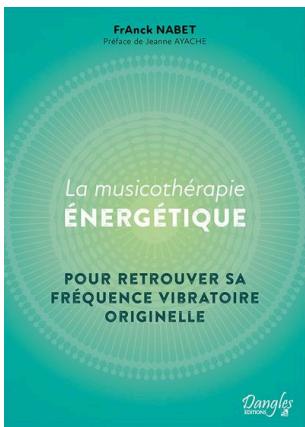


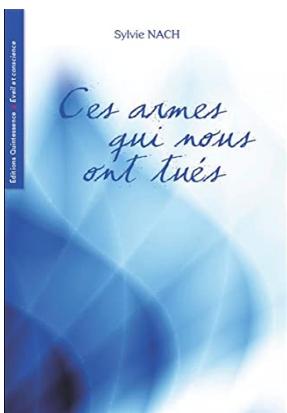
SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)

NABET FrAnck – LA MUSICOTHÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE



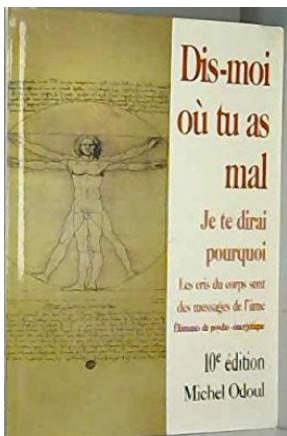
Par nature, l'humain porte une fréquence vibratoire particulière lors de son incarnation. Le but de notre existence est de la faire entrer en résonance avec la symphonie de l'univers. Or, la complexité de notre quotidien nous amène souvent à nous "désaccorder" et par conséquent à ne plus trouver de sens à notre vie, au point d'engendrer un stress important qui risque de causer la maladie. C'est pourquoi il est nécessaire de retrouver notre fréquence vibratoire originelle. La musicothérapie énergétique est une nouvelle méthode de thérapie sonore. Elle s'inscrit dans le cadre des thérapies brèves, holistiques et respectueuses du vivant. Elle associe une approche psychologique, sonosomesthésique et énergétique, afin de réaccorder l'Etre à sa fréquence vibratoire originelle. (Ed. Dangles, 127 pages)

NACH Sylvie – CES ARMES QUI NOUS ONT TUÉS



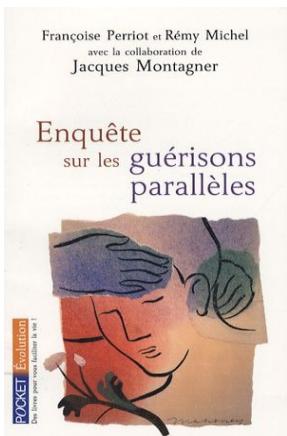
Au fil de nos réincarnations, notre corps garde la trace des armes et des objets qui ont été à l'origine de notre mort physique ou qui nous ont blessés dans nos vies antérieures. Sylvie Nach nous présente ici une thérapie nouvelle, mais complémentaire d'autres médecines, qui permet souvent de comprendre l'origine de douleurs jusque-là inexplicées et d'en venir à bout grâce à une action au niveau des corps subtils. Thérapeute depuis plus de vingt ans, l'auteur nous livre au travers de son expérience une série de témoignages édifiants liés à son travail de déprogrammation des mémoires karmiques. (Ed. Quintessence, 95 p.)

ODOUL Michel – DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI POURQUOI



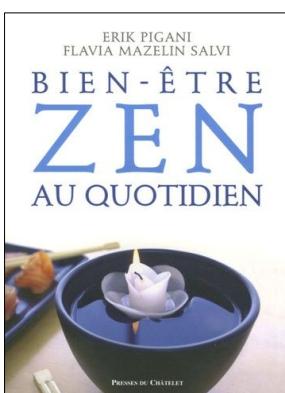
« Ce livre représente un parfait manuel pratique à l'usage de tous ceux qui cherchent les clés afin de décoder le langage du corps. A sa lecture, peut-être apprendrons-nous alors à ne plus voir la maladie comme le fait du hasard ou de la fatalité, mais comme un message de notre conscience, de notre être intérieur. Peut-être serons-nous capables de découvrir derrière telle souffrance une maladie "créatrice", un moyen de progression dans notre évolution. » Docteur Thierry Médynski (Ed. Le Grand Livre du Mois, 239 pages)

