

Mon programme  
d'auto-thérapie

**Aurélie Gauchet**

Psychologue et formatrice  
en gestion du stress

**Marine Paucsik**

Psychologue clinicienne  
et psychothérapeute

# Je gère mon stress grâce aux TCC

**Inclus**

Cahier d'exercices,  
tests, audios



**10 semaines** pour mettre en pratique  
la méthode CBSM et apprivoiser son stress !

**DBS**