



APPRENDRE À VIVRE AVEC LES ATTENTATS

Comprendre et surmonter le stress post-traumatique

Sylvie TENENBAUM

En librairie le 2 juin 2016

LE LIVRE

Terrorisme : nous sommes tous concernés !

Après les attentats de Paris, de Bruxelles et de nombreuses autres villes, chacun de nous a compris qu'il pouvait désormais être une cible et que ses proches pouvaient l'être aussi.

Cette nouvelle guerre n'est plus uniquement réservée aux professionnels ou « aux autres ».

Alors comment continuer à vivre normalement, sans se laisser envahir par la peur tout en étant conscient du danger ?

Comment reconnaître les symptômes du trop célèbre stress post-traumatique qui peut toucher n'importe qui ?

Comme le prévenir, le surmonter ?

Comment envisager l'avenir de manière positive ?

C'est ce qu'explique Sylvie Tenenbaum, à l'aide de conseils concrets, d'exercices pratiques et de nombreux témoignages de spécialistes et de patients.

L'AUTEUR

Sylvie Tenenbaum est psychothérapeute depuis 25 ans. Certifiée en PNL, analyse transactionnelle, hypnose éricksonienne, elle intervient aussi dans le traitement du stress post-traumatique (EMDR).

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr