

ANGOISSE & FIBROMYALGIE BIBLIO



Se libérer de l'angoisse

2 CD ou téléchargement
immédiat

Auteur : J. Boutillier

Editeur : Psycho-D Editions

Prix : 30,00 euros en 2014

Auto-traitement :

Psycho-D Editions vous propose un double CD regroupant **6 séances complémentaires** consacrées au traitement des crises d'angoisse ou paniques, par J. Boutillier, spécialiste des troubles anxieux. De nombreuses ressources sont utilisées (relaxation, sophrologie, hypnose ericksonienne, programmation neurolinguistique...) dans une démarche simple, naturelle et très efficace.

- Détente corporelle et mentale
- Travail du schéma corporel
- Travail respiratoire
- Gestion du stress
- Traitement de l'anxiété proprement dite
- Préparation aux situations génératrices de stress ou d'angoisse
- Désensibilisation à l'angoisse
- Remise en cause de l'hyper vigilance

Un outil complet de remise en cause des crises d'angoisse ou crises de panique.

Notre avis : un double CD consacré au trouble panique, aux crises d'angoisse par un spécialiste français des troubles anxieux, thérapeute et formateur reconnu. Simple et efficace.

Fatigue chronique



Fibromyalgie et fatigue chronique

Les outils du bien-être

Programme 6 CD

Auteur : J. Boutillier

Editeur : Psycho-D editions

Prix : 55,00 euros

Auto-traitement :

La fibromyalgie ou fatigue chronique est une problématique souvent méconnue et négligée. Il existe pourtant des ressources simples et naturelles pour remettre en cause ces difficultés. Elaboré par un spécialiste, ce coffret de 6 CDs regroupe de nombreuses ressources de sophrologie, relaxation, hypnose ericksonienne et programmation neurolinguistique consacrées à la fibromyalgie et à la fatigue chronique. Ces outils constituent des outils de choix dans l'approche de ces syndromes.

De nombreux composants sont traités :

- Traitement psychosomatique
- Traitement des troubles du sommeil
- Traitement des tensions musculaires
- Traitement des céphalées, migraines, tensions localisées
- Traitement de stress, traumatismes
- Traitement dermatologique
- Régénération et récupération
- Relaxation
- Gestion du stress
- Gestion des émotions (anxiété, culpabilité, ressentiment...)
- Développement de la mémoire, de la concentration

Ce programme est accompagné d'un descriptif pour vous guider dans votre démarche. Se détendre, récupérer, retrouver un sommeil récupérateur, gérer la

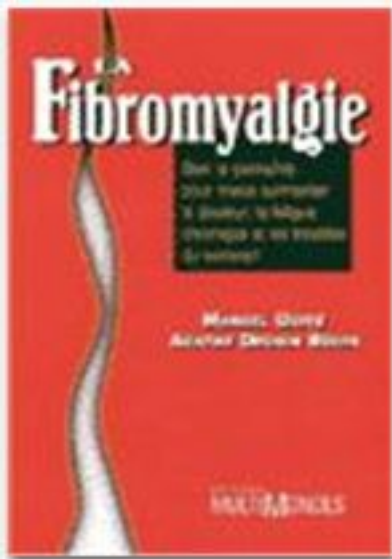
douleur, évoluer vers un bien-être psychologique et physiologique... sont des objectifs tout à fait à votre portée.

Un outil de bien-être naturel et efficace.

Notre avis : un outil d'auto-traitement devenu best-seller proposant de nombreuses ressources utiles de remise en cause de la fibromyalgie ou fatigue chronique.

Pour tous :

Les centaines de milliers de victimes de la fibromyalgie ont maintenant à leur disposition un livre très complet leur donnant la synthèse de l'information la plus récente pour connaître, comprendre et surmonter cette maladie des temps modernes. Écrit par deux victimes de la fibromyalgie avec les conseils de spécialistes, Marcel Guité et Agathe Drouin Bégin, cet ouvrage présente, avec une clarté étonnante, le phénomène multisymptomatique de la fibromyalgie.



La fibromyalgie

Livre

Auteur : M. Guité

Editeur : Editions multimondes

Bientôt disponible

À l'aide de données récentes, il donne les renseignements les plus pertinents sur la douleur musculaire, la fatigue chronique et les troubles du sommeil qui perturbent tout l'organisme de la personne atteinte de fibromyalgie. Les conseils convaincront toutes les personnes affligées par des périodes de crises consécutives à acquérir une attitude positive et réaliste malgré leur pénible état de santé.

Cet ouvrage d'envergure leur apportera des moyens éprouvés pour les aider à se prendre en main dans l'espoir de retrouver le goût de vivre et la santé.

Il contient tout ce qu'il faut savoir sur la fibromyalgie :

- Ses causes et ses effets nuisibles
- Les symptômes qui lui sont associés
- Les médicaments les plus efficaces
- Les effets nocifs du stress, l'aspect juridique
- Des adresses pour obtenir un soutien moral et physique

Notre avis : un très bon ouvrage, véritable guide de la fibromyalgie apportant de nombreuses réponses.