



## **Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoïn**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoins

*Emmanuel Contamin*

**Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoins** Emmanuel Contamin

 [Télécharger Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils ...pdf](#)

 [Lire en ligne Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outi ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin Emmanuel Contamin

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

« J'étais déjà psychiatre depuis près de vingt ans quand j'ai découvert l'EMDR. Cela a été un changement profond dans ma pratique de psychiatre et de psychothérapeute. » Dans ce livre, le docteur Contamin raconte, à partir de nombreux exemples, comment cette technique étonnante permet, par son action sur le cerveau et la mémoire, de guérir les traumatismes, les blessures du passé et les émotions qui leur sont liées. Il montre la profonde cohérence entre ce qui est bon pour notre cerveau, notre corps, nos relations, nos liens sociaux et notre environnement, et l'importance de réguler nos émotions. C'est tout le pari de ce livre qui propose des outils concrets d'autosoin à mettre en pratique pour développer et renforcer nos ressources internes. Une nouvelle approche qui a pour but de réunifier le corps, les émotions et les pensées. Pour prendre soin de soi, de ses proches, de ses relations aux autres et de « notre maison commune ». Le docteur Emmanuel Contamin est psychiatre, pédopsychiatre et superviseur EMDR- Europe. Présentation de l'éditeur

« J'étais déjà psychiatre depuis près de vingt ans quand j'ai découvert l'EMDR. Cela a été un changement profond dans ma pratique de psychiatre et de psychothérapeute. » Dans ce livre, le docteur Contamin raconte, à partir de nombreux exemples, comment cette technique étonnante permet, par son action sur le cerveau et la mémoire, de guérir les traumatismes, les blessures du passé et les émotions qui leur sont liées. Il montre la profonde cohérence entre ce qui est bon pour notre cerveau, notre corps, nos relations, nos liens sociaux et notre environnement, et l'importance de réguler nos émotions. C'est tout le pari de ce livre qui propose des outils concrets d'autosoin à mettre en pratique pour développer et renforcer nos ressources internes. Une nouvelle approche qui a pour but de réunifier le corps, les émotions et les pensées. Pour prendre soin de soi, de ses proches, de ses relations aux autres et de « notre maison commune ». Le docteur Emmanuel Contamin est psychiatre, pédopsychiatre et superviseur EMDR- Europe. Biographie de l'auteur

Le docteur Emmanuel Contamin est psychiatre, pédopsychiatre et superviseur EMDR- Europe.

Download and Read Online Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin Emmanuel Contamin #KWF704RUTJ1

Lire Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin par Emmanuel Contamin pour ebook en ligneGuérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin par Emmanuel Contamin 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 Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin par Emmanuel Contamin à lire en ligne.Online Guérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin par Emmanuel Contamin ebook Téléchargement PDFGuérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin par Emmanuel Contamin DocGuérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin par Emmanuel Contamin MobipocketGuérir de son passé: avec l'EMDR et des outils d'autosoin par Emmanuel Contamin EPub

**KWF704RUTJ1KWF704RUTJ1KWF704RUTJ1**