PERRIOT Françoise – ENQUÊTE SUR LES GUÉRISONS PARALLÈLES



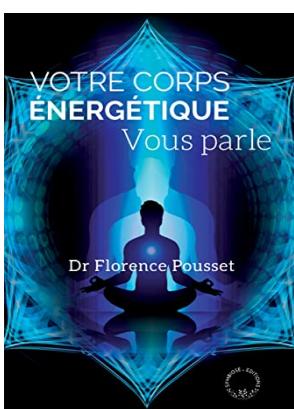
Autrefois, le rebouteux, le magnétiseur, le sourcier étaient considérés comme les sorciers du village. Les gens se rendaient chez eux et en repartaient guéris sans pouvoir expliquer pourquoi. Aujourd'hui, les guérisseurs traditionnels de nos campagnes se sont aussi installés en ville et reçoivent une clientèle constituée de personnes de tout niveau social. Sans chercher le sensationnalisme, les auteurs de ce livre lèvent le voile sur des pratiques encore méconnues mais dont l'impact se vérifie chaque jour un peu plus : magnétisme, radiesthésie, aromathérapie, hypnose, naturopathie, chiropractie... Ils proposent des clés pour comprendre cette nouvelle approche de la santé. (Ed. Pocket, 247 pages)

SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



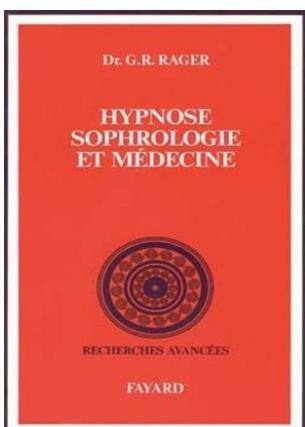
PIGANI Erik & Flavia MAZELIN SALVI – BIEN-ÊTRE ZEN AU QUOTIDIEN

Difficile de ne pas céder au stress et à l'angoisse face à la quantité d'informations, d'activités et d'émotions qu'il nous faut gérer au quotidien. Faute de cohérence, d'unité, on ne sait plus à quoi se préparer, on s'égare... C'est à ce besoin d'être à nouveau en accord avec soi-même que peut répondre le zen. Flavia Mazelin Salvi et Erik Pigani se sont inspirés de la philosophie zen pour présenter des solutions qui permettent de faire face à tout ce qui nous gâche la vie. Les conseils, réflexions et exercices rassemblés ici sont autant d'invitations à trouver nos propres réponses. (Ed. Presses du Châtelet, 173 pages)



POUSSET Florence (Dr) – VOTRE CORPS ÉNERGÉTIQUE VOUS PARLE

Jusqu'à présent l'homme a été décrit d'un point de vue chimique et biologique. La physique quantique ouvre la porte à une nouvelle conception du corps humain, fréquentielle et vibratoire. La composante énergétique de l'homme devient une réalité que l'on ne peut plus ignorer pour améliorer la santé. La médecine de demain ne reposera plus sur la chimie, mais sur la physique, elle sera vibratoire et informationnelle. La bioélectrophotonique, connue sous le terme d'imagerie énergétique aux États-Unis, a déjà été homologuée dans de nombreux pays comme appareil de diagnostic, c'est outil fiable, non invasif, préventif et prédictif. L'ère de la chimie est en voie d'extinction et va laisser progressivement place à une médecine issue de la physique, la médecine vibratoire. (Ed. Symbiose, 166 pages)



RAGER G.R. (DR) – HYPNOSE, SOPHROLOGIE ET MÉDECINE

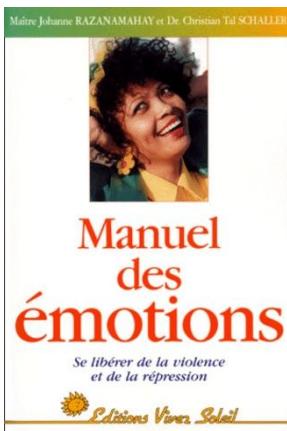
Fondée en 1960 par le professeur Alfonso Caycedo, neuro-psychiatre mondialement connu, la sophrologie est à la fois une science, une philosophie, une thérapeutique. Son propos est l'étude phénoménologique de tous les moyens psychologiques, physiques, chimiques, physiologiques, capables d'agir sur la conscience humaine et de la modifier. Membre de l'American Society of Clinical Hypnosis, le Dr Rager fut nommé en 1970, après sa rencontre avec le professeur Caycedo, professeur à l'Ecole supérieure de sophrologie et, en 1972, directeur du Centre de Sophrologie de Bordeaux. (Ed. Fayard, 561 pages)



