

6 juillet 2018

« Je fais de ma vie un grand projet »

Dr Guillaume FOND

Docteur en psychiatrie et neurosciences, psychiatre et chercheur à l'AP-HM (service d'information médicale du Pr BOYER), le Guillaume FOND vient de publier un **nouvel ouvrage destiné au grand public** : « *Je fais de ma vie un grand projet* ».

En s'appuyant sur son expérience personnelle et professionnelle, il nous invite à décrypter les événements de la vie quotidienne afin de passer progressivement de la réflexion à l'action, avec des exemples simples et concrets.



Comment se libérer de nos **croyanances négatives et bloquantes** ? Comment augmenter notre énergie et accroître notre bien-être grâce à la respiration, à l'activité physique, aux contacts avec la nature ? Pourquoi est-il important de développer ses capacités **d'imagination et de création** ?

Autre domaine d'investigation : quel rôle peut jouer **l'alimentation dans certaines affections psychiques** ? Par quels biais le **microbiote intestinal, les Oméga 3 ou la vitamine D** peuvent-ils influencer sur la santé mentale ?

Vidéo : *le microbiote intestinal influence notre humeur* : <https://www.youtube.com/watch?v=2URiuVEf7RY>

Chaque chapitre ouvre une nouvelle fenêtre sur **la découverte et la compréhension de notre « moi »** : corps, émotions, esprit et communication. Un cheminement progressif pour devenir la personne que nous aimerions être au plus profond de nous-même.

Editions Flammarion

Publications récentes :

[Santé mentale des internes en psychiatrie.pdf](#)

[Une nouvelle voie dans le traitement de la schizophrénie 15062018 1.pdf](#)

[Schizophrénie et douleurs chroniques : de nouvelles pistes thérapeutiques 17042018.pdf](#)

Contact Dr Guillaume FOND

Service d'information Médicale AP-HM (Pr Laurent BOYER)

Responsable coordination inter-réseau Centre Expert Schizophrénie et Dépression Résistante Marseille Univ, Faculté de Médecine - Secteur Timone, EA 3279 : CEReSS - Centre d'Etude et de Recherche sur les Services de Santé et la Qualité de vie, 27 Boulevard Jean Moulin, 13005 Marseille, France

@guillaumefond

06 68 10 22 58 guillaume.fond@ap-hm.fr