

MIEUX VIVRE AVEC MOINS D'ÉCRANS

Éviter l'addiction ou en sortir, à tout âge

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.

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.

Un auteur expert en la matière

Rédigé par un hypnothérapeute et ancien communicant spécialisé dans le digital (également auteur du podcast Douceur Cactus et d'une conférence TEDx sur l'addiction au téléphone), *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.



 **Un ouvrage d'actualité, à offrir ou à s'offrir pour Noël!**

