

David  
Servan-Schreiber

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

TITRE : Guérir le stress, l'anxiété et la dépression **S18**  
sans médicaments ni psychanalyse

Auteur : David Servan-Schreiber

Éditeur : Robert Laffont

Pages : 340

ISBN : 2-266-14215-1

Année : 2003

POCKET



### RÉSUMÉ/VERSO

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 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 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. 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.

Sept voies permettant à chacun de reprendre en main les rênes de notre propre vie, et de ne plus être un étranger pour soi – ni pour les autres.