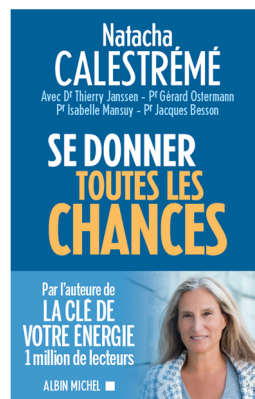


SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



Se donner toutes les chances Natacha Calestrémé

I EN LIBRAIRIE

Le 9 mars 2023

La santé est la 1^{re} préoccupation des Français*

Notre rapport à la santé a changé. Les traitements se sont diversifiés. Face à la maladie ou à un mal-être, nous ne savons pas toujours vers quoi nous tourner ou qui consulter.

Se donner toutes les chances, c'est comprendre les facteurs clés de la guérison : découvrir les bienfaits des médecines « plurielles » et mesurer à quel point notre propre rôle est essentiel.

Natacha Calestrémé, journaliste et autrice de best-sellers, donne la parole à des médecins et des chercheurs reconnus pour leur expertise scientifique et leur connaissance des pratiques médicales, et ouvre de nouveaux horizons thérapeutiques pour nous aider à aller mieux. (*Études PMS 16 04 2019)

Reconsidérer notre rapport à la santé :

- 86 % des Français déclarent avoir une bonne image des médecines douces mais seulement 44 % se sentent bien informés (*Étude Harris Santéclair nov 2019*).
- Comprendre les causes multifactorielles de la maladie et grâce à l'épigénétique, réaliser que notre environnement (émotionnel, familial, habitudes de vie) influence notre santé.
- Prendre en compte l'importance du rôle que nous pouvons jouer pour aller mieux.
- Prendre conscience des faiblesses et des atouts de la médecine conventionnelle et de ceux des médecines complémentaires pour se donner toutes les chances.

Les experts :

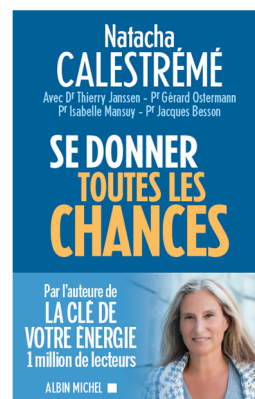
- **Pr Gérard Ostermann**, cardiologue, professeur de thérapeutique – médecine interne
 - **Dr Thierry Janssen**, médecin, ancien chirurgien urologue, psychothérapeute
 - **Pr Isabelle Mansuy**, docteure en biologie moléculaire, professeure et en épigénétique
 - **Pr Jacques Besson**, médecin, psychiatre, professeur honoraire de psychiatrie
- Préface du **Pr Patrice Queneau**, membre de l'Académie nationale de médecine

I L'AUTRICE

Natacha Calestrémé, journaliste et écrivaine, est l'autrice de deux best-sellers : *La Clé de votre énergie* et *Trouver ma place*, lus par plus d'un million de lecteurs en France et traduits en 11 langues étrangères (anglais, espagnol, italien, russe, chinois, allemand...) Ses conférences et vidéos en ligne fédèrent des centaines de milliers de personnes. Après dix ans d'observation et d'expériences pratiques, elle s'est imposée comme une experte de la libération émotionnelle.

I FORMAT 288 pages | format 145 x 225 cm | 21,90 €

ATTACHÉ DE PRESSE : Mathieu Johann : 06 08 46 97 48 mathieujohann@hotmail.com



Sommaire

Première partie

REPRENDRE CONFIANCE

Comprendre la maladie et les enjeux du soin

1. Sommes-nous en bonne santé ?.....	23
2. Faire face à la douleur	31
3. Qu'attendons-nous de notre médecin ?.....	35
4. La maladie a-t-elle toujours une cause ?	45
5. Faut-il uniquement se fier aux symptômes ?	51
6. Une médecine ultra-spécialisée.....	61
7. Les différences entre soin et traitement	69
8. Pour une alliance thérapeutique	77

Deuxième partie

SE DONNER TOUTES LES CHANCES

S'ouvrir à d'autres thérapies

9. L'impact des émotions.....	107
10. Un miracle au cœur de nos cellules.....	117
11. Répète-t-on sans le savoir les schémas familiaux ?	141
12. Intégrer la dimension spirituelle au soin ?	155
13. Réconcilier les médecines.....	167
14. Les approches complémentaires et alternatives	185

Troisième partie

NOTRE PROPRE RÔLE DANS LA GUÉRISON

L'importance du patient dans la thérapie

15. Autoguérison et pouvoir du mental.....	199
16. Nos attracteurs de bien-être	213
17. L'importance de ce qui « environne » notre vie	229
18. La médecine de demain.....	241

Conclusion	251
------------------	-----

Mon carnet pour me donner toutes les chances.....	253
---	-----