

AIN Littérature

Un manuel de guérison pour nous aider à dompter nos cauchemars

Benjamin Putois, psychologue clinicien, confie un amour immodéré pour la psychologie. Habitué des revues scientifiques, il publie un premier ouvrage destiné au grand public.

Benjamin Putois, natif d'Auxerre (Yonne) mais Burgien d'adoption vient de publier son premier ouvrage grand public : *Manuel de guérison des cauchemars*.

Ce psychologue clinicien et psychothérapeute, spécialisé dans les troubles du sommeil et les troubles traumatiques mais également enseignant à la formation universitaire à distance, est tombé sous le charme de notre département il y a six ans. Depuis, c'est à Bourg-en-Bresse qu'il réside.

« Donner des repères aux lecteurs afin qu'ils digèrent leurs émotions nocturnes »

« J'ai un amour sans limite pour la psychologie depuis mon adolescence, indique-t-il. Jusqu'à aujourd'hui, j'ai beaucoup écrit dans des revues spécialisées mais, avec cet ouvrage, je souhaitais toucher un large public afin de lui faire savoir qu'il y a une méthode pour ne plus souffrir des cauchemars. »

« Je ne l'ai pas écrit pour vendre à tout prix et faire de l'argent, c'est uniquement pour donner des repères aux lecteurs afin qu'ils digèrent leurs émotions nocturnes. C'est à la portée de tout le monde et ce manuel est une passerelle entre le monde scientifique et le public. Il est important de s'inquiéter lorsque l'on

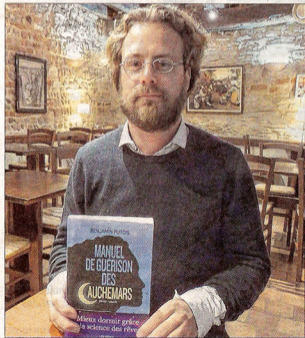
fait régulièrement des cauchemars, précise l'auteur. Les gens sont à fleur de peau, c'est une maladie à part entière »

« Les cauchemars, il faut savoir les comprendre »

Benjamin Putois, qui a déjà deux autres livres en préparation, attend la fin de la crise sanitaire pour aller à la rencontre du public à l'occasion de conférences ou de séances de dédicaces.

« Les cauchemars, il faut les comprendre, savoir comment les approcher et pourquoi pas en faire des rêves positifs », conclut Benjamin Putois.

Manuel de guérison des cauchemars, de Benjamin Putois, aux éditions Les Arènes. 288 pages. 20,90 €.



Il s'agit du premier ouvrage grand public de Benjamin Putois. - Photo Progrès/Robert MAS