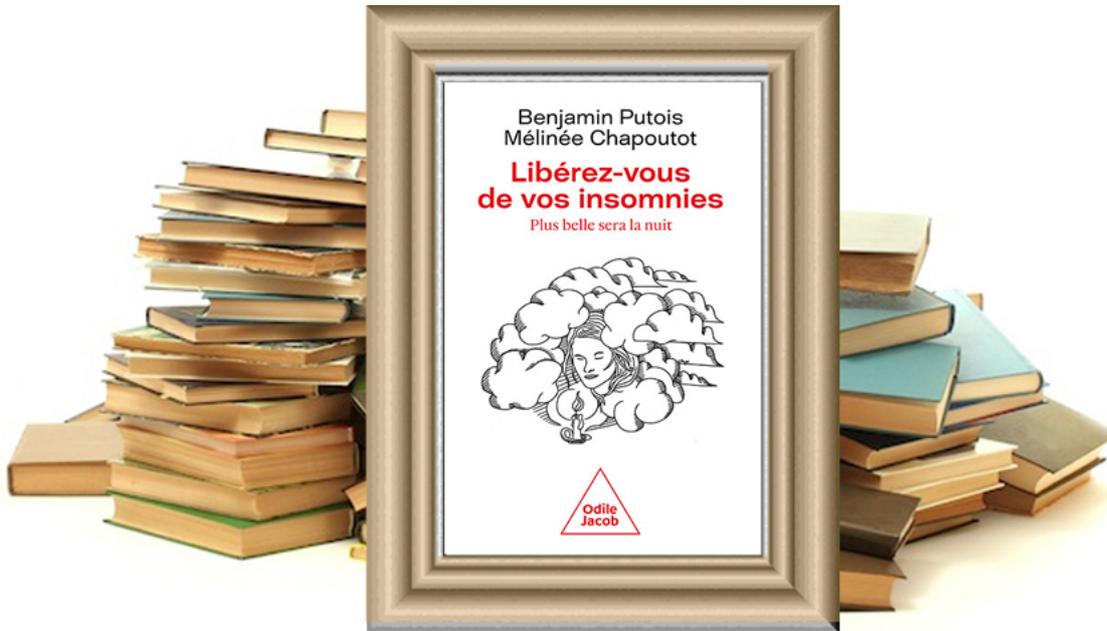


[\(https://www.eurotribune.fr/\)](https://www.eurotribune.fr/)ALLEMAGNE ([HTTPS://WWW.EUROTRIBUNE.FR/PAYS/2-ALLEMAGNE](https://www.eurotribune.fr/pays/2-allemagne)) AUTRICHE ([HTTPS://WWW.EUROTRIBUNE.FR/PAYS/3-AUTRICHE](https://www.eurotribune.fr/pays/3-autriche))  
BELGIQUE ([HTTPS://WWW.EUROTRIBUNE.FR/PAYS/4-BELGIQUE](https://www.eurotribune.fr/pays/4-belgique)) BULGARIE ([HTTPS://WWW.EUROTRIBUNE.FR/PAYS/5-BULGARIE](https://www.eurotribune.fr/pays/5-bulgarie))| - Terres de Jim 2023 : Marc Fesneau annonce les premiers jalons du PLOAA (<https://www.eurotribune.fr/articles/45>)

## Littéraires - Libérez-vous de vos insomnies - Plus belle sera la nuit - Benjamin Putois, Mélinée Chapoutot

 [\(https://www.presse-tribune.fr/rep/rep\\_article/20230911141908.jpg\)](https://www.presse-tribune.fr/rep/rep_article/20230911141908.jpg)

## Libérez-vous de vos insomnies - Plus belle sera la nuit - Benjamin Putois, Mélinée Chapoutot

Par *LIBRE-LIVRE*, le 11 Septembre 2023

Le sommeil ne se commande pas, il s'apprivoise. Cet excellent guide, plein de science et d'expérience, va vous montrer comment douceur et lâcher-prise peuvent écartier progressivement les insomnies et la peur de ne pas dormir. Christophe André

Ce guide vous accompagne à travers un programme simple et facile à appliquer pour vous aider à vous libérer de vos insomnies, qu'elles durent depuis des mois ou depuis des années. La clé : ne cherchez pas à dormir à tout prix et vivez pleinement votre vie pour retrouver des nuits paisibles.

Un livre qui vous guide pas à pas pour vous aider à faire la paix avec vos insomnies.

### **Auteurs:**

**Benjamin Putois** est docteur ès sciences cognitives, enseignant à la formation universitaire à distance de Suisse, chercheur associé à l'Inserm, psychologue clinicien et psychothérapeute TCC/ACT/EMDR.

**Mélinée Chapoutot** est psychologue clinicienne et psychothérapeute TCC/ACT spécialisée dans le sommeil de l'adulte. Elle exerce notamment au Centre hospitalier du Valais Romand en Suisse.

Editeur : Odile Jacob

Nombre de pages : 272 pages

Prix : 24,90 euros

#litteraires (<https://www.eurotribune.fr/actualites/21/litteraires>)

*LIBRE-LIVRE (11-09-23)*

Tweeter

 [\(https://www.presse-tribune.fr/rep/rep\\_article/20230911141908\\_0.jpg\)](https://www.presse-tribune.fr/rep/rep_article/20230911141908_0.jpg)