

## Revue Recto-Verseau N° 308



Note : Pas noté

**Prix**  
au lieu de 9,00 CHF

5,00 CHF

[Poser une question sur ce produit](#)

Description du produit

### Au sommaire de ce numéro

**Sous la loupe : Stress, anxiété, dépression : Que faire ?**

**Quels remèdes contre les plaies de notre temps ?**

Par Dr Ferdinand Wulliemier

"Tout comme certains oiseaux migrateurs et certains cétacés, beaucoup d'êtres humains sont littéralement déboussolés, leur esprit étant quasi contamment envahi par des pensées confuses."

**Dépression, stress et anxiété : le mental débridé**

Par Yves-Alexandre Thalmann

“Sans la tristesse, nous accumulerions les comportements problématiques et les erreurs de choix en amitié, en amour, au travail, sans jamais nous remettre en question.”

#### **La visualisation mentale : un outil puissant pour se libérer du stress et stopper les angoisses**

Par Franck Lesueur

“Le stress est physiologique, l'anxiété est neurologique. Le stress est un phénomène qui s'opère dans notre corps et notre esprit lorsque nous sommes soumis à une pression ou une agression de notre environnement.”

#### **Stress, anxiété, dépression : Des solutions existent.**

Par Alain Laroche

“Le stress chronique nous fait vieillir plus rapidement de 5 à 10 ans ! Le stress, l'anxiété, l'angoisse et la dépression ont une incidence considérable sur notre système hormonal.”

#### **Proposition pratiques pour dépasser le stress et la dépression en neuf points**

Par Dr Pascal Pointaire

“Pour un traitement de fond et une amélioration durable, il s'agit de prendre conscience des racines des dysfonctionnements.”

#### **Ralentir et retrouver notre centre pour guérir**

Par Sophie Leyvraz

“L'une des caractéristiques de notre société est la rapidité. Nous sommes incités à aller de plus en plus vite dans tous les domaines.”

#### **L'anxiété : comment s'en sortir ?**

Par Dr Olivier Spinnler

“Cela fait partie de la thérapie de l'anxiété : il faut apprendre à tolérer le malaise ressenti, aussi inconfortable soit-il, en attendant de l'avoir totalement compris.”

#### **Comment la compréhension de la dépression peut vous aider à guérir**

Marc Isenschmid

“Je constate parfois chez certains patients, qui pensent ne pas aller trop mal, une dépression de routine à bas bruit. Cet état est tellement habituel pour eux qu'ils ne remarquent pas être en dépression.”

#### **A découvrir**

L'alchimie sexuelle du Tao

Par Pascal Pointaire

“Les partenaires devraient former un couple harmonieux, ayant suffisamment dépassé les attentes, les projections et les mémoires de souffrance.”

#### **Le thème annuel : Notre mission de vie**

Notre mission de vie, c'est d'être heureux

Par Annick Brofman

“Nous venons tous au monde avec un certain nombre de buts sur notre liste à réaliser, et en chemin, nous rajoutons des buts parce que notre curiosité s'agrandit.”

#### **Les Actualités Bien-Etre**

La Trichotherapy

Bien-être sonore

Le clair-ressenti

The Linda Bullock Technique

Le Mindful Eating

Soyons les acteurs conscients de notre vie

#### **Commentaires des clients**

Il n'y a pas encore de commentaire sur ce produit.