



FÊTE DU LIVRE. LA MANIFESTATION CULTURELLE A FERMÉ SES PORTES HIER SOIR. COUP DE PROJECTEUR SUR UN DERNIER OUVRAGE.

En guerre contre les insomnies

La Fête du Livre de Toulon a fermé ses portes hier soir. Un dernier livre pour la route?? Auteur varois, Michèle Freud apporte dans son nouvel opus « ?Enfants, ados. les aider à dormir enfin? », des solutions aux parents épuisés. À lire d'urgence?! Le sommeil. Sans ce don du ciel, ce précieux répit nocturne, comme de longs nuages le jour s'étire péniblement. Réparateur, il procure de vraies nuits, suivies de journées sereines aux enfants et adolescents, si heureusement détendus, joyeux, épanouis. Mais lorsqu'il s'égare et que l'insomnie s'installe, que faire?? Réputée sophrologue, spécialiste de l'EMDR, Michèle Freud, qui a fondé son école à Saint-Raphaël, analyse les bienfaits et répertorie également les conséquences du manque de sommeil -?sur la mémoire notamment?- et toutes ses causes dont les troubles du comportement et d'humeur dus par exemple au harcèlement dans les écoles. L'arrière-petite-fille du célèbre Sigmund, nièce d'Anna Freud, précurseur de la résilience, est leur digne héritière spirituelle? : elle apporte aux parents épuisés des solutions simples pour que leur enfant retrouve le sommeil. Après la publication en 2013 de « ?Se réconcilier avec le sommeil? », l'auteur s'attache aujourd'hui à celui des plus jeunes, si souvent perturbés par la vie

moderne. Michèle Freud examine scrupuleusement toutes les causes environnementales, répertorie les perturbateurs de sommeil dans une société où tant d'appareils électriques ou électroniques imposent sons et lumières, vibrations et ondes négatives. L'auteur décrypte également l'attitude des parents face au comportement de leur enfant et ce qui peut provoquer l'absence de sommeil chez leur progéniture. Viennent ensuite les bons conseils lorsque le sommeil vraiment en échec, fait de la résistance. Accessible à tous les parents, cet ouvrage que vient de publier Albin Michel, permet aux enfants et ados de combattre l'insomnie et de s'endormir dans un douillet cocon de tendresse. Les croquis très parlants d'Alexandra Madesclair-Freud illustrent les textes. Claudie KIBLER ANDREOTTI ■