

ET MOI... BIEN-ÊTRE
BON VOYAGE AU BOUT DE LA NUIT

Faire la paix avec nos insomnies. C'est ce que nous proposons les deux auteurs de *Libérez-vous de vos insomnies* (Odile Jacob, 24,90 euros), le chercheur Benjamin Putois et la psychologue clinicienne Mélinée Chapoutot. Leur méthode, validée par une étude scientifique publiée dans le *Journal of Sleep Research*, s'appuie sur la thérapie d'acceptation et d'engagement, qui puise ses racines dans la psychologie expérimentale et les théories de l'apprentissage. Il ne faut donc pas se contenter de lire l'ouvrage pour comprendre les mécanismes de l'insomnie (même si les explications sont utiles), mais surtout pratiquer les exercices qui illustrent le propos. Et au fil des 270 pages, chaque insomniaque se retrouvera peu ou prou dans l'un des nombreux cas issus de l'expérience de praticiens des auteurs.