RAOUL Fabienne – CES GUÉRISONS QUI DÉFIENT LA SCIENCE

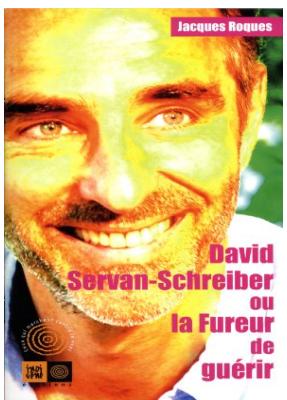
Alors qu'elle a trente ans, Fabienne Raoul, ingénierie et scientifique convaincue, guérit de façon inattendue d'une maladie neurologique. Elle prend alors conscience qu'autour d'elle les guérisons inexpliquées comme la sienne ne sont pas rares, mais restent taboues. Ces cas hors du commun concernent souvent des personnes tout à fait ordinaires. Pour Fabienne, cette prise de conscience marque le début d'une enquête d'envergure sur ce phénomène qui défie la médecine. (Ed. Harper Collins, 224 pages)

SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



RAZANAMAHAY Johanne & Dr Christian Tal SCHALLER – MANUEL DES ÉMOTIONS

Notre société est confrontée à de nombreuses formes de violence (guerres, terrorisme, délinquance, conflits sociaux et familiaux, suicides, etc.). De plus, la maladie est souvent la conséquence d'une violence que nous n'exprimons pas mais qui se retourne contre nous. Notre ignorance de nos sous-personnalités inconscientes et des principes simples de la gestion positive des émotions est à l'origine de ces fléaux. Ce livre apporte les moyens de nous guérir individuellement et collectivement. Il est le fruit de l'expérience unique d'un couple d'enseignants exceptionnels qui ont montré à des milliers de gens comment vivre dans la conscience, la santé et un bonheur de chaque instant. (Ed. Vivez Soleil, 252 pages)



ROQUES Jacques – DAVID SERVANT-SCHREIBER OU LA FUREUR DE GUÉRIR

Qui d'autre, sinon son "jumeau spatio-temporel" - selon l'expression de David Servan-Schreiber lui-même -, le psychanalyste et psychothérapeute Jacques Roques, pouvait restituer l'apport révolutionnaire dans la pratique du soin de David Servan-Schreiber, cet éminent professeur, psychiatre, décédé le 24 juillet 2011 ? Et d'abord sa fureur de guérir au-delà de tous les dogmes, du médicament et de la psychanalyse, en redonnant au patient son pouvoir d'acteur sur sa santé. Rien de posthume dans cet hommage, mais le rappel et la poursuite de l'œuvre d'un grand homme. (Ed. Indigène, 32 pages)



ROUMANOFF Colette – LE BONHEUR PLUS FORT QUE L'OUBLI. Comment bien vivre avec Alzheimer

Lorsque Colette Roumanoff découvre que son mari Daniel est atteint de la maladie d'Alzheimer, elle décide de tout faire pour échapper à la tragédie annoncée. S'attachant à observer les réactions du malade – ce qui le contrarie et ce qui l'inquiète, ce qui le fait sourire et ce qu'il aime, ce qui l'angoisse et ce qui le rassure – elle réussit à apprivoiser la maladie, à réduire les difficultés quotidiennes pour laisser une place au bonheur de vivre. C'est ce qui rend son témoignage si accessible, si encourageant et si utile. « *Familles, médecins, soignants, tous y trouveront une connaissance intime de ce qu'éprouve le patient et un apaisement face à leurs difficultés personnelles.* » Professeur Françoise Forette. (Ed. Points, 250 pages)



RUBEI Ilaria – CACAO SACRÉ

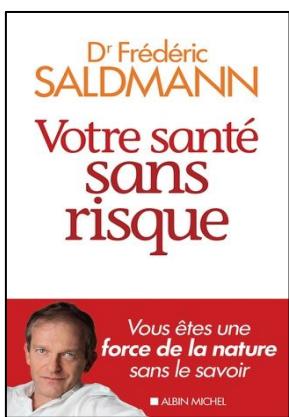
Le cacao est une plante enseignante, un allié précieux qui nous invite à éclairer ce qui a besoin d'être vu, d'être transmuté, en fonction de notre sensibilité et de notre histoire singulière. Ilaria Rubei propose le guide de référence pour toute personne qui souhaite prendre du cacao et bénéficier de ses bienfaits. Quel cacao privilégier ? Comment bien se préparer ? Y a-t-il des risques dans la prise d'une telle plante ? Autant de questions auxquelles répond Ilaria Rubei. Elle transmet dans son livre, en synergie avec le cacao, une invitation à l'allégresse. Le cacao est une plante qui nous aide à mettre fin aux conditionnements limitants. Ainsi, nous accédons à un état de joie qui est moins conditionné aux circonstances extérieures. (Ed. Véga, 257 pages)

SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



SALDMANN Frédéric (Dr) – LE MEILLEUR MÉDICAMENT, C'EST VOUS !

