

Mieux vivre avec moins d'écrans

Auteur : Aurélien Guihéneuf

Parution : 07/10/2024

Documents

Perret ■■■
Éditions

www.editions-perret.com



Le livre en bref

Comprendre et agir

Destiné à tous, cet ouvrage aborde l'addiction aux écrans de manière **claire** et **accessible**. Il aide à mieux cerner notre relation aux écrans et à mettre en place des solutions adaptées, pour soi-même ou pour ses proches.

Mieux vivre avec moins d'écrans propose d'explorer le sujet de la dépendance aux écrans, **sans moralisation ni culpabilisation**.

Un accompagnement pas à pas

- **Comprendre la dépendance** pour prendre du recul et analyser sa relation aux écrans.
- **Reprendre le contrôle** afin d'adapter l'usage des écrans selon les besoins de chacun (enfants, ados, adultes, enseignants, etc.).
- **Passer à l'action** à travers des idées pratiques et un carnet d'activités créatives pour remplacer les écrans et adopter de nouvelles habitudes.

À travers 160 pages mêlant théorie et pratique, ce livre propose **une approche bienveillante et concrète** pour rééquilibrer la place des écrans dans nos vies.

L'auteur

Aurélien Guihéneuf est diplômé en communication. Après avoir travaillé dans les stratégies numériques et l'animation des réseaux sociaux de grandes marques et artistes, il s'est formé à l'hypnose thérapeutique et s'est spécialisé dans la relation d'accompagnement autour de diverses problématiques, notamment la dépendance aux écrans. Il est hypnothérapeute à Paris et en ligne depuis 2019.

Il est également l'auteur du podcast *Douceur Cactus* et d'une conférence TEDx sur l'addiction au téléphone.

Caractéristiques techniques

EAN : 9782957912718

Prix public TTC : 15,40 €

Pagination : 160 p.

Format : 170 × 220 mm

Distribution : Sodis



9 782957 942718