

« Guérir » – David Servan Schreiber – le stress, l'anxiété, et la dépression sans médicaments ni psychanalyse

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 qu'on donne 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 médicament ni psychothérapie interminable...