



**Dépasser le passé : Se libérer des souvenirs traumatisants avec
l'EMDR Broché – 27 février 2014
de Francine Shapiro (Auteur), François Mousnier-Lompré
(Traduction)**

Comment vous libérer de l'influence de vos souvenirs traumatiques avec les outils de l'EMDR. L'EMDR est une technique de psychothérapie mondialement reconnue pour son efficacité. Dans ce nouvel ouvrage, Francine Shapiro, sa créatrice, explique en termes clairs et accessibles le fonctionnement du cerveau, et, à partir du récit de nombreux cas résolus par l'EMDR, propose des exercices simples qui permettront au lecteur de mieux comprendre certaines de ses réactions et de modifier en profondeur son comportement. En effet, qu'on ait connu seulement de légers revers ou au contraire des traumatismes majeurs, la vie de chacun d'entre nous est influencée par ses souvenirs, et par des expériences parfois oubliées ou mal comprises, qui nous font agir comme à notre insu. Dépasser le passé vous propose des récits de cas qui éclairent la condition humaine, et des techniques efficaces et pratiques pour prendre sa vie en main.

© http://www.amazon.fr/D%C3%A9passer-pass%C3%A9-lib%C3%A9rer-souvenirs-traumatisants/dp/2021105903/ref=la_B004MZKY1E_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1452247895&sr=1-1