



Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments

Shirley Trickett

Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments
Shirley Trickett

 [Télécharger](#) Comment se débarrasser de l'anxiété et de ...pdf

 [Lire en ligne](#) Comment se débarrasser de l'anxiété et d ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments Shirley Trickett

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Vous avez subi un choc (divorce, perte d'emploi, deuil...) ou vous vous sentez mal « sans raison » ? Vous souffrez d'insomnies ou de fatigue chronique ? Vous vous sentez à bout de nerfs ?

Comme des millions de personnes, vous souffrez peut-être d'anxiété ou de dépression. Basé sur de nombreux témoignages, ce livre clair et concret aborde ces troubles avec beaucoup de délicatesse et vous aide à réagir. Peut-on se passer de médicaments ? Quelles sont les causes de votre anxiété ? Quel traitement est fait pour vous ? Comment combattre la dépression par vous-même au quotidien ?

Avec ce livre, apprenez à être enfin vous-même et débarrassez-vous pour toujours de votre mal-être. Extrait Extrait de la préface du Dr. Joe W. McDonald, psychiatre

Lorsque j'ai rencontré Shirley Trickett, j'étais étudiant en médecine. On nous enseignait alors que les tranquillisants sont efficaces, dépourvus d'effets indésirables et de risques de dépendance. Bien évidemment, j'en étais, comme tout bon étudiant, convaincu. Lorsque Shirley m'a dit qu'elle était convaincue que ces médicaments entraînaient de l'accoutumance, j'ai réagi avec scepticisme et lui ai répondu poliment que le milieu médical l'écouterait si elle avançait des preuves irréfutables de ce qu'elle avançait. Loin de se décourager devant l'indifférence des médecins et l'arrogance des étudiants, elle s'est mise à réunir des preuves tout en continuant à aider les autres à régler leur mal-être autrement qu'avec des médicaments. Elle a été le véritable moteur d'une campagne d'information qui a alerté le corps médical sur les dangers des tranquillisants. Au fil des années, elle a acquis une grande compétence dans la gestion de l'anxiété, ce qui est également à porter à son crédit.

Bien plus tard, une nouvelle génération d'étudiants apprend que les tranquillisants sont loin d'être anodins, rendent dépendants et sont inefficaces pour traiter l'anxiété. La conviction de Shirley, autrefois « hérétique », est devenue une vérité médicale. Son premier livre, *Coming off Tranquillizers and Sleeping Pills* (« En finir avec les tranquillisants et les somnifères »), est devenu incontournable pour quiconque essaie de s'en sortir sans médicament, ainsi que pour des praticiens qui, comme moi, sont confrontés à cette problématique dans leur pratique. J'en recommande la lecture à mes patients qui m'interrogent sur l'addiction aux tranquillisants. Leur réaction est généralement la suivante : « C'est incroyable, Docteur. J'aurais pu écrire la même chose. C'est exactement ce que je ressens. »

À présent que les tranquillisants sont tombés de leur piédestal et que le corps médical essaye de réparer les dégâts commis par leurs prescriptions, sans discernement, durant vingt ans, nous nous retrouvons avec bien peu d'alternatives à proposer à nos patients qui souffrent d'anxiété ou de légère dépression. Heureusement, tandis que nous proposons des remèdes chimiques à des problèmes émotionnels et que nous encourageons nos patients à y croire, Shirley a cherché d'autres manières pour traiter ces troubles. Cette connaissance, péniblement acquise, se fraye aujourd'hui un chemin dans la pratique psychiatrique. Plus important encore, nous sommes entrés dans une ère où les gens s'intéressent davantage à leur bien-être psychologique et sont souvent volontaires pour trouver la solution à leurs souffrances par leurs propres moyens, seuls ou au sein d'un groupe de soutien. Présentation de l'éditeur

Vous avez subi un choc (divorce, perte d'emploi, deuil...) ou vous vous sentez mal « sans raison » ? Vous souffrez d'insomnies ou de fatigue chronique ? Vous vous sentez à bout de nerfs ?

Comme des millions de personnes, vous souffrez peut-être d'anxiété ou de dépression. Basé sur de nombreux témoignages, ce livre clair et concret aborde ces troubles avec beaucoup de délicatesse et vous aide à réagir. Peut-on se passer de médicaments ? Quelles sont les causes de votre anxiété ? Quel traitement est fait pour vous ? Comment combattre la dépression par vous-même au quotidien ?

Avec ce livre, apprenez à être enfin vous-même et débarrassez-vous pour toujours de votre mal-être.

Download and Read Online Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec

ou sans médicaments Shirley Trickett #B7REG362ZWU

Lire Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments par Shirley Trickett pour ebook en ligne Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments par Shirley Trickett 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 Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments par Shirley Trickett à lire en ligne. Online Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments par Shirley Trickett ebook Téléchargement PDF Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments par Shirley Trickett Doc Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments par Shirley Trickett Mobipocket Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression: Par vous-même, avec ou sans médicaments par Shirley Trickett EPub

B7REG362ZWUB7REG362ZWUB7REG362ZWU