



Faire face à la boulimie



Télécharger



Lire En Ligne

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

Faire face à la boulimie

Alain Perroud

Faire face à la boulimie Alain Perroud

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

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

Téléchargez et lisez en ligne Faire face à la boulimie Alain Perroud

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Traiter sa boulimie par soi-même en autothérapie ou en accompagnement d'une thérapie individuelle, grâce aux thérapies comportementales et cognitives.

Parmi les troubles des conduites alimentaires, la boulimie se caractérise par des crises durant lesquelles la personne qui souffre de ce trouble perd tout contrôle de son alimentation et absorbe dans un délai extrêmement court des quantités énormes de nourriture. Ces crises s'accompagnent de douleurs physiques (vomissements...) et psychologiques (atteinte à l'estime de soi, culpabilité, peur de grossir...).

Le programme présenté ici permet aux personnes boulimiques de s'affranchir de leur trouble grâce à une démarche de guérison très efficace. Il met en œuvre les acquis récents des thérapies comportementales et cognitives.

Conçu comme un guide et grâce à ses nombreux exemples, exercices, conseils et outils, cet ouvrage peut être utilisé de plusieurs façons :

- pour s'informer et comprendre ;
- de manière autonome pour savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire ;
- avec l'aide de son médecin généraliste ;
- en support pour une thérapie individuelle conduite par un spécialiste des thérapies comportementales et cognitives ;
- dans le cadre d'une thérapie de groupe.

Après une introduction expliquant les principes de base, ce guide donne toutes les clés pour :

- reconnaître la nature exacte de son trouble et l'évaluer ;
- établir sa motivation pour se soigner ;
- construire son analyse fonctionnelle personnelle et définir un plan d'action avec son thérapeute ;
- mettre en œuvre et dominer toutes les étapes de la guérison.

Présentation de l'éditeur

Traiter sa boulimie par soi-même en autothérapie ou en accompagnement d'une thérapie individuelle, grâce aux thérapies comportementales et cognitives.

Parmi les troubles des conduites alimentaires, la boulimie se caractérise par des crises durant lesquelles la personne qui souffre de ce trouble perd tout contrôle de son alimentation et absorbe dans un délai extrêmement court des quantités énormes de nourriture. Ces crises s'accompagnent de douleurs physiques (vomissements...) et psychologiques (atteinte à l'estime de soi, culpabilité, peur de grossir...).

Le programme présenté ici permet aux personnes boulimiques de s'affranchir de leur trouble grâce à une démarche de guérison très efficace. Il met en œuvre les acquis récents des thérapies comportementales et cognitives.

Conçu comme un guide et grâce à ses nombreux exemples, exercices, conseils et outils, cet ouvrage peut être utilisé de plusieurs façons :

- pour s'informer et comprendre ;

- de manière autonome pour savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire ;
- avec l'aide de son médecin généraliste ;
- en support pour une thérapie individuelle conduite par un spécialiste des thérapies comportementales et cognitives ;
- dans le cadre d'une thérapie de groupe.

Après une introduction expliquant les principes de base, ce guide donne toutes les clés pour :

- reconnaître la nature exacte de son trouble et l'évaluer ;
- établir sa motivation pour se soigner ;
- construire son analyse fonctionnelle personnelle et définir un plan d'action avec son thérapeute ;
- mettre en œuvre et dominer toutes les étapes de la guérison.

Quatrième de couverture

Parmi les troubles des conduites alimentaires, la boulimie se caractérise par des crises durant lesquelles la personne qui souffre de ce trouble perd tout contrôle de son alimentation et absorbe dans un délai extrêmement court des quantités énormes de nourriture. Ces crises s'accompagnent de douleurs physiques (vomissements...) et psychologiques (atteinte à l'estime de soi, culpabilité, peur de grossir...). Le programme présenté ici permet aux personnes boulimiques de s'affranchir de leur trouble grâce à une démarche de guérison très efficace. Il met en œuvre les acquis récents des thérapies comportementales et cognitives. Conçu comme un guide et grâce à ses nombreux exemples, exercices, conseils et outils, cet ouvrage peut être

utilisé de plusieurs façons : • pour s'informer et comprendre • de manière autonome pour savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire • avec l'aide de son médecin généraliste • en support pour une thérapie individuelle conduite par un spécialiste des thérapies comportementales et cognitives • dans le cadre d'une thérapie de groupe. Après une introduction expliquant les principes de baffé, ce guide donne toutes les clés pour: • reconnaître la nature exacte de son trouble et l'évaluer • établir sa motivation pour se soigner • construire son analyse fonctionnelle personnelle et définir tarte plan d'action • mettre en oeuvre et dominer toutes les étapes de la guérison.

Download and Read Online Faire face à la boulimie Alain Perroud #S9J6TNZ57CV

Lire Faire face à la boulimie par Alain Perroud pour ebook en ligneFaire face à la boulimie par Alain Perroud 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 boulimie par Alain Perroud à lire en ligne.Online Faire face à la boulimie par Alain Perroud ebook Téléchargement PDFFaire face à la boulimie par Alain Perroud DocFaire face à la boulimie par Alain Perroud MobipocketFaire face à la boulimie par Alain Perroud EPub

S9J6TNZ57CVS9J6TNZ57CVS9J6TNZ57CV