

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