Cardiologue, nutritionniste, spécialiste de la médecine prédictive internationalement reconnu, le docteur Frédéric Saldmann propose une méthode simple et accessible pour profiter pleinement de son capital santé : mieux utiliser notre propre corps. À rebours d'une médicalisation excessive et systématique, notre corps est en effet, sans que nous le sachions, notre plus grande ressource. (Ed. France Loisirs, 259 pages)



SALDMANN Frédéric (Dr) – VOTRE SANTÉ SANS RISQUE

« Nous avons en nous de quoi devenir de véritables forces de la nature. Par des moyens simples et naturels, vous allez enfin découvrir les incroyables ressources que vous possédez pour préserver votre santé. Oui, nous pouvons changer à n'importe quelle période de notre vie ! Dans ce livre, je vous propose un rendez-vous intime avec vous-même et de nouveaux secrets pour avoir une santé de fer. » Cardiologue, spécialiste de la médecine prédictive, internationalement reconnu, le docteur Saldmann est devenu la référence incontestée de l'optimisation du capital santé : mieux utiliser notre propre corps pour gagner des années ! (Ed. Albin Michel, 283 pages)



SALDMANN Frédéric (Dr) – ON N'EST JAMAIS MIEUX SOIGNÉ QUE PAR SOI-MÊME

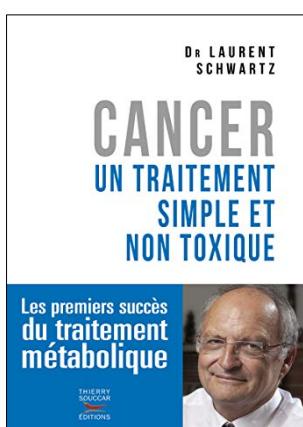
Votre santé vous appartient ! Et si vous deveniez votre propre médecin ? Avec ce livre, vous saurez maîtriser les situations en entrant de plain-pied dans le champ sécurisant de la médecine préventive personnelle. Ce qui vous fait du bien ou du mal, vous serez capable de le déterminer. Vous connaîtrez les aliments protecteurs et ceux qui nuisent, les gestes sains à adopter et les comportements à éviter. Le poids, le stress, le sommeil, l'hygiène protégeant des infections... vous apprendrez à les gérer. Au moindre problème relatif à la sexualité, la solution surgira, simple et évidente. Votre cerveau, grâce à mes conseils, sera entretenu tel une Formule 1 tandis que mes programmes d'activité physique freineront le vieillissement et vous rendront heureux longtemps. (Ed. Pocket, 378 pages)



SCHILLING Astrid – JE ME SOIGNE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

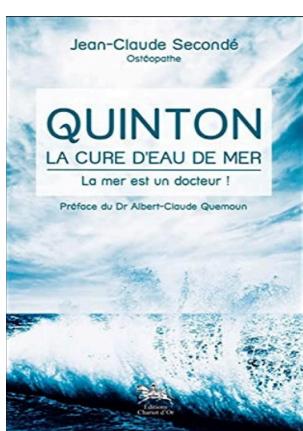
Utilisées depuis le Moyen Âge, les huiles essentielles des plantes et fleurs ont maintes propriétés, quelles soient thérapeutiques ou simplement domestiques. Astrid Schilling vous conte leur histoire au fil des siècles puis vous propose de tirer parti de leurs vertus. Médication pour soigner les petits maux et affections, mais aussi atouts bien-être. Apprenez à les acheter, les utiliser et bien les doser. (Ed. France Loisirs, 256 pages)

SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



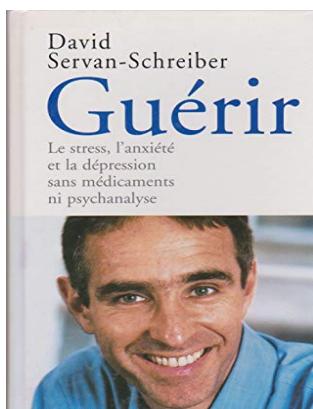
SCHWARTZ Laurent (Dr) – CANCER UN TRAITEMENT SIMPLE ET NON TOXIQUE

Après des années de recherche sur cette maladie qui nous terrorise, le docteur Laurent Schwarz expose enfin ses conclusions au public. Avec Cancer, préfacé par le professeur Luc Montagnier, il revient sur les premiers résultats encourageant de son traitement métabolique consistant à reprogrammer positivement les cellules cancéreuses plutôt que de les détruire systématiquement. Adepte d'un subtil mélange de chimie, de produits naturels et d'hygiène alimentaire, son approche nouvelle et compétente de la maladie nous donne de sérieuses raisons d'espérer. Ce traitement métabolique a déjà bénéficié à de nombreux patients. (Ed. Thierry Souccar, 132 pages)



