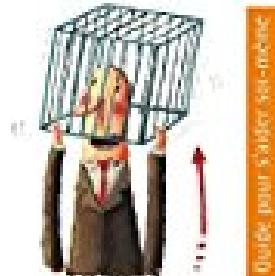


*je ne peux pas m'arrêter de  
laver, vérifier, compter*

Mieux vivre avec un TOC



Dr Alain Sauteraud



## **Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC**

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC**

*Alain Sauteraud*

**Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC** Alain Sauteraud

 [Télécharger Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifi ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC Alain Sauteraud**

---

335 pages

Amazon.fr

Il existe une grande différence entre avoir des petites manies et être complètement envahi par ces mêmes manies. Dans le premier cas, il n'y a rien d'inquiétant. Dans le second, il s'agit d'un trouble obsessionnel compulsif ou TOC, touchant 2 % des Français : la personne, obsédée par des pensées exprimant un danger, se sent obligée d'accomplir un acte rituel censé la protéger. Par exemple, en cas d'obsession de la saleté, elle peut se laver les mains jusqu'à trois heures par jour ! Aussi étonnant que soit ce trouble, il ne relève pas d'un trait de personnalité, mais d'une névrose qu'il est possible de soigner comme l'explique l'auteur, psychiatre. Dans son ouvrage, il détaille les différentes prises en charge existantes. Il donne aussi de nombreuses consignes pour mieux évaluer son problème et changer grâce à des exercices réguliers. Il explique enfin à l'entourage comment réagir, sans céder à l'exaspération. Plus qu'un livre destiné à comprendre sa maladie, il s'agit d'un véritable guide pratique pour se traiter soi-même. --*Nathalie Szapiro* Présentation de l'éditeur

Vous avez des pensées qui vous obsèdent ? Vous vous lavez exagérément les mains ? Vous vérifiez trop les portes ou l'électricité ? Vous ne pouvez pas jeter les vieux papiers ? Vous avez toujours peur de provoquer un accident ? Résister à ces pensées vous angoisse ? Si ces pensées, ces rituels et l'angoisse deviennent envahissants, alors vous êtes probablement atteint de TOC. Qu'est-ce qu'un TOC, ou trouble obsessionnel-compulsif ? Comment faire pour changer ? Quelles sont les psychothérapies efficaces ? Quels sont les médicaments qui marchent ? Comment se faire aider ? Que faire si un de vos proches souffre de TOC ? Le premier guide pratique pour mieux vivre avec un TOC. Médecin, psychiatre, ancien chef de clinique des universités, Alain Sauteraud est spécialiste du trouble obsessionnel-compulsif et exerce à Bordeaux.

### **Quatrième de couverture**

Vous avez des pensées qui vous obsèdent ? Et des "petites manies" ? Cela peut arriver à tout le monde. Mais si ces obsessions sont nombreuses et angoissantes, si ces petites manies deviennent envahissantes, alors ce n'est plus normal... Ce livre vous permet de traiter activement votre problème. - Vous y trouverez toutes les informations utiles pour comprendre les obsessions et les compulsions. - Vous y découvrirez comment réagir par des méthodes efficaces. - Vous saurez, enfin, comment faire face au jour le jour, pour vous-même ou pour l'un de vos proches. Le premier guide pratique du TOC pour vous accompagner dans votre démarche de changement.

Download and Read Online Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC  
Alain Sauteraud #67WRTA5LUIY

Lire Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC par Alain Sauteraud pour ebook en ligneJe ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC par Alain Sauteraud Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC par Alain Sauteraud à lire en ligne.Online Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC par Alain Sauteraud ebook Téléchargement PDFJe ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC par Alain Sauteraud DocJe ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC par Alain Sauteraud MobipocketJe ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC par Alain Sauteraud EPub

**67WRTA5LUIY67WRTA5LUIY67WRTA5LUIY**