



Soigner sa tête sans médicaments... ou presque

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Soigner sa tête sans médicaments... ou presque

Patrick LEMOINE

Soigner sa tête sans médicaments... ou presque Patrick LEMOINE

 [Télécharger Soigner sa tête sans médicaments... ou presque ...pdf](#)

 [Lire en ligne Soigner sa tête sans médicaments... ou presque ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Soigner sa tête sans médicaments... ou presque Patrick LEMOINE

384 pages

Présentation de l'éditeur

Les Français sont les premiers prescripteurs et consommateurs de psychotropes. Certes, les médicaments sont utiles, tout particulièrement dans les cas extrêmes de psychose ou d'hallucination. Mais pourquoi en abuser dans les situations moins graves, stress et insomnie notamment, quand les effets secondaires sont aussi néfastes ? D'autant que, on l'ignore souvent, notre machinerie neuronale est capable de tout fabriquer : des antibiotiques, des tranquillisants, des anticancéreux, des cicatrisants... Mais à force de constater que le travail est fait à sa place, notre corps s'habitue et perd ses défenses naturelles.

À partir d'histoires cliniques, cet ouvrage présente de façon très parlante les méthodes scientifiquement validées qui favorisent les défenses de l'organisme. Entre les techniques éprouvées que l'on peut rapidement pratiquer seul (comme le yoga, la pleine conscience ou l'hypnose) et celles avec un thérapeute (telles les psychothérapies cognitives et comportementales), l'important est de trouver la méthode qui nous correspond. Il est temps d'oser sortir des sentiers battus pour inventer, main dans la main avec chaque patient, une thérapie personnalisée.

Biographie de l'auteur

Le docteur Patrick Lemoine est psychiatre, docteur en neurosciences, ancien praticien hospitalier et directeur d'enseignement clinique à l'université Claude Bernard de Lyon. Il est actuellement le directeur médical international de la Division psychiatrique du groupe de cliniques ORPEA-Clinea. Spécialiste du sommeil, il a publié de nombreux ouvrages consacrés au sommeil et à ses troubles, à l'anxiété et au sevrage des médicaments.

Download and Read Online Soigner sa tête sans médicaments... ou presque Patrick LEMOINE

#ZF6AJ4XM271

Lire Soigner sa tête sans médicaments... ou presque par Patrick LEMOINE pour ebook en ligne Soigner sa tête sans médicaments... ou presque par Patrick LEMOINE Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Soigner sa tête sans médicaments... ou presque par Patrick LEMOINE à lire en ligne. Online Soigner sa tête sans médicaments... ou presque par Patrick LEMOINE ebook Téléchargement PDF Soigner sa tête sans médicaments... ou presque par Patrick LEMOINE Doc Soigner sa tête sans médicaments... ou presque par Patrick LEMOINE Mobipocket Soigner sa tête sans médicaments... ou presque par Patrick LEMOINE EPub

ZF6AJ4XM271ZF6AJ4XM271ZF6AJ4XM271