



Titre : Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter. Mieux Vivre avec un TOC

Auteur : Dr Alain Sauteraud

Éditeur : Odile Jacob

Pages : 335

ISBN : 2-7381-1206-4

Année : 2000

Résumé/verso

Vous avez des pensées qui vous obsèdent ? Vous vous laver 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 nos 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-compulsifs et exerce à Bordeaux.

Nouvelle édition

Guide pour s'aider soi-même

Des explications pour comprendre ce qui vous arrive.

Des conseils pratiques pour agir au quotidien.