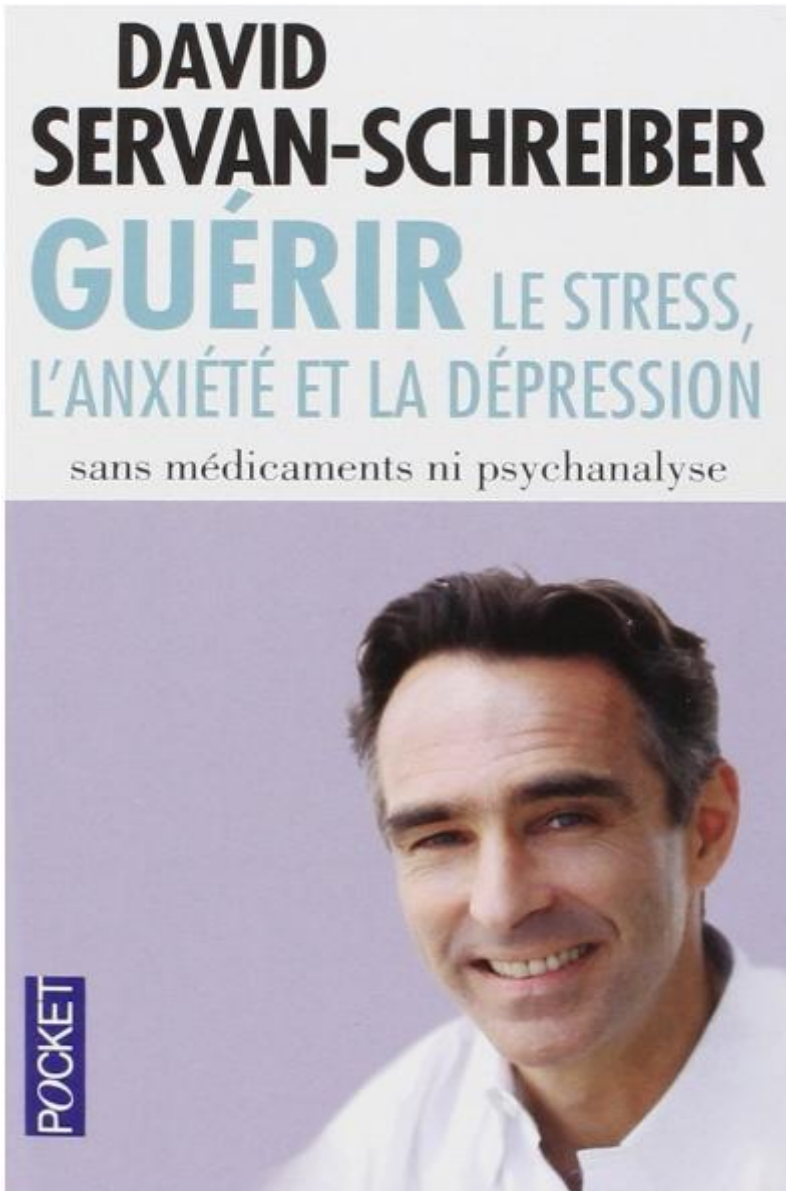


# Guérir le stress, l'anxiété, la dépression

de [David Servan-Schreiber](#)



## Biographie de l'auteur

Après des études de médecine et de psychiatrie, David Servan-Schreiber s'est tourné vers la recherche fondamentale en neurosciences cognitives. Il est ensuite revenu à la pratique clinique tout en poursuivant ses travaux sur la neurobiologie des émotions. Après vingt ans passés aux États-Unis, où il a contribué à fonder puis à diriger le Centre de médecine complémentaire de l'Université de Pittsburgh, il réside aujourd'hui en France.

## Présentation de l'éditeur

Médecin et chercheur en neurosciences cognitives, **David SERVAN-SCHREIBER** a concilié pratique clinique et recherche, notamment sur la neurobiologie des émotions. Il a contribué à fonder puis à diriger le centre de médecine complémentaire de l'université de Pittsburgh.

David Servan-Schreiber nous convie à la découverte d'une nouvelle médecine sans

médicaments ni psychanalyse. Une approche thérapeutique révolutionnaire et accessible à tous pour trouver l'harmonie et l'équilibre intérieur en nous mettant à l'écoute de nos émotions. Il nous présente sept méthodes originales pour devenir pleinement nous-mêmes et vivre mieux, tout simplement.