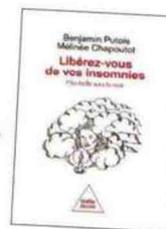


## La librairie du Quotidien

### Sortir du gouffre de l'insomnie

« **P**our sortir du trou, il faut arrêter de creuser. » Changer d'approche, c'est le conseil que donnent les psychologues Benjamin Putois et Mélinée Chapoutot aux personnes qui ont essayé de mettre un terme à leurs insomnies avec conviction mais en vain. Plutôt que la lutte et la fuite, les deux psychothérapeutes prônent l'acceptation et l'engagement : c'est la thérapie ACT (Acceptation and Commitment Therapy), qui n'est « ni théorique ni intellectuelle » mais « *expérientielle* ».

Le livre multiplie les mises en pratique, du début à la fin, à travers exercices et évaluations. Car le lâcher-prise et la pleine conscience, sur lesquels s'appuie l'ACT, n'ont de sens que s'ils sont vécus. Les auteurs amènent ainsi à réinvestir l'instant présent pour que les jours ne soient plus sous le joug des nuits.



Libérez-vous des insomnies. Plus belle sera la nuit,  
Benjamin Putois et Mélinée Chapoutot, éditions Odile Jacob, 271 pages

