



Faire face à la dépression

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Faire face à la dépression

Ivan-Druon Note, Charly Cungi

Faire face à la dépression Ivan-Druon Note, Charly Cungi

 [Télécharger Faire face à la dépression ...pdf](#)

 [Lire en ligne Faire face à la dépression ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Faire face à la dépression Ivan-Druon Note, Charly Cungi

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Un guide du "savoir-faire antidépressif".

La vie nous confronte à des obstacles difficiles à franchir (deuil, séparation, perte d'emploi, stress soutenu, conflits au travail ou à la maison, échecs...) avec leur lot d'émotions pénibles. Parfois, la souffrance persiste et augmente au point qu'elle empêche la personne de réfléchir posément aux problèmes qui l'assaillent. La vie perd son attrait. La douleur morale, constante et pesante, apporte la " preuve " qu'il sera impossible de s'en sortir. La pente de la dépression est engagée.

Cet ouvrage est un guide du savoir-faire dépressif. Il s'attaque au versant psychologique de la lutte contre la dépression et décrit, de façon pratique et précise, des techniques de restructuration cognitive très efficaces pour sortir du cycle dépressif.

En confrontant l'univers intérieur de la personne à la réalité, ces techniques permettent :

- de changer la perception de l'environnement, et donc l'humeur ;

- de modifier les croyances sur soi-même, et donc la confiance en soi ;

- de restaurer la vision positive de l'avenir, et donc la capacité à agir.

Chaque technique est illustrée par des exemples tirés de l'expérience thérapeutique des auteurs, par des entretiens entre patient et thérapeute qui montrent les techniques en action sur des cas réels. Des exercices et des résumés favorisent également l'acquisition des connaissances et des savoir-faire directement utiles.

Présentation de l'éditeur

Un guide du "savoir-faire antidépressif".

La vie nous confronte à des obstacles difficiles à franchir (deuil, séparation, perte d'emploi, stress soutenu, conflits au travail ou à la maison, échecs...) avec leur lot d'émotions pénibles. Parfois, la souffrance persiste et augmente au point qu'elle empêche la personne de réfléchir posément aux problèmes qui l'assaillent. La vie perd son attrait. La douleur morale, constante et pesante, apporte la " preuve " qu'il sera impossible de s'en sortir. La pente de la dépression est engagée.

Cet ouvrage est un guide du savoir-faire dépressif. Il s'attaque au versant psychologique de la lutte contre la dépression et décrit, de façon pratique et précise, des techniques de restructuration cognitive très efficaces pour sortir du cycle dépressif.

En confrontant l'univers intérieur de la personne à la réalité, ces techniques permettent :

- de changer la perception de l'environnement, et donc l'humeur ;

- de modifier les croyances sur soi-même, et donc la confiance en soi ;

- de restaurer la vision positive de l'avenir, et donc la capacité à agir.

Chaque technique est illustrée par des exemples tirés de l'expérience thérapeutique des auteurs, par des entretiens entre patient et thérapeute qui montrent les techniques en action sur des cas réels. Des exercices et des résumés favorisent également l'acquisition des connaissances et des savoir-faire directement utiles.

Biographie de l'auteur

Médecin psychiatre et enseignant à l'Université, Charly Cungi est un spécialiste reconnu des thérapies

comportementales et cognitives (TCC). Avec le Dr Jean Cottraux, il est membre fondateur de l'Ifforthecc (Institut de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive). Il conduit des recherches en milieu hospitalier et anime régulièrement de nombreuses formations sur le stress et l'affirmation de soi, les problèmes de dépendance, l'alliance thérapeutique. Charly Cungi a fait ses études de médecine et de psychiatrie à Lyon. Après une activité hospitalière, en 1983, il ouvre son cabinet privé à Rumilly, en Haute-Savoie. Ancien médecin consultant des Hôpitaux universitaires de Genève, il est diplômé en thérapie comportementale et cognitive, en thérapie familiale et systémique, et a suivi une formation complète en psychanalyse et en hypnose clinique. En dehors de son cabinet, il exerce comme médecin consultant à l'hôpital de Rumilly où il s'occupe de la psychiatrie de liaison pour les services de médecine, de cardiologie et de neurologie ; et à la clinique Belmont, à Genève, spécialisée dans les problèmes de dépendance et les troubles alimentaires. Auteur vedette chez Retz, il est directeur des collections " Faire face " et " Savoir faire psy ". Son site Internet : www.champsy.org

Le docteur Ivan-Druon Note est psychiatre au Centre hospitalier régional de Marseille (hôpital Sainte-Marguerite), et responsable du diplôme universitaire de thérapie et médecine comportementale (université Aix-Marseille-II). Il est spécialisé dans le traitement des dépressions et de l'anxiété.

Download and Read Online Faire face à la dépression Ivan-Druon Note, Charly Cungi #LBTFX8MDOEG

Lire Faire face à la dépression par Ivan-Druon Note, Charly Cungi pour ebook en ligne Faire face à la dépression par Ivan-Druon Note, Charly Cungi 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 Faire face à la dépression par Ivan-Druon Note, Charly Cungi à lire en ligne. Online Faire face à la dépression par Ivan-Druon Note, Charly Cungi ebook Téléchargement PDF Faire face à la dépression par Ivan-Druon Note, Charly Cungi Doc Faire face à la dépression par Ivan-Druon Note, Charly Cungi Mobipocket Faire face à la dépression par Ivan-Druon Note, Charly Cungi EPub

LBTFX8MDOEGLBTFX8MDOEGLBTFX8MDOEG