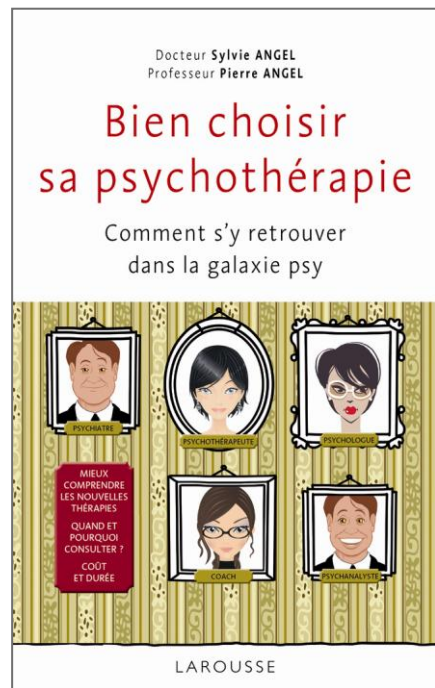


## Bien choisir sa psychothérapie

Comment s'y retrouver dans la galaxie psy

Sous la direction du  
Docteur Sylvie ANGEL  
Professeur Pierre ANGEL



Un ouvrage complet et clair qui fait un point précis et détaillé sur les thérapies nouvellement pratiquées en France aujourd'hui. On connaît Freud et la psychanalyse, mais qui peut décrire ce que sont la thérapie familiale, les thérapies cognitives et comportementales, la sophrologie, l'analyse transactionnelle, la PNL, l'EMDR ? Et dans quelles conditions on peut y faire appel. Qui sont les différents psys ? Comment faire le bon choix ? Quand et pourquoi consulter ? Combien ça coûte et combien de temps ça dure ? Quelles questions poser ? Peut-on associer l'hypnose avec la prise d'antidépresseurs ?... C'est à toutes ces questions que ce guide pratique, illustré de nombreux témoignages, s'efforce de répondre sans jargon ni querelle de chapelle.

**Sylvie et Pierre Angel**, psychiatres de formation, ont été parmi les premiers en France à introduire les techniques de la thérapie familiale. Ils ont notamment fondé *Pluralis*, centre regroupant des praticiens de différentes approches de psychothérapie ayant prouvé leur efficacité. Une vingtaine de praticiens spécialisés ont contribué à cet ouvrage sous leur direction.

### Bien choisir sa psychothérapie - Comment s'y retrouver dans la galaxie psy

14 x 22 cm, 400 pages, broché avec rabats, **19,90 €**

---

Relations presse : **Maryline Crocq** – Tél. : 01 44 39 44 41 – Courriel : [mcrocq@larousse.fr](mailto:mcrocq@larousse.fr)  
Éditions Larousse – 21 rue du Montparnasse – 75283 PARIS Cedex 06 – [www.editions-larousse.fr](http://www.editions-larousse.fr)

