



L'ÉQUILIBRE DU JARDINIER ***Renouer avec la nature dans le monde moderne***

Sue STUART-SMITH
Traduit de l'anglais par Madeleine Descargues-Grant

En librairie le 6 mai 2021

LE LIVRE

« La nature et les plantes sont souvent plus efficaces que bien des médicaments. »

Oliver Sacks

Qui soigne son jardin soigne son âme : s'occuper ne serait-ce que de quelques fleurs à sa fenêtre aide à se reconnecter à soi et aux autres. Voltaire ne disait-il pas qu'il « faut cultiver notre jardin » ?

Grâce au jardinage, les prisonniers récidivent moins, les ados à risques retrouvent des repères, les personnes souffrant de syndrome post-traumatique gagnent une forme d'apaisement, les personnes âgées une meilleure forme physique et morale... et tout le monde y trouve son équilibre. S'appuyant sur les données scientifiques et sur son expérience de psychiatre et de psychanalyste, tout autant que sur sa pratique, vitale pour elle, du jardinage, **Sue Stuart Smith**, explore le pouvoir réparateur du lien avec la nature.

Best-seller en Angleterre, traduit dans dix langues, un livre inspirant sur les effets thérapeutiques du jardinage et sa capacité à apaiser notre stress dans le monde moderne.

L'AUTRICE

Sue Stuart-Smith, psychiatre, psychanalyste, enseigne à la Tavistock clinic de Londres. Avec son mari, Tom Stuart-Smith, paysagiste anglais, ils ont créé le magnifique Barn Garden, dans le Herfordshire.

Florence Godfernaux ☎ 01 42 79 10 06
florence.godfernaux@albin-michel.fr

& Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93
frederique.pons@albin-michel.fr