

BORDERLINE - TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

...MAIS PAS FOLLE !

Johanne Lavoie

Borderline mais pas folle, c'est mon histoire, celle d'une fille qui en a eu assez de broyer du noir et d'avoir toujours mal à l'âme, d'être sans cesse à la limite entre la vie et la mort.

D'après l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal, 10% à 15% des gens souffriront de dépression au cours de leur vie. Ce n'est pas rien, d'où l'importance d'avoir une bonne boîte à outils bien remplie pour rapidement changer d'énergie.

Que de questions je me suis posées... et que de réponses j'ai trouvées. J'ai fait des études et testé tout ce qui pourrait me permettre de me reprogrammer afin de vivre heureuse au quotidien. J'ai pris le temps de m'arrêter et de comprendre chaque état, chaque impulsion, chaque comportement qui m'animaient.

Je vous offre ici ces outils, simples et efficaces, qui vous permettent de changer instantanément votre humeur et vos comportements. Si je vous raconte mon histoire aujourd'hui, c'est dans le but de vous donner de l'espoir. **Oui, il est possible de vivre heureux au quotidien, borderline ou pas.**



Johanne Lavoie, conférencière, coach et auteure, a une formation de génagogue et de coach en programmation neurolinguistique. Elle agit aussi comme partenaire au sein du comité d'amélioration des services en santé mentale de l'Hôpital de Saint-Jérôme. Elle s'est donné comme mission de faire connaître le trouble de la personnalité limite ou borderline, et de donner de l'espoir et des outils pour vivre heureux au quotidien aux gens qui en souffrent et à ceux qui les entourent.

**Témoignages, enseignements et pistes de solutions
d'une auteure ayant souffert de dépression.**

PERFORMANCE
Edition



Réf. 62769

Précommande n° : L99113

10/01/2018

18 €

Livre Broché • 200 pages • 13,5 x 21 cm

Collection : « Croissance personnelle »

Santé - Bien-être

Développement perso - Réussite - 044

Développement personnel

Dépression

Troubles du comportement

Solutions



DG DIFFUSION – La distribution alternative – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 – Fax : +33 (0)5 61 00 23 12