

GUÉRIR de se soigner

Y voir clair pour transformer sa vie !

José HUBERT, Docteur en Kinésithérapie, Sophrologue,
Psycho- et Somatothérapeute
Livre de 266 pages, format 16 - 24, 2011, ISBN 9782930394169



Comment accepter, puis gérer de façon positive les émotions, le stress, l'anxiété, la dépression pour transformer votre vie?

José HUBERT présente sa démarche de psycho kinésithérapie dans son dernier livre : « Guérir de se SOIGNER ». Celui qui désire se remettre en question trouvera dans les histoires présentées avec humour un écho à sa sensibilité, à sa souffrance et à ses plaisirs aussi. Il entendra une invitation vibrante à s'accepter, à devenir plus conscient, à réveiller ses capacités physiques et psychologiques et ainsi à oser faire, plus ouvert et positif, un bout de chemin supplémentaire qui valorisera son existence

Parcourir ce livre à sa guise, se questionner sur son propre vécu, s'imbiber des nombreux contes métaphoriques, s'enrichir d'un savoir théorique et d'une connaissance pratique permettra peut-être au lecteur une prise de conscience l'entraînant vers un meilleur épanouissement personnel.

A chacun sa singularité, sa liberté de penser, de se comporter en être responsable pour réussir sa vie en utilisant au mieux ses capacités.

La respiration peut être contrôlée. Il est possible d'en amplifier ou d'en réduire l'amplitude et le rythme par un acte volontaire. Si elle est naturelle, cette fonction se situe cependant à la croisée du conscient et de l'inconscient et est susceptible d'être régulée par la volonté de l'individu.

Comme pour la respiration, modifier le cours de son existence est possible et accessible pour le plus grand nombre, pas nécessairement grâce à la volonté, mais, tout au contraire, par un lâcher prise résultant de la sollicitation de l'éveil, la modification des états de conscience, le dépassement des processus d'intellectualisation habituels, l'appel à l'imagination et à l'intuition.

Ce livre, basé sur une longue expérience pratique originale, offre certaines clés pour que chacun y trouve sa voie dans une vision holistique, nouvelle, qui décloisonne les approches d'écoles différentes : PNL., hypnose, sophrologie, comportementalisme.

Dans la dernière partie, l'auteur propose une approche pratique en huit étapes facilement applicable en pratique courante.

L'objectif consiste à informer un large public concernant des problématiques comportementales générant différents troubles : difficultés à gérer les émotions, stress, anxiété, dépression

José HUBERT ouvre des portes et propose des réponses à la question qui hante les personnes en souffrance sur le plan mental :

Comment s'en sortir pour vivre mieux ?

« Des solutions alternatives pour lutter contre l'anxiété existent. Le SPF (Santé Publique Fédérale), département Sécurité de la chaîne alimentaire, à la demande de la Ministre Belge de la Santé, a lancé officiellement une grande campagne pour lutter contre l'utilisation abusive de somnifères et de calmants... A terme, ces médicaments provoquent dépendance, assuétude, une vigilance diminuée et parfois même des troubles moteurs... ». Les médecins sont invités « ... à proposer des solutions alternatives comme la relaxation ou l'accompagnement psychosocial ».

José HUBERT répond clairement à cette interpellation.

« Votre corps est la harpe de votre âme, et il vous appartient d'en tirer musique douce ou sons confus. »

K. GIBRAN.

Quelques commentaires

« Le thème que tu abordes est très à la pointe des concepts que la psychologie développe actuellement et que l'OMS met en avant depuis des années. La santé ne se définit en effet pas par l'absence de maladie mais par un état de bien être physique, psychologique et social. L'accent est donc mis sur le maintien et le développement de la qualité de vie, malgré les problèmes de la vie. »

Dr Ph. FONTAINE, Chef de Service de Psychiatrie, CHU Charleroi

José HUBERT propose de transformer le « malgré » en un « avec » plus ouvert et valorisant dans le cadre du développement personnel.

« A partir de voies d'accès singulières, l'approche présentée dans cet ouvrage se trouve confortée par des recoupements surprenants avec certains concepts et pratiques développés dans la 3^{ème} vague en Thérapie Cognitive et Comportementale. Par ailleurs, l'accent que l'auteur met sur le corps est très personnel et pertinent. Le recours aux métaphores et analogies rend le texte attractif et particulièrement parlant »

J-M. TIMMERMANS, Chef de Service de Psychologie, CHU de Charleroi

Présentation de l'auteur

José HUBERT a obtenu son graduat en 1972, sa licence en 1980 et son doctorat en Kinésithérapie et Réadaptation en 1982 à l'Université Libre de Bruxelles. Après avoir pratiqué la kinésithérapie respiratoire, il exerce en tant que sophrologue, psycho et somatothérapeute depuis 1975. Il a également travaillé dans les milieux du sport de haut niveau comme préparateur mental. Il est Directeur du Département Paramédical de Réadaptation du Centre Hospitalier Universitaire de Charleroi (Belgique) et Maître de Stage à l'Université Libre de Bruxelles.

BON DE COMMANDE



Guérir de se soigner

José HUBERT, Docteur en Kinésithérapie et Réadaptation,
Sophrologue,
Psycho et Somatothérapeute

Livre de 266 pages, format 16 - 24, 2011, ISBN 9782930394169

Celui qui désire se remettre en question trouvera dans les histoires présentées avec humour un écho à sa sensibilité, à sa souffrance. Il entendra une invitation vibrante à s'accepter, à devenir plus conscient, à réveiller ses capacités physiques et psychologiques et ainsi à oser faire, plus ouvert et positif, un bout de chemin supplémentaire qui valorisera son existence.

20 Euros + frais de port avec facture.

Socrate Editions, Promarex A.S.B.L.
<http://www.espace-socrate.com>

Pour tous renseignements et commande :
sylvie.vanrintel@chu-charleroi.be
Ou hubertjose2004@yahoo.fr
Tél. 00 32 71 92 28 53
www.josehubert.be



Nom :

Prénom :

Adresse :

désire recevoir exemplaire (s) du livre « GUERIR de se Soigner ».