



## Découvrir l'EMDR

**Jacques Roques**

Collection: Développement personnel et accompagnement, InterEditions

2012 - 176 pages - 140x200 mm

EAN13 : 9782729612153

L'EMDR est une découverte majeure en psychothérapie, dont l'efficacité est scientifiquement prouvée. Il s'agit d'un mécanisme naturel de guérison des traumatismes, ces blessures invisibles qui, non seulement font souffrir, mais entraînent toutes sortes d'effets négatifs psychologiques (cauchemars, anxiété, dépression...), comportementaux (troubles du sommeil, addictions...) et corporels (maladies de peau, problèmes digestifs...). Qu'appelle-t-on un traumatisme psychique ? Pourquoi et comment cette méthode guérit-elle ?

© <http://www.dunod.com/sciences-sociales-humaines/bien-etre-intereditions/developpement-personnel-coaching-et-accompagnement/psy-alternative-29>