



## **Borderline: Retrouver son équilibre**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Borderline: Retrouver son équilibre

*Dominique Page*

**Borderline: Retrouver son équilibre** Dominique Page

 [Télécharger Borderline: Retrouver son équilibre ...pdf](#)

 [Lire en ligne Borderline: Retrouver son équilibre ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Borderline: Retrouver son équilibre** Dominique Page

---

213 pages

Présentation de l'éditeur

?Qu'est-ce que le trouble borderline ou trouble de personnalité état-limite ? Fluctuations d'humeur, ruptures relationnelles, émotions débordantes, parfois violentes... Ceux qui en souffrent vivent dans une grande instabilité et une grande souffrance. Pourquoi ces perturbations ? Comment retrouver son équilibre ? Ce guide propose une aide établie à partir de psychothérapies validées scientifiquement. À travers des exemples cliniques et des conseils pratiques, Dominique Page offre des outils pour mieux gérer ses émotions, travailler sur ses pensées, avoir une communication plus cohérente et plus sereine avec les autres. Ce guide s'adresse aux personnes qui souffrent de trouble borderline, ainsi qu'à leur entourage qui y trouvera les connaissances nécessaires et des conseils pour les comprendre et les accompagner. Dominique Page, docteur en psychologie et psychothérapeute, est responsable d'une unité de thérapie comportementale et cognitive, à l'hôpital de Prangin, en Suisse. Biographie de l'auteur

Dominique Page, docteur en psychologie et psychothérapeute, est responsable d'une unité de thérapie comportementale et cognitive à l'hôpital de Prangin en Suisse.

Download and Read Online **Borderline: Retrouver son équilibre** Dominique Page #ANV43F0EZ0J

Lire Borderline: Retrouver son équilibre par Dominique Page pour ebook en ligne  
Borderline: Retrouver son équilibre par Dominique Page 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  
Borderline: Retrouver son équilibre par Dominique Page à lire en ligne.  
Online Borderline: Retrouver son équilibre par Dominique Page ebook Téléchargement PDF  
Borderline: Retrouver son équilibre par Dominique Page Doc  
Borderline: Retrouver son équilibre par Dominique Page Mobipocket  
Borderline: Retrouver son équilibre par Dominique Page EPub  
**ANV43F0EZOJANV43F0EZOJANV43F0EZOJ**