



# **ENFANTS, ADOS... LES AIDER À DORMIR ENFIN**

**Michèle FREUD**

**En librairie le 3 septembre 2015**

## **LE LIVRE**

---

### **Enfin des solutions pour parents épuisés !**

Avec la rentrée scolaire, c'est le moment de retrouver le bon rythme et de se coucher plus tôt qu'en vacances.

Comment faire pour que votre ado lâche son portable avant de se coucher ? Pour rassurer le petit qui a peur d'aller dormir ? Pour poser les bonnes questions à votre enfant ou à votre ado lorsque vous soupçonnez l'existence d'un problème dont il ne veut pas parler (mal-être, phobie scolaire, racket, abus sexuel...) et qui l'empêche de dormir ? Pour gérer les changements d'heure en douceur ? Pour dire adieu aux conséquences négatives du manque de sommeil (résultats scolaires en baisse, mauvaise humeur, fatigue chronique, ambiance pesante à la maison...) ?

C'est à ces questions et à bien d'autres que répond Michèle Freud – de façon très claire et accessible – dans cet ouvrage qui fourmille d'exemples concrets, d'exercices pratiques, de techniques et de solutions pour que toute la famille redécouvre enfin le chemin du sommeil. **Plus de 200 conseils pratiques !**

**+ CD offert**



## **L'AUTEUR**

---



**Michèle Freud**, arrière-petite-fille de Sigmund Freud, est psychothérapeute, diplômée en psychologie, psychopathologie clinique et sophrologie. Praticienne en E.M.D.R., spécialiste de la gestion du stress, elle forme aussi des futurs sophrologues au sein de son école Michèle Freud Formations. Elle est l'auteur de plusieurs CD et ouvrages dont *Réconcilier l'âme et le corps* (Albin Michel, 2007), *Mincir et se réconcilier avec soi* (Albin Michel, 2012) et *Se réconcilier avec le sommeil* (Albin Michel, 2013).

**Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79**  
[cmamoumani@gmail.com](mailto:cmamoumani@gmail.com)

**Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95**  
[emilie.corbineau@albin-michel.fr](mailto:emilie.corbineau@albin-michel.fr)