



LES PENSÉES QUI FONT MAIGRIR

Eudes SÉMÉRIA

En librairie le 4 avril 2019

LE LIVRE

De quoi nos pensées sont-elles capables ? Elles peuvent à la fois nous rendre malades et nous faire guérir. De la même façon, les pensées peuvent aussi nous faire grossir ou maigrir. Mais comment ?

Eudes Séméria, psychologue clinicien, répond à cette question à travers une série de cas concrets. Il indique, pas à pas, comment l'analyse de notre personnalité et l'exploration des injonctions inconscientes qui nous conditionnent, peuvent nous permettre de changer enfin physiquement.

Il s'agit d'une nouvelle approche du surpoids qui ne recourt ni à la volonté ni à la souffrance, mais à l'accord méthodique des pensées, du corps et de l'action, de l'engagement dans des pratiques et des comportements en phase avec le développement durable et responsable. Avec, à la clef, un gain de santé et d'authenticité, ainsi qu'une perte de poids durable.

L'AUTEUR

Eudes Séméria est psychologue clinicien, psychothérapeute existentiel et vice-président de l'Association française de psychologie existentielle. Il a publié *Le Harcèlement fusionnel, les ressorts cachés de la dépendance affective* (2018).

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr