

En librairie le 2 septembre 2013



## Se réconcilier avec le sommeil

Michèle FREUD

### Enfin un livre efficace pour vraiment mieux dormir !

Un tiers des Français souffrent de troubles du sommeil et en subissent quotidiennement les conséquences physiques et psychiques : fatigue, déprime, irritabilité, problèmes d'attention et de mémoire, difficulté à prendre des décisions, teint terne, muscles endoloris, crampes...

Or ces troubles, qui sont souvent des signaux d'alerte, peuvent se décoder, se réparer et se guérir, **sans médicaments**.

C'est en écoutant ce que le corps cherche à nous dire, en lui prodiguant les soins et l'attention nécessaires, que nous pourrons nous détendre, soulager nos tensions et retrouver un sommeil de qualité.

Dans un langage clair et accessible, Michèle Freud décrit les différents troubles du sommeil et leurs causes. À l'aide d'exercices et d'outils simples et très efficaces, inspirés des neurosciences et de la sophrologie (une méthode de connaissance de soi et un puissant outil de changement), elle invite le lecteur à dénouer les tensions quotidiennes qui l'affectent pour mieux lutter contre :

- l'insomnie
- les difficultés à s'endormir
- les réveils précoces
- les réveils nocturnes
- les cauchemars
- etc.

Un ouvrage pour redécouvrir, en toute confiance, le chemin du sommeil.



**Michèle FREUD** est psychothérapeute, diplômée en psychologie, psychopathologie clinique et sophrologie. Praticienne en E.M.D.R., spécialiste de la gestion du stress, elle forme aussi des futurs sophrologues au sein de son école « Michèle Freud Formations ». Elle est l'auteur de plusieurs CD et ouvrages dont *Réconcilier l'âme et le corps* (Albin Michel, 2007) et *Mincir et se réconcilier avec soi* (Albin Michel, 2012).

224 pages format 14,5 x 22,5 cm broché 18 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** 01 47 54 91 28 ou 06 60 63 58 79.

Courriel : [cmamoumani@gmail.com](mailto:cmamoumani@gmail.com)

Assistante : **Émilie Corbineau** 01 42 79 18 95. Courriel : [emilie.corbineau@albin-michel.fr](mailto:emilie.corbineau@albin-michel.fr)

En vente sur [www.mfeditons.com](http://www.mfeditons.com) et toutes les libraires