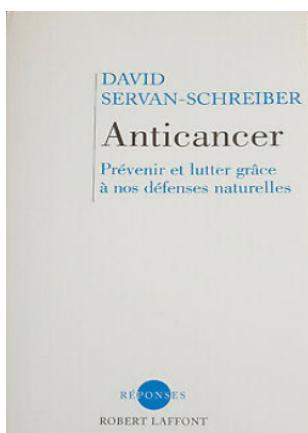
SECONDÉ Jean-Claude – QUINTON, LA CURE D'EAU DE MER

Nous, humains, nous sommes nés de la mer, ce ventre bleu des origines qui a enfanté les premières cellules de la vie. C'est au XXe siècle que René Quinton, passionné de savoir, fit une géniale découverte qui allait offrir des trésors d'oligoéléments favorisant la bonne santé de notre organisme. Le principe a permis de sauver et de soigner des milliers de personnes atteintes de maladies diverses, depuis plus d'un siècle. Les expérimentations de René Quinton sur les animaux, les globules blancs et les enfants ont débouché sur une théorie fructueuse. Ouverture de dispensaires marins, mise au point de formules hypertoniques ou isotoniques de cette eau de mer non chauffée : autant de vrais cadeaux... (Ed. Chariot d'Or, 130 pages)



SERVAN-SCHREIBER David – GUÉRIR, LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION SANS MÉDICAMENTS NI PSYCHANALYSE

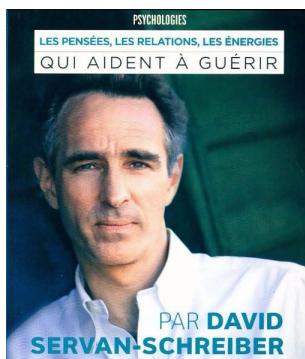
David Servan-Schreiber nous convie à la découverte d'une médecine sans médicaments ni psychanalyse. Une approche thérapeutique révolutionnaire et accessible à tous pour trouver l'harmonie et l'équilibre intérieur en nous mettant à l'écoute de nos émotions. Il nous présente sept méthodes originales pour devenir pleinement nous-mêmes et vivre mieux, tout simplement. (Ed. Le Grand Livre du Mois, 301 pages)



SERVAN-SCHREIBER David – ANTICANCER, PRÉVENIR ET LUTTER GRÂCE À NOS DÉFENSES NATURELLES

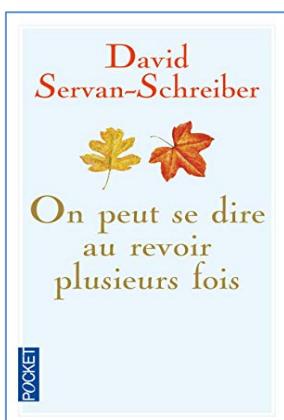
La médecine occidentale moderne dépiste et soigne le cancer, mais elle ne tire pas parti des découvertes récentes qui montrent comment mieux s'en protéger. David Servan-Schreiber retrace les aventures scientifiques passionnantes qui ont mené à cette approche et propose une pratique de prévention et d'accompagnement des traitements classiques, avec des résultats constatés par la recherche de pointe, pour se construire une biologie anticancer. (Ed. Robert Laffont, 360 pages)

SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



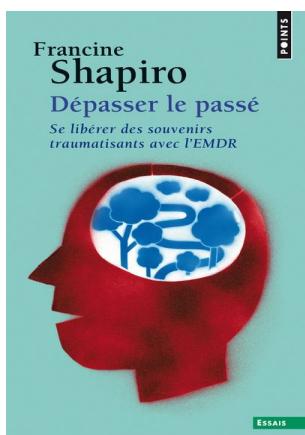
SERVAN-SCHREIBER David – LES PENSÉES, LES RELATIONS, LES ÉNERGIES QUI AIDENT À GUÉRIR

L'OMS définit la santé comme un "état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité." De nouvelles questions émergent : à quel moment le stress est-il néfaste pour notre corps ? quelles pensées sont toxiques ? David Servan-Schreiber, à travers ses recherches, nous aide à trouver des réponses. (Ed Psychologies, 65 pages)



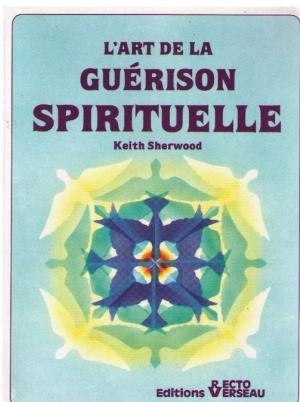
SERVAN-SCHREIBER David – ON PEUT SE DIRE AU REVOIR PLUSIEURS FOIS

