



Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes

Bruno Thet

Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes Bruno Thet

 [Télécharger Vous allez arrêter de fumer, thérapie comporte ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vous allez arrêter de fumer, thérapie comporte ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes Bruno Thet

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Comprendre pourquoi on fume et apprendre de façon pratique comment s'arrêter définitivement de fumer. Un livre d'information sur la dépendance au tabac et un processus en six étapes, basé sur les techniques comportementales et cognitives, pour renforcer sa motivation, arrêter de fumer puis consolider son arrêt. Ce livre vous suit pas à pas dans votre progression, vous propose des exercices simples à pratiquer et des tests pour mesurer votre progression jusqu'à l'affranchissement définitif de la servitude du tabac. Il est basé sur les méthodes utilisées pour libérer de la dépendance aux drogues dures, avec l'aide des plus récentes découvertes de la psychologie moderne.

Bruno Thet : "Lorsque j'ai commencé à m'intéresser aux méthodes proposées pour arrêter de fumer, je me suis aperçu que l'on disposait de beaucoup d'ouvrages qui décrivent de façon détaillée les méfaits du tabac, d'un certain nombre d'ouvrages qui donnent des outils efficaces pour renforcer sa motivation, sans vraiment donner de conseils pratiques sur l'arrêt proprement dit, ni sur la maintenance (qui est d'ailleurs négligée par la plupart des méthodes disponibles), mais que l'on ne trouvait aucune méthode qui utilise les découvertes les plus récentes de la psychologie moderne pour nous faire comprendre pourquoi on fume, et pourquoi on échoue si souvent quand on essaie d'arrêter. Ce manque nous laisse dans la situation de la mouche qui se heurte sans fin contre la vitre en cherchant à sortir d'une pièce, alors qu'il suffit qu'on la guide vers l'ouverture située parfois à quelques centimètres pour qu'elle puisse s'évader de la pièce pour toujours. Les thérapies comportementales et cognitives, qui sont aujourd'hui couramment utilisées principalement aux Etats-Unis pour guérir les comportements addictifs (drogue, alcool, tabac, suralimentation, accros au travail ou au sexe), peuvent jouer ce rôle. C'est pourquoi j'ai cherché à combler ces lacunes en rassemblant dans un seul ouvrage les différentes approches, et à les rendre immédiatement utilisables pour le fumeur, et pour son entourage. L'approche par les thérapies comportementales et cognitives est une méthode particulièrement puissante qui a maintenant démontré son efficacité dans le traitement des dépendances aux drogues dures. J'ai souhaité mettre ces techniques également à la disposition des fumeurs souhaitant arrêter de fumer."

Bruno Thet est ingénieur diplômé de l'Ecole Centrale de Paris, et âgé de 62 ans. Passionné par la psychologie moderne, il a particulièrement travaillé sur l'approche cognitive, qui s'appuie sur les travaux du psychiatre Aaron Beck aux Etats-Unis dans les années soixante, consistant à analyser les modes de pensées ("cognitions") parfois déformés ("distorsions cognitives"), et à leur substituer de nouvelles façons de penser plus conformes à la réalité. Il a également étudié l'application pratique de ces thérapies cognitives qui a été développée toujours aux Etats-Unis par le psychiatre James Prochaska depuis 1995, dans le but d'amener le sujet qui le désire à changer de façon durable son comportement. Présentation de l'éditeur

Comprendre pourquoi on fume et apprendre de façon pratique comment s'arrêter définitivement de fumer. Un livre d'information sur la dépendance au tabac et un processus en six étapes, basé sur les techniques comportementales et cognitives, pour renforcer sa motivation, arrêter de fumer puis consolider son arrêt. Ce livre vous suit pas à pas dans votre progression, vous propose des exercices simples à pratiquer et des tests pour mesurer votre progression jusqu'à l'affranchissement définitif de la servitude du tabac. Il est basé sur les méthodes utilisées pour libérer de la dépendance aux drogues dures, avec l'aide des plus récentes découvertes de la psychologie moderne.

Bruno Thet : "Lorsque j'ai commencé à m'intéresser aux méthodes proposées pour arrêter de fumer, je me suis aperçu que l'on disposait de beaucoup d'ouvrages qui décrivent de façon détaillée les méfaits du tabac, d'un certain nombre d'ouvrages qui donnent des outils efficaces pour renforcer sa motivation, sans vraiment donner de conseils pratiques sur l'arrêt proprement dit, ni sur la maintenance (qui est d'ailleurs négligée par la plupart des méthodes disponibles), mais que l'on ne trouvait aucune méthode qui utilise les découvertes les plus récentes de la psychologie moderne pour nous faire comprendre pourquoi on fume, et pourquoi on échoue si souvent quand on essaie d'arrêter. Ce manque nous laisse dans la situation de la mouche qui se

heurte sans fin contre la vitre en cherchant à sortir d'une pièce, alors qu'il suffit qu'on la guide vers l'ouverture située parfois à quelques centimètres pour qu'elle puisse s'évader de la pièce pour toujours. Les thérapies comportementales et cognitives, qui sont aujourd'hui couramment utilisées principalement aux Etats-Unis pour guérir les comportements addictifs (drogue, alcool, tabac, suralimentation, accros au travail ou au sexe), peuvent jouer ce rôle. C'est pourquoi j'ai cherché à combler ces lacunes en rassemblant dans un seul ouvrage les différentes approches, et à les rendre immédiatement utilisables pour le fumeur, et pour son entourage. L'approche par les thérapies comportementales et cognitives est une méthode particulièrement puissante qui a maintenant démontré son efficacité dans le traitement des dépendances aux drogues dures. J'ai souhaité mettre ces techniques également à la disposition des fumeurs souhaitant arrêter de fumer."

Bruno Thet est ingénieur diplômé de l'Ecole Centrale de Paris, et âgé de 62 ans. Passionné par la psychologie moderne, il a particulièrement travaillé sur l'approche cognitive, qui s'appuie sur les travaux du psychiatre Aaron Beck aux Etats-Unis dans les années soixante, consistant à analyser les modes de pensées ("cognitions") parfois déformés ("distorsions cognitives"), et à leur substituer de nouvelles façons de penser plus conformes à la réalité. Il a également étudié l'application pratique de ces thérapies cognitives qui a été développée toujours aux Etats-Unis par le psychiatre James Prochaska depuis 1995, dans le but d'amener le sujet qui le désire à changer de façon durable son comportement.

Download and Read Online Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes Bruno Thet #DT8HIOERZYX

Lire Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes par Bruno Thet pour ebook en ligne Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes par Bruno Thet 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 Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes par Bruno Thet à lire en ligne. Online Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes par Bruno Thet ebook Téléchargement PDF Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes par Bruno Thet Doc Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes par Bruno Thet Mobipocket Vous allez arrêter de fumer, thérapie comportementale en six étapes par Bruno Thet EPub

DT8HIOERZYXDT8HIOERZYXDT8HIOERZYX