

[Download] File size: 74.Mb

# Faire face la dpression

DR CHARLY CUNGI  
DR IVAN-DRUON NOTE



*Par Ivan-Druon Note, Charly Cungi*  
*\*Download PDF | ePub | DOC |*  
*audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les  
ventes : #87970 dans eBooksPubli le:  
2013-09-26Sorti le: 2013-09-26Format:  
Ebook Kindle

[Download] Faire face la dpression

**Par Ivan-Druon Note, Charly Cungi :**  
**Faire face la dpression** before purchasing  
it in order to gage whether or not it would  
be worth my time, and all praised Faire  
face la dpression:

OTHÉRAPIE

Faire face  
à la dépression

Livre numérique

VERSION E-PUB

Download

Read Online

## Description :

Présentation de l'auteurUn guide du "savoir-faire antidpressif". La vie nous confronte des obstacles difficiles franchir (deuil, sparation, perte d'emploi, stress soutenu, conflits au travail ou la maison, checs...) avec leur lot d'motions pnibles. Parfois, la souffrance persiste et augmente au point qu'elle empche la personne de rflchir posment aux problmes 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 dpression est engage. Cet ouvrage est un guide du savoir-faire dpressif. Il s'attaque au versant psychologique de la lutte contre la dpression et décrit, de faon pratique et précise, des techniques de restructuration cognitive trs efficaces pour sortir du cycle dpressif. En confrontant l'univers intrieur de la personne la ralit, ces techniques permettent : - de changer la perception de l'environnement, et donc l'humeur ; - de modifier les croyances sur soi-mme, et donc la confiance en soi ; - de restaurer la vision positive de l'avenir, et donc la capacit agir. Chaque technique est illustre par des exemples tirs de l'exprience thrapeutique 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'auteur Un guide du "savoir-faire antidépresseur". La vie nous confronte des obstacles difficiles franchir (deuil, séparation, perte d'emploi, stress soutenu, conflits au travail ou la maison, chocs...) avec leur lot d'émotions pénibles.

Parfois, la souffrance persiste et augmente au point qu'elle empêche la personne de réfléchir positivement 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 antidépresseur. 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 d'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 M. 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](http://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 de médecine comportementale (université Aix-Marseille-II). Il est spécialisé dans le traitement des dépressions et de l'anxiété.