« *Tôt ou tard, il allait revenir. Je connaissais les pronostics de mon cancer. Je pouvais retarder l'échéance, gagner des années, presque l'oublier, mais cette fois c'était "the Big One", comme disent les Californiens qui redoutent un tremblement de terre dévastateur. Cette rechute m'a amené à me poser les questions les plus graves, peut-être les plus importantes, de ma vie : si je suis rattrapé par la maladie alors que je pense, mange, bouge, respire et vis anticancer, alors que reste-t-il d'Anticancer ? C'est pour répondre à cette question que j'écris aujourd'hui.* » (Ed. Pocket, 122 pages)



SHAPIRO Francine – DÉPASSER LE PASSÉ

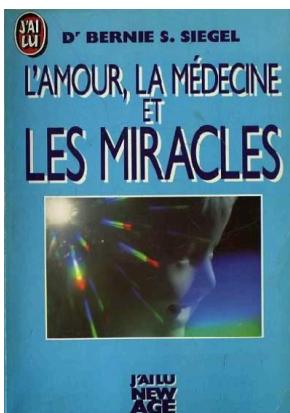
Que l'on ait connu de légers revers ou, au contraire, des traumatismes majeurs, notre vie est influencée par des souvenirs et par des expériences oubliées ou mal comprises qui nous font agir comme à notre insu. Dans ce nouvel ouvrage, Francine Shapiro explique en termes clairs et accessibles comment l'EMDR, une technique de psychothérapie reconnue pour son efficacité dans la guérison des souvenirs traumatisques, peut être étendue à ces expériences. À partir du récit de nombreux cas résolus par l'EMDR, elle propose des exercices simples qui permettront au lecteur de mieux comprendre certaines de ses réactions et de modifier en profondeur son comportement pour prendre sa vie en main. (Ed. Le Point, 375 pages)



SHERWOOD Keith – L'ART DE LA GUÉRISON SPIRITUELLE

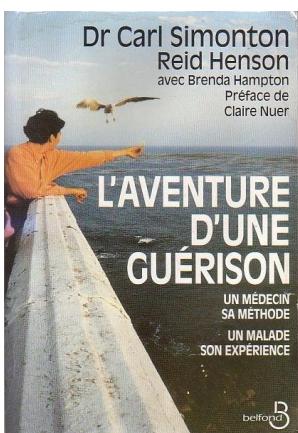
Ce livre vous révèlera le guérisseur spirituel en vous. Canaliser le prana (l'énergie de guérison), ouvrir et équilibrer les chakras, lire les auras, guérir par la vibration, la visualisation, etc. En prenant conscience de votre vraie nature, vous vous connectez à la source de la guérison, pour vous-même et pour les autres. (Ed. Recto-Verso, 192 pages)

SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



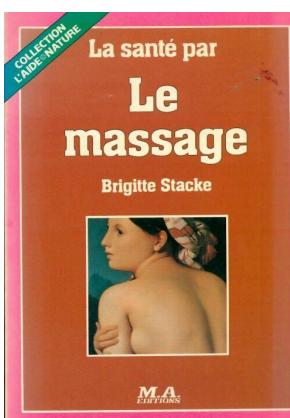
SIEGEL Bernie S. (Dr) - L'AMOUR, LA MÉDECINE ET LES MIRACLES

S'appuyant sur des cas de guérison exceptionnelle, ce livre prouve qu'il est possible de déjouer les pronostics médicaux les plus sombres. Pour Bernie Siegel, célèbre chirurgien et enseignant à l'université de Yale, les rémissions spontanées ne se produisent pas chez n'importe qui : il s'agit souvent de patients qui prennent leur vie en main et ne comptent pas uniquement sur les médecins. Ils font preuve d'un optimisme et d'une volonté de fer, et sont amoureux de la vie. Pour recouvrer la santé et la conserver, le Dr Siegel détaille les techniques qui stimulent fortement le processus de guérison. (Ed. J'ai Lu, 312 pages)



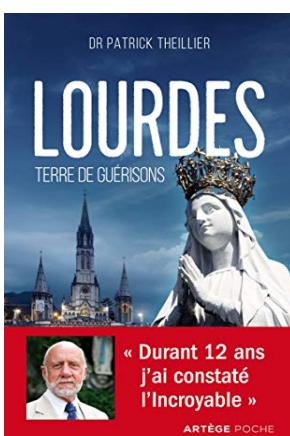
SIMONTON Carl (Dr) - L'AVENTURE D'UNE GUÉRISON

Reid Henson, homme d'affaires américain, quarante ans, est atteint d'un cancer incurable en phase terminale. Diagnostic des médecins : il lui reste moins de deux ans à vivre. De sa rencontre en 1979 avec le Dr Simonton naît la guérison. Ensemble, ils vont écrire ce livre, étonnant dialogue entre un médecin et son patient. Reid raconte dans ses lettres comment il est tombé malade, ses angoisses, son désespoir, puis son désir de lutter et son combat pour la vie. Le Dr Simonton commente, analyse, suggère, présente les étapes de sa méthode, donnant ainsi un prolongement scientifique à ce témoignage. (Ed Belfond, 281 pages)



