

DAVID
SERVAN-SCHREIBER

Guérir

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



ROBERT LAFFONT

GUÉRIR

Le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse

David SERVAN-SCHREIBER

Après l'intelligence émotionnelle, voici la «médecine des émotions».

En moins de vingt ans, 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...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), régulation 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...Le succès de ce livre est prodigieux : plus de 570 000 exemplaires vendus, et plus de 60 semaines de présence ininterrompue dans la liste des meilleures ventes de «L'Express»...Pour en savoir plus sur David Servan-Schreiber, connectez-vous sur son site Internet :

<http://www.servan-schreiber.com/ddss/>

Pour en savoir plus sur cette nouvelle méthode révolutionnaire, connectez-vous au site <http://www.guerir.fr/>