

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

BIEN DANS MA TÊTE GRÂCE AUX NEUROSCIENCES
Une psychiatre vous ouvre sa boîte à outils du mieux-être
Dr Caroline Depuydt



PRÉSENTATION

SI VOUS ÊTES EN QUÊTE D'UN MIEUX-ÊTRE mais que vous vous sentez perdu dans la multitude des méthodes proposées, si vous êtes déjà suivi par un professionnel mais que vous souhaitez enrichir cet accompagnement d'astuces à mettre en œuvre en toute autonomie, si vous souhaitez en apprendre plus sur vous-même grâce à des techniques éprouvées et validées scientifiquement, alors ce livre est fait pour vous !

En tant que psychiatre, j'ai décidé de développer un accompagnement le plus simple et le plus naturel possible de manière à rendre aux personnes que je rencontre les clés de leur propre existence. C'est également la promesse de cet ouvrage : vous aider à vous sentir mieux mentalement, en pleine possession de vos moyens, bien dans votre tête, tout simplement.

Pour vous, j'ai expérimenté de nombreuses disciplines, en prenant soin de les passer au crible des connaissances neuroscientifiques actuelles et de sélectionner parmi elles celles qui ont fait leurs preuves et que j'applique au quotidien, tant pour moi-même que pour mes patients : méditation, EMDR, cohérence cardiaque, modèle de Brooke Castillo, yoga kundalini et bien d'autres. En refermant ce livre, vous aurez compris comment votre cerveau fonctionne et comment il peut vous aider à éveiller vos facultés d'autoguérison.

« *L'objectif de ce livre n'est pas que vous soyez dans une compétition avec vous-même, mais que vous trouviez les outils pour vous permettre d'être au mieux de vos possibilités du moment. Ici, aucun superlatif n'est nécessaire, il ne s'agit pas d'être mieux ou meilleur, mais plutôt de tenter d'être juste bien dans sa tête, bien dans ses baskets, avec ses forces et ses vulnérabilités, ses joies et ses peines, et de profiter enfin de la vie qui est la sienne.* »

Parution le 19 janvier 2022

Auteur : Dr Caroline Depuydt

Format : 140x215 mm | Pages : 288 | ISBN : 9782380755855 | NUART : 1265180

Prix : 19,90€

À PROPOS DU DR CAROLINE DEPUYDT



La docteure Caroline Depuydt est médecin psychiatre. Elle travaille à la clinique Fond’Roy à Bruxelles où elle est responsable d’un service psychiatrique d’hospitalisation sous contrainte. Elle tente aussi, au travers de conférences pour les professionnels et d’interventions dans les médias, de soutenir le bien-être psychique de tou-te-s. En outre, elle est chroniqueuse dans l’émission santé «La grande forme» sur Vivacité. Elle pratique également au quotidien la méditation, la cohérence cardiaque et le yoga kundalini depuis de nombreuses années.

TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue sur ce chemin à la rencontre de vous-même !

Les cinq grandes lois neuroscientifiques pour libérer les superpouvoirs du cerveau

- Loi n°1 La neuroscience des émotions, les circuits du stress et du plaisir
- Loi n°2 Le système nerveux autonome, ou comment renforcer le nerf vague
- Loi n°3 La plasticité cérébrale, ou comment booster les connexions neuronales
- Loi n°4 L’épigénétique du cerveau, ou comment reprendre son destin génétique en main
- Loi n°5 L’effet placebo, ou comment activer les capacités d’autoguérison

Ma boîte à outils du mieux-être

- Outil n°1 Le modèle de Brooke, pour apaiser le chahut mental
- Outil n°2 Vivre ses émotions avec l’ACT, la thérapie d’acceptation et d’engagement
- Outil n°3 La neuro-alimentation, ou apprendre à nourrir correctement son système nerveux
- Outil n°4 Le sommeil, ou se déconnecter pour se réparer
- Outil n°5 Le sport et ses bienfaits pour les performances du cerveau
- Outil n°6 La cohérence cardiaque, ou mieux respirer pour déstresser
- Outil n°7 L’EFT, la technique de libération émotionnelle, ou se tapoter pour se libérer
- Outil n°8 La méditation, ou renouer avec sa sérénité intérieure
- Outil n°9 Le yoga, une invitation à réconcilier corps, âme et esprit

Une boussole pour la route

CONTACT MÉDIA

Ben CHOQUET - Directeur marketing
Téléphone : +32 476 30 80 34 | Mail : benchoquet@kenneseditions.com

Kennes Éditions - Rue de la Blanche Borne 15, 6280 Loverval (BE)