



Livre

**Auteur(s)** : Elliott, Charles Harold (1948-...) (Auteur) ;Smith, Laura Louise (Auteur) ;André, Martine (1952-...) (Adaptateur)

**Titre(s)** : Guérir l'anxiété [Texte imprimé] / Dr Charles H. Elliott,... Dr Laura L. Smith,... ; Dr Martine André pour l'adaptation française ; traduction, Jean-Luc Rostan.

**Editeur(s)** : Paris : First éditions, DL 2017 (impr. en Italie).

**Collection(s)** : (Pour les nuls).

**Résumé** : Du noeud à l'estomac au sentiment d'angoisse diffuse, de la mélancolie aux phobies et à la panique, ce guide explique comment apprivoiser cette douloureuse émotion qu'est l'anxiété, puis comment la vaincre. Il nous arrive tous de nous sentir angoissé, du stress quotidien à l'anxiété chronique, le spectre des angoisses est vaste. Qu'est-ce que l'anxiété ? Quelles en sont les causes ? Quels en sont les symptômes ? Comment y remédier (traitements classiques & médecines douces), comment se détendre (relaxation, yoga, massages...) : ce titre explique depuis la source les mécanismes de l'anxiété et délivre les réponses les mieux adaptées à chaque cas, y compris pour les enfants.

**Notes** : Index.

: Traduit de : Overcoming anxiety for dummies.

**Sujet(s)** : Gestion du stress Anxiété \*\* Thérapeutique

**Indice(s)** : 152.46150

**Collation** : 1 vol. (XI-334 p.). ill.. 19 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Domremy-la-Pucelle	Adultes	documentaire	En transit	152.46 ELL		08812000317263