



## *REVENIR À SOI*

**Sophie LAVAULT**  
Préface du Professeur Richard Levy

**En librairie le 2 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

L'hyperconnectivité nous procure des shoots de dopamine qui peuvent nous couper des liens avec nous-mêmes et avec les autres. Sous l'emprise de nos écrans, nous prenons moins le temps de ressentir et d'observer. Déconnectés de notre propre corps, nous le sommes aussi de notre environnement naturel.

Sophie Lavault s'appuie sur les neurosciences et la psychologie pour nous amener à changer nos comportements. Car l'esprit humain se construit grâce aux interactions : évoluer en groupe assure notre protection physique, psychique et émotionnelle. Dans un monde de plus en plus dépendant de la technique et de l'innovation numérique, revenir à soi est un enjeu majeur pour replacer l'humain au cœur de nos sociétés.

### **L'AUTRICE**

---

**Sophie Lavault**, docteure en neurosciences et psychologue clinicienne, ingénieure de recherche (Inserm. Pitié-Salpêtrière), travaille sur le psycho-corporel, sur les compétences émotionnelles et l'adaptation de l'Humain à son environnement.

**Richard Lévy**, professeur de neurologie à la faculté de médecine de Sorbonne Université, directeur de l'Institut de la Mémoire et de la maladie d'Alzheimer (Pitié-Salpêtrière) et du laboratoire Frontlab de l'Institut du cerveau et de la moëlle épinière »

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)