

Se libérer de ses traumatismes d'enfant

pour être un adulte en bonne santé

Dr Nadine Burke Harris

Comprendre les messages de notre corps pour prévenir la maladie et devenir des boucliers efficaces pour les générations futures

En quoi les traumatismes de notre enfance affectent-ils notre santé tout au long de notre vie et comment s'en libérer ? La maltraitance, la négligence, la maladie mentale et bien d'autres épreuves subies pendant l'enfance modifient non seulement notre système biologique et peuvent aussi nous exposer à un plus grand risque de développer des maladies graves comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires mais aussi la dépression, quels que soient notre milieu social et nos revenus.



Parution : Septembre 2024
19,90 € - 288 pages

**Enfance. Stress toxique.
Traumatismes.
Psychologie. Santé
mentale.**

Ce livre permet de savoir où nous nous situons grâce à un test médical novateur en France et ainsi :

- de comprendre les messages que nous envoie notre corps,
- de savoir si nous souffrons de stress toxique,
- de se libérer de nos traumatismes d'enfance.
- de comprendre les conséquences de nos traumatismes d'enfance sur notre corps pour enfin s'en libérer.

Cet ouvrage est devenu une référence aux USA et un best-seller mondial avec plus de 2 millions d'exemplaires vendus.

Parce que rien n'est jamais perdu, le Dr Burke Harris nous explique comment nous libérer des traumatismes de l'enfance pour retrouver une meilleure santé.

L'auteur

Le Dr Nadine Burke Harris est chirurgienne pédiatrique, fondatrice et présidente du Center for Youth Wellness à San Francisco, en Californie. Elle est mondialement connue pour son approche innovante et ses études sur le stress toxique en tant que facteur de risque de maladies chez l'adulte. Le Dr Burke Harris a remporté le « Humanism in Medicine Award » présenté par l'American Academy of Pediatrics.

Relations presse

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43