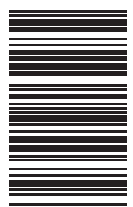


**Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne vous aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent pas autant que vous le souhaiteriez? Éprouvez-vous un sentiment d'imperfection? Croyez-vous que l'on ne pourrait pas vous accepter tel que vous êtes si l'on vous connaissait vraiment? Si vous vous reconnaissez dans ces questions, c'est que vous êtes sous l'emprise d'un schéma qui vous entraîne à adopter des conduites d'échec. Ce schéma, qui trouve son origine dans votre enfance, influence toute votre vie. Dans cet ouvrage, les auteurs font appel aux ressources innovatrices de la thérapie cognitive dans le but de vous aider à identifier et à modifier vos pensées, vos sentiments et vos comportements inefficaces. Ils décrivent onze schémas fondamentaux, élaborent pour chacun un « test diagnostique » et proposent des méthodes progressives pour vous aider à surmonter vos anciennes blessures et vos croyances nocives. Grâce aux précieux outils présentés dans ce livre, vous obtiendrez des résultats inspirants et vous apprendrez à mieux vous connaître.**

**Jeffrey E. Young et Janet S. Klosko** sont des spécialistes de la thérapie cognitive réputés dans le monde entier. Ils font œuvre de pionniers par leurs méthodes qui ont pour but d'amener les individus à opérer d'importantes transformations dans leurs relations personnelles et professionnelles.



ISBN 978-2-7619-5075-6

Groupe  
**Livre**  
QUÉBECOR

Illustrations: © Shutterstock

PSYCHOLOGIE



pb

Je réinvente ma vie

Jeffrey E. Young • Janet S. Klosko

Jeffrey E. Young • Janet S. Klosko  
Préface de Pierre Cousineau, Ph.D.

# JE RÉINVENTE MA VIE

**Vous valez mieux que  
vous ne pensez**

Plus de  
120 000  
**EXEMPLAIRES**  
vendus



LES ÉDITIONS DE  
**L'HOMME**