

CARNET DE SANTÉ

Comment guérir de ses cauchemars

LIVRE Benjamin Putois, psychologue clinicien et psychothérapeute spécialisé dans les troubles du sommeil en Suisse, vient de publier un livre, « Manuel de guérison des cauchemars » (éd. Les Arènes). Il s'adresse aux adultes aussi bien qu'aux enfants et se veut un ouvrage à visée thérapeutique, où l'on trouve un programme de 18 exercices de visualisation et un cahier pratique de guérison, avec une formule adaptée pour les enfants. « Ce livre, écrit-il, révèle les mécanismes fascinants de cet état mystérieux de la conscience. » Les cauchemars participent au grand lessivage émotionnel de nos jours qui permet de digérer le stress et les angoisses.