



Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir

Alain Perroud

Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir Alain Perroud

Reconnaître et définir la nature de son trouble. Evaluer son trouble. Etablir sa motivation. Construire son analyse fonctionnelle personnelle. Les étapes de la guérison

 [Télécharger Faire face à la boulimie : Une démarche efficace ...pdf](#)

 [Lire en ligne Faire face à la boulimie : Une démarche effica ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir Alain Perroud**

222 pages

Présentation de l'éditeur

La boulimie se caractérise par des crises durant lesquelles la personne atteinte de ce trouble perd tout contrôle de son alimentation et absorbe très rapidement des quantités énormes de nourriture. Ces crises récurrentes s'accompagnent de douleurs physiques (vomissements) et psychologiques (atteinte à l'estime de soi, culpabilité...) dont les traumatismes sont de plus en plus lourds à supporter. Le programme présenté dans cet ouvrage permet aux personnes boulimiques de s'affranchir de leur trouble grâce à une démarche de guérison fondée sur les thérapies comportementales et cognitives. Conçu comme un véritable guide d'autoguérison, cet ouvrage 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 ; mettre en œuvre les différentes étapes vers la guérison. Grâce à ses nombreux exemples, conseils et exercices personnels, ce guide 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 à une thérapie individuelle conduite par un spécialiste des thérapies comportementales et cognitives ou encore dans le cadre d'une thérapie de groupe. 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 oeuvre 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 baffes, 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 • mettre en oeuvre et dominer toutes les étapes de la guérison. Biographie de l'auteur

Le docteur Alain Perroud est psychiatre en Haute-Savoie. Expert en thérapie comportementale et cognitive, il dirige une unité spécialisée dans les soins aux personnes atteintes de troubles des conduites alimentaires (boulimie, anorexie). Dans la même collection, il est l'auteur de *Faire face à l'anorexie*.

Download and Read Online *Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir Alain Perroud*

#Z96FVW4S02I

Lire Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir par Alain Perroud pour ebook en ligne Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir 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 : Une démarche efficace pour guérir par Alain Perroud à lire en ligne. Online Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir par Alain Perroud ebook Téléchargement PDF Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir par Alain Perroud Doc Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir par Alain Perroud Mobipocket Faire face à la boulimie : Une démarche efficace pour guérir par Alain Perroud EPub

Z96FVW4S02IZ96FVW4S02IZ96FVW4S02I