

[\(https://www.occitanie-tribune.com/\)](https://www.occitanie-tribune.com/)

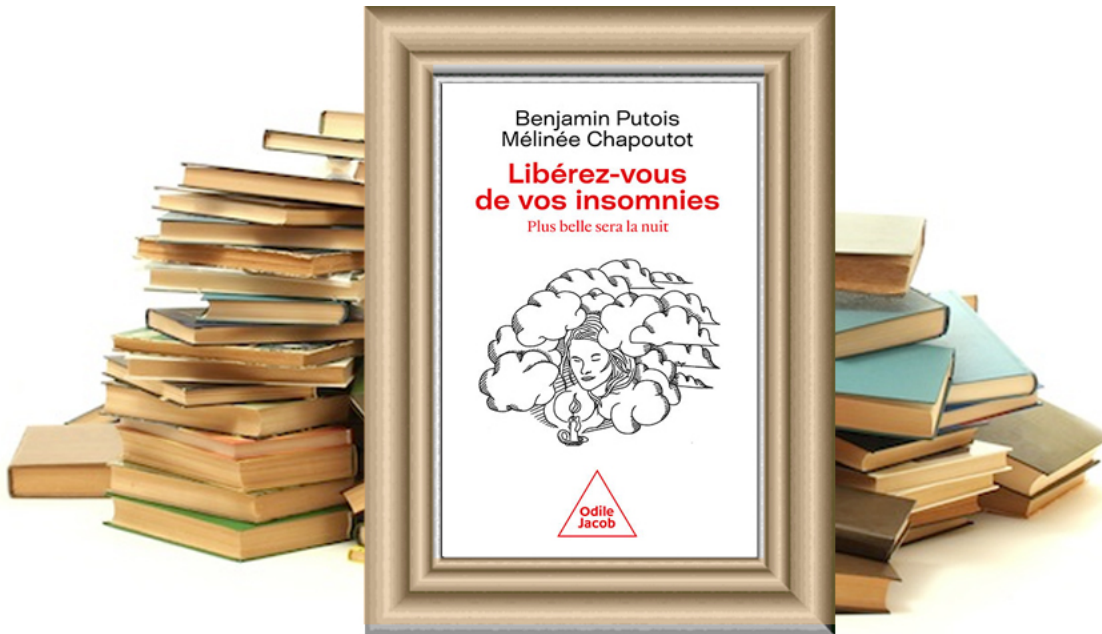
ARIÈGE (HTTPS://WWW.OCCITANIE-TRIBUNE.COM/VILLES/1-ARIEGE)

AUDE (HTTPS://WWW.OCCITANIE-TRIBUNE.COM/VILLES/2-AUDE)

Montpellier - 3 jeunes entreprises agroalimentaires montpelliéraines défient les t

trik

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.occitanie-tribune.com/actualites/21/litteraires>)

LIBRE-LIVRE (11-09-23)

Tweeter