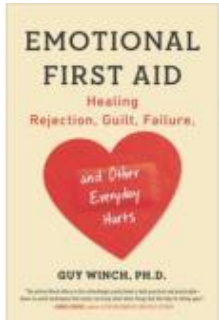


#MaVoix : Quelles ressources en santé mentale avez-vous trouvées utiles pour vous et votre famille?



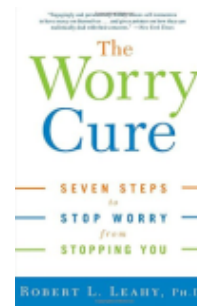
C'est le petit livre génial de Guy Winch, qui montre à prendre soin des blessures émotionnelles que tout le monde vit avant qu'elles ne deviennent insurmontables. Très utile et pertinent!

Les problèmes et les solutions abordés dans ce guide fondé sur des données scientifiques sont décrits de manière tangible et placés dans un ordre logique. J'ai aimé qu'il parle aussi des petites blessures émotionnelles que nous vivons tous au cours de notre vie.

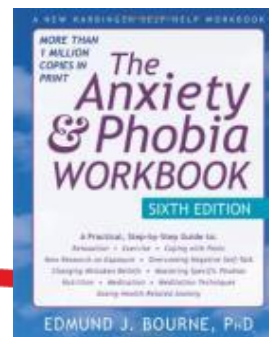
Autres commentaires

« Malheureusement, il n'y a pas de remède magique pour les maladies mentales. Ce n'est pas comme pour le cholestérol; il ne suffit pas d'une prise de sang pour trouver ce qui ne va pas. »

« Peut-être qu'une fois que j'aurai fini de lire ce livre, j'irai finalement chercher de l'aide pour commencer à respirer un peu plus. Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir d'une ressource. »



« Un livre ne peut pas guérir une jambe cassée ni une maladie mentale... C'est bien plus compliqué que ça. »



(familles participantes = 40)