



À lire !

Servan-Schreiber, David. *Guérir*. Robert Laffont, 2003

Après des études de médecine et de psychiatrie, David Servan-Schreiber s'est tourné vers la recherche fondamentale en neurosciences cognitives. Il est ensuite revenu à la pratique clinique tout en poursuivant des travaux sur la neurobiologie des émotions. Après vingt ans passés en Amérique du Nord, où il a contribué à fonder puis à diriger le Centre de médecine complémentaire de l'université de Pittsburgh, il partage aujourd'hui son temps entre les États-Unis et la France.

Son site Internet : www.guerir.fr

Ce qu'il nous propose :

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 et des besoins 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 la **Communication non violente selon l'approche de Marshall b. Rosenberg** — 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.**



[Copyleft Attitude]

Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.