut trouver ce livre dans toutes les bonnes librairies ou commander son exemplaire au **1 866 800-2500**. Pour plus de renseignements sur ce titre ou pour obtenir une entrevue avec l'auteur, veuillez communiquer avec **Marie Marsolais**, attachée de presse, au **514 217-1747** ou à m.marsolais@sympatico.ca.