

# je-ne-dors-pas-et-pourtant-j'ai-tout-essaye

---

Livre

**Auteur(s)** : Maston, Marie-Noëlle (Auteur)

**Titre(s)** : Je ne dors pas et pourtant j'ai tout essayé : les causes inconscientes des troubles du sommeil / Marie-Noëlle Maston.

**Editeur(s)** : Paris : Albin Michel, 2014.

**Autres** : 1 vol. (232 p.) . 23 x 15 cm

**Résumé** : La psychologue décrit les effets sur le sommeil des traumatismes non surmontés : deuils non faits, angoisse de mort, de séparation, etc. Elle propose des exercices et des conseils de psychogénéalogie pour retrouver la paix intérieure et favoriser ainsi le sommeil.

**Notes** : Bibliogr. Sites web.

**Sujet(s)** : Troubles du sommeil \*\* Aspect psychologique ;Insomnie \*\* Etudes de cas ;Psychogénéalogie



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.79 MAS	Prêt normal	Disponible	Ploufragan