

Quelle meilleure conférencière que Michèle Freud, l'arrière-petite-fille du fondateur de la psychanalyse, pouvait-on inviter pour aborder la question du sommeil et du rêve, question qui demeure aussi actuelle qu'au début du XXe siècle ? Réponse ce soir au Café Philo La Garde.



Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'insomnies.

Le sommeil a un impact direct sur notre état de santé et notre bien-être, aussi le « bien dormir » apparaît comme une composante essentielle de la prévention.

Quelques règles simples d'hygiène du sommeil suffisent souvent à vaincre l'insomnie et à se réconcilier avec ses nuits.

Michèle Freud psychothérapeute et auteure de plusieurs ouvrages sur

le sommeil passera en revue lors de cette conférence les différents troubles du sommeil et répondra aux questions suivantes :

Qu'est-ce qu'un bon sommeil ? Quels en sont les bienfaits ? Qu'est-ce que l'insomnie, comment s'installe-t-elle ? Quelles en sont les causes ? Quels sont les différents troubles du sommeil ?

Elle abordera aussi l'insomnie à travers les différents âges de la vie et proposera quelques pistes de réflexion, suggestions et techniques pour vaincre l'insomnie, surmonter les difficultés à s'endormir, lutter contre les réveils nocturnes, venir à bout des réveils précoces

et retrouver le sommeil sans médicaments.

La question du rêve, que l'arrière-grand-père de Michèle, Sigmund

Freud, avait placée au centre de ses théories, sera également abordée par la conférencière.



Se réconcilier avec le sommeil
Albin Michel, 2013

Intervenante :
Michèle FREUD
Psychothérapeute



Auteur et psychothérapeute, Michèle Freud est diplômée en psychologie, psychopathologie clinique, hypnose pratique, sophrologie, psychothérapies basées sur les traumatismes.

À la fin des années 1990, elle a fondé son école de so-

phrologie dont elle assure toujours la direction.

Dans ses conférences et formations en France et à l'étranger, elle communique autour thèmes liés au bien-être, notamment à la gestion du stress, du poids et du sommeil. Elle assure aussi des consultations à son Cabinet à Saint-Raphaël et est également l'auteur de 5 ouvrages parus chez Albin Michel.

Elle animera ce soir pour la première fois une séance du Café Philo La Garde.

Dernière séance :

Philosophie du self-development

Vendredi 29 avril 2016



Pour sa 3ème participation à notre Café Philo, Lucie Bertrand-Luthereau, nous a fait pénétrer dans le territoire complexe du self-development.

Après l'avoir situé dans le mouvement d'ensemble de notre civilisation, elle a

décrypté les étapes de cette passion qui s'est emparée des Américains avant de séduire les Européens.

S'agit-il d'une sous-philosophie ? Elle a répondu négativement en mettant en évidence les fondements philosophiques, voire religieux, de ces pratiques qui s'enracinent toutes dans les grandes sagesses orientales.

Elle a une fois de plus séduit l'auditoire par son dynamisme et ses talents de vulgarisatrice.