

Livre

Auteur(s) : Cottraux, Jean (Auteur)

Titre(s) : Les thérapies cognitives : comment agir sur nos pensées / Jean Cottraux.

Editeur(s) : Paris : Retz, 2006.

Collection(s) : (Psychothérapie).

Autres : 1 vol. (282 p.) . 22 x 16 cm

Résumé : Le Dr. Cottraux pose les bases théoriques et fait ressortir les spécificités des thérapies cognitives, avant de dresser un panorama des différents domaines de soin où elles interviennent. La dépression, l'anxiété, les paniques et les agoraphobies, les phobies, les obsessions, le stress post-traumatique et la boulimie sont traités. L'auteur s'appuie sur de nombreux exemples.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Thérapie cognitive



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	616.89 COT	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
