

Bien-être



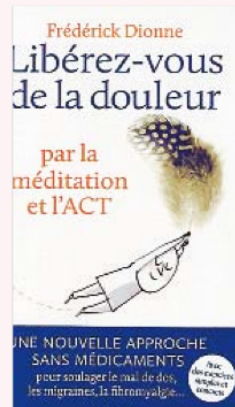
**Louise
Bourbonnais**

Collaboration spéciale

À LIRE AUSSI

POUR ENRAYER LA DOULEUR PHYSIQUE

Nombreux sont ceux qui n'en peuvent tout simplement plus de subir une quelconque douleur au quotidien surtout lorsque les médicaments s'avèrent inefficaces. Pour arriver à vaincre la souffrance, l'auteur Frédérick Dionne propose dans cet ouvrage une nouvelle approche sans médicament pour éviter de vivre dans la douleur. Efficace pour soulager notamment les maux de dos, la fatigue chronique et les migraines, sa méthode révolutionnaire est une combinaison de méditation et d'une thérapie d'acceptation et d'engagement. L'auteur estime que nous avons le pouvoir d'agir sur la souffrance puisque celle-ci serait amplifiée par les émotions et les pensées négatives.



**LIBÉREZ-
VOUS DE LA
DOULEUR**

**Frédérick
Dionne**

Les Éditions

Payot

255 pages