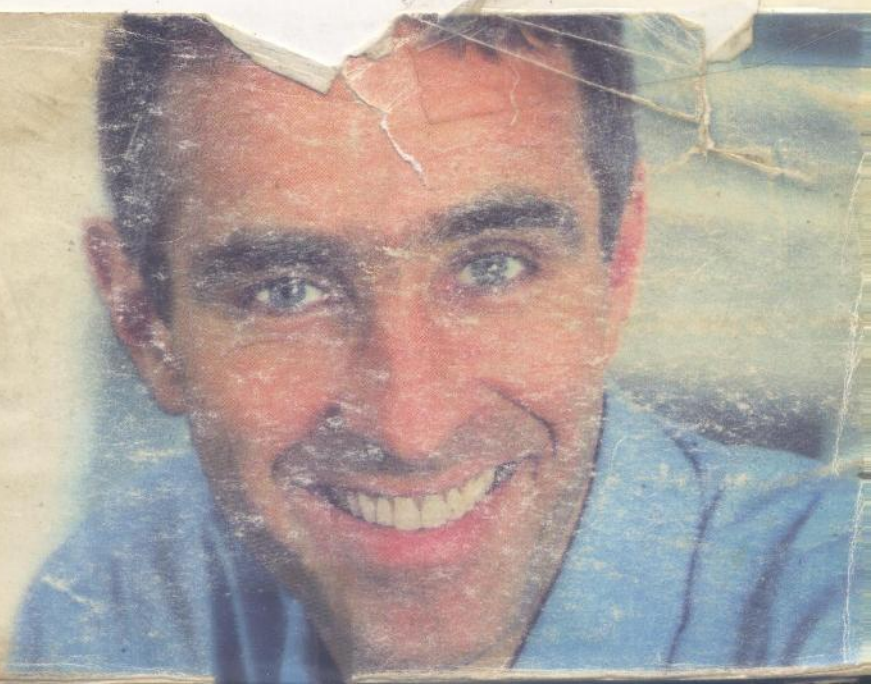


DAVID  
SERVAN-SCHREIBER

# Guérir

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



DAVID SERVAN-SCHREIBER

170657

# GUÉRIR

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

23.835 2/2



ROBERT LAFFONT

## Sommaire

<i>Avertissement</i> .....	11
1. Une nouvelle médecine des émotions .....	13
2. Malaise dans la neurobiologie : le difficile mariage de deux cerveaux .....	25
3. Le cœur et la raison .....	47
4. Vivre la cohérence cardiaque .....	67
5. L'autoguérison des grandes douleurs : l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR) .....	85
6. L'EMDR en action .....	103
7. L'énergie de la lumière : régler son horloge biolo- gique .....	117
8. Le contrôle du <i>Qi</i> : l'acupuncture manipule direc- tement le cerveau émotionnel .....	129
9. La révolution des oméga-3 : comment nourrir le cerveau émotionnel .....	145
10. Prozac ou Adidas ? .....	167
11. L'amour est un besoin biologique .....	183
12. La communication émotionnelle .....	201

GUÉRIR

13. Écouter avec le cœur .....	219
14. Le lien aux autres .....	233
15. Par où commencer ? .....	241
<i>Remerciements</i> .....	251
<i>Notes</i> .....	257
<i>Bibliographie</i> .....	277
<i>Quelques adresses utiles</i> .....	295

## LA NOUVELLE MÉDECINE DES ÉMOTIONS VA TRANSFORMER VOTRE VIE

Depuis peu, 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 ; qu'il soit en harmonie avec notre corps et nous devenons pleinement nous-mêmes...

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), régularisation 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...

Après des études de médecine et de psychiatrie, David Servan-Schreiber est un neuroscientifique et un psychologue pour enfants.

20 € TTC FRANCE

2003-III

laffont.fr



9 782221 097625