STACKE Brigitte - LA SANTÉ PAR LE MASSAGE

Le toucher peut avoir à la fois un effet curatif et apporter un réconfort à ceux qui éprouvent une souffrance physique, psychique ou affective. Après avoir rencontré les techniques du monde entier (ostéopathie, acupuncture, taï tchï tchuan, écoles californiennes) Brigitte Stacke, kinésithérapeute, nous initie par ce livre au massage personnel ou familial, considérant l'aspect santé dans son sens le plus large. Auto-massage pour une remise en forme quotidienne, massage de la mère et du bébé, massage relationnel du couple, c'est à une relation à soi ou à l'autre, dans une ample découverte du corps et de ses innombrables ressources énergétiques à laquelle nous sommes conviés. (Ed. M.A., 126 pages)

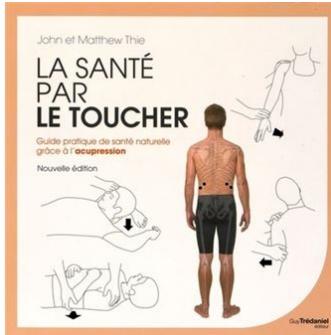


THEILLIER Patrick (Dr) - LOURDES TERRE DE GUÉRISONS

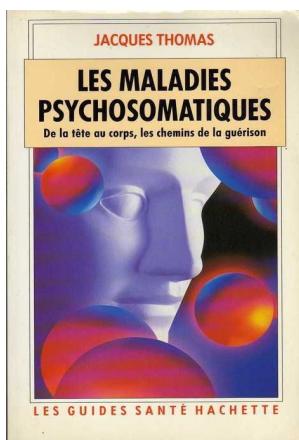
Responsable du Bureau des Constatations Médicales du Sanctuaire durant 12 ans, le Dr Patrick Theillier a pu constater l'incroyable : des malades guérissent régulièrement de maladies physiques, psychiques ou spirituelles. Certes, toutes les guérisons ne sont pas reconnues comme des miracles, l'Eglise étant extrêmement prudente pour les admettre après une étude médicale implacable. Mais beaucoup parmi elles peuvent être qualifiées "de nature miraculeuse" à travers le changement de vie qui transforme ceux qui en bénéficient parce qu'ils ont été touchés au coeur. A partir des nombreux témoignages reçus et d'une recherche patiente, le Dr Theillier livre un magnifique récit des plus belles guérisons en lien avec Notre-Dame de Lourdes depuis 160 ans. (Ed. Artège Poche, 426 pages)

SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)

THIE John et Matthew - LA SANTÉ PAR LE TOUCHER

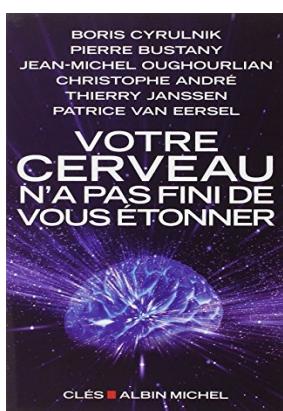


La Santé par le Toucher est une méthode concise et pratique pour l'entretien de la santé physique et émotionnelle, utilisant les techniques d'équilibration de la posture et de l'énergie de la kinésiologie appliquée, dans un modèle de bien-être holistique, n'effectuant aucun diagnostic. Cet ouvrage très détaillé et richement illustré vous permettra de découvrir : L'énergie et le pouvoir des méridiens, les processus d'équilibration, les points neuro-lymphatiques pour soulager la douleur. Les points réflexes pour renforcer les muscles. Les points de tapotement pour soulager la douleur. Les points d'alarme. La libération du stress émotionnel. Cette méthode est enseignée dans le monde entier. (Ed. Trédaniel 325 pages)



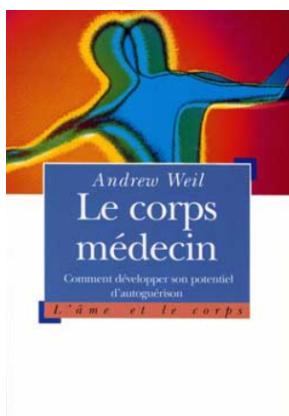
THOMAS Jacques - LES MALADIES PSYCHOSOMATIQUES

