

Date : 02/05/2014  
Pays : FRANCE  
Page(s) : 31  
Rubrique : Regards Sciences et médecine  
Diffusion : 415169  
Périodicité : Hebdomadaire  
Surface : 7 %

**LE FIGARO**  
MAGAZINE



## LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

# 40 exercices

pour retrouver le sommeil.  
C'est ce que propose  
la psychothérapeute  
Michèle Freud dans un  
ouvrage (avec CD inclus)  
intitulé *Se réconcilier avec  
le sommeil* (Albin Michel,  
18 €). L'arrière-petite-fille  
de Sigmund Freud  
rappelle que l'on peut  
se soigner et guérir  
de l'insomnie sans  
recourir aux médicaments.  
Elle joue notamment  
la carte de la sophrologie  
pour apprendre à se  
laisser surprendre par  
Hypnos ou Morphée,  
et sera l'invitée du salon  
littéraire d'Anaïs Sassi  
([www.lesalondanais.com](http://www.lesalondanais.com))  
le 22 mai prochain  
à Paris.

