

Livre

**Auteur(s)** : Servan-Schreiber, David (1961-2011) (Auteur)**Titre(s)** : Guérir [Texte imprimé] : le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse / David Servan-Schreiber ; [préface de Maude Julien].**Editeur(s)** : Paris : Robert Laffont, DL 2021. ; Paris : Robert Laffont, DL 2021.**Collection(s)** : (Réponses).

**Résumé** : Dix ans après la disparition de David Servan-Schreiber, une édition hommage de son livre best-seller vendu à plus de 1,3 million d'exemplaires à travers le monde. En trente ans, les neurosciences et la psychologie ont connu un bouleversement radical. Nous savons désormais que notre " cerveau émotionnel " est bien plus qu'un vestige encombrant de notre passé animal : il est la source même de notre identité. Son dérèglement met à mal notre équilibre émotionnel ; au contraire, lorsqu'il est en harmonie avec notre corps, nous sommes pleinement nous-mêmes. Dans Guérir, chacun peut se reconnaître et trouver la voie de sa guérison, fondée sur une médecine des émotions, sans médicament, ni psychothérapie. Mêlant étroitement son expérience clinique et ses travaux de recherche, David Servan-Schreiber y présente plusieurs approches d'" auto-guérison " particulièrement efficaces : l'EMDR, la régularisation du rythme cardiaque, la synchronisation des horloges biologiques, l'acupuncture, l'exercice physique, l'apport d'acides gras oméga-3, les techniques de communication affective. Un livre salubre qui permet à chacun de reprendre en main les rênes de sa propre vie, de se redécouvrir, d'élargir son horizon. De guérir.

**Notes** : Bibliogr. p. 282-298.**Sujet(s)** : Emotions \*\* Aspect physiologique Troubles du comportement \*\* Médecines alternatives

## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	615 SER	Prêt normal	En rayon		