Dans cet ouvrage extrêmement documenté et fourmillant de récits de cas vécus plus stupéfiants les uns que les autres, Jacques Thomas s'est attaché à décortiquer les mécanismes des maladies dites "psychosomatiques", et à nous en expliquer les causes. Ce livre nous éclaire sur un grand nombre d'affections physiques ou morales. Il nous informe également sur le cortège des traitements et thérapies qui tentent d'apporter un soulagement, voire une guérison, à ces « faux malades aux vraies souffrances » que nous sommes tous, parfois sans le savoir, et souvent sans nous l'avouer. (Ed. Hachette, 238 pages)



VAN EERSEL Patrice - VOTRE CERVEAU N'A PAS FINI DE VOUS ÉTONNER

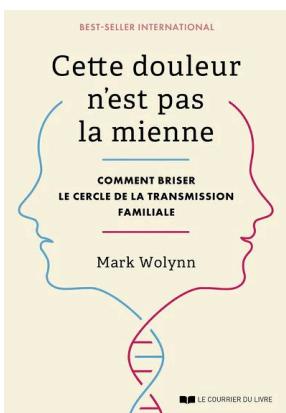
On savait que le cerveau était l'entité la plus complexe de l'univers connu. Mais les nouvelles découvertes démontrent que ses possibilités sont bien plus étonnantes qu'on ne le croyait. Non seulement il est totalement *élastique* - même âgé, handicapé, voire amputé, il peut se reconstruire, apprendre, inventer -, mais aussi totalement *social* - un cerveau n'existe qu'en résonance avec d'autres : nous sommes neuronalement constitués pour entrer en empathie. La combinaison de ces deux facultés permet de supposer que l'*homo sapiens* peut évoluer en changeant lui-même sa structure. Nous avons le pouvoir d'influer sur l'évolution de notre propre cerveau - encore faut-il savoir comment il fonctionne. (Ed. Clés/Albin Michel, 227 pages)



WEIL Andrew (Dr) - LE CORPS MÉDECIN

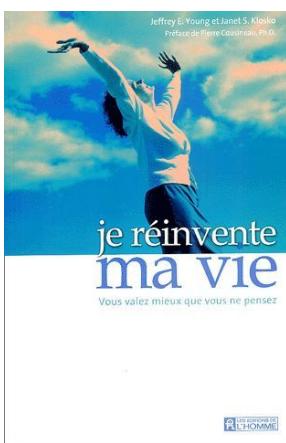
Après quinze ans de recherche, après des voyages dans le monde entier, des rencontres avec des chamans, des guérisseurs, ainsi que l'étude de milliers de cas de guérison spontanée, le Dr Andrew Weil est formel : le corps peut se guérir lui-même. Comment fonctionne le corps médecin ? De quelle hygiène de vie dépend l'autoguérison ? Ce travail permet, de saisir des processus qui demeurent encore obscurs au corps médical. Par une investigation scientifique passionnée de cas apparemment miraculeux et inexpliqués, le Dr Andrew Weil parvient à dégager une stratégie fondée sur les capacités du corps à restaurer son propre équilibre et à le conserver. (Ed. Le Grand Livre du Mois, 401 p.)

SANTÉ & BIEN-ÊTRE (Livres réservés aux adhérents)



WOLYNN Mark – CETTE DOULEUR N'EST PAS LA MIENNE

Le livre de référence pour se libérer des traumatismes familiaux Dépression, anxiété, douleur chronique, phobies, pensées obsessionnelles... : ces maux que nous ressentons ne sont pas toujours dus à notre histoire personnelle. Comme l'ont montré les dernières recherches scientifiques, ces troubles peuvent être héréditaires et provenir de la vie de nos parents, de nos grands-parents, voire de nos arrière-grands-parents. Pas à pas, cette thérapie transformatrice nous aide à débusquer ce qui se cache derrière nos mots, actes, angoisses ou symptômes physiques, pour effacer cette douleur qui n'est pas la nôtre. (Ed. Le Courrier du livre, 318 pages)



YOUNG Jeffrey E. & Janet S. Klosko – JE RÉINVENTE MA VIE

Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent pas autant que vous le souhaiteriez ? Eprouvez-vous un sentiment d'imperfection ? Croyez-vous qu'on ne peu vous aimer et vous accepter tel que vous êtes si on connaissait vraiment ? Dans ce cas, vous êtes sous l'emprise d'un schéma qui vous fait adopter des conditions d'échec. Un schéma a son origine dans votre enfance influence toute votre vie. Dans cet ouvrage, les auteurs font appel aux ressources innovatrices de la thérapie cognitive dans le but de aider à identifier et à modifier vos pensées, vos sentiments et vos comportements inefficaces. Ils décrivent onze schémas fondamentaux, élaborent pour chacun un test diagnostique et proposent des méthodes progressives pour vous aider à surmonter vos anciennes blessures, vos croyances nocives et vos comportements négatifs. (Ed. de L'Homme, 361 pages)