

Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse / David Servan-Schreiber

Auteur(s) : Servan-Schreiber, David (1961-2011)

Publication : Paris : Robert Laffont, DL 2003

Description matérielle : 1 vol. (301 p.-[4] p. de pl.) ; 24 cm

Collection : Réponses

ISBN : 2-221-09762-9

EAN : 9782221097625

Appartient à la collection : Réponses (Paris. 1967) 0750-7747

Classification décimale Dewey : 152.4 21

Note sur les bibliographies et les index : Notes bibliogr. Bibliogr. p. 277-[293]

Résumé ou extrait : La 4e de couverture porte : "Depuis peu, les neurosciences et la psychologie ont connu un bouleversement radical. Notre cerveau " émotionnel " est bien plus que le vestige encombrant de notre passé animal : maître de notre corps et de nos passions, il est la source même de notre identité, des valeurs qui donnent un sens à notre vie. Qu'il se dérègle un tant soit peu, et celle-ci part en lambeaux ; qu'il soit en harmonie avec notre corps et nous devenons pleinement nous-mêmes... David Servan-Schreiber nous convie ici à la découverte des conséquences pratiques de cette révolution : une nouvelle médecine des émotions sans médicaments ni psychothérapies interminables. Mêlant étroitement son expérience clinique et ses compétences de chercheur, il a choisi de présenter sept méthodes particulièrement efficaces, dont certaines entièrement inconnues du public français : intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR), régularisation du rythme cardiaque pour contrôler les émotions, synchronisation des horloges biologiques, acupuncture, exercice physique, apport d'acides gras " oméga-3 ", techniques de " communication affective ". Sept voies permettant à chacun de reprendre en main les rênes de sa propre vie, et de ne plus être un étranger pour soi - ni pour les autres..."

Sujet - Nom commun : Émotions -- Aspect psychologique

Troubles du comportement -- Médecines parallèles

Dépression -- Médecines parallèles

Anxiété -- Médecines parallèles

Stress -- Psychologie

Stress -- Médecines parallèles

EMDR