



Fait pour dormir

Riches des savoirs acquis par dix années d'écoute et d'accompagnement de personnes insomniaques, les deux auteurs, psychologues psychothérapeutes, ont mis au point un programme basé sur la thérapie d'acceptation et d'engagement dont ils ont validé l'efficacité. L'insomnie n'y est pas vue comme un problème à vaincre : ne cherchez plus à dormir à tout prix ! nous disent-ils. Leur ouvrage propose des conseils à mettre en pratique et des exercices disponibles gratuitement sur le site de l'éditeur,

entrecoupés de témoignages et d'explications médicales. Un guide complet, à vivre et pas seulement à lire, pour finir par dormir. On vous le recommande vivement.

✱ ***Libérez-vous de vos insomnies. Plus belle sera la nuit***, Benjamin Putois et Mélinée Chapoutot, éd. Odile Jacob, 24,90 € (30 août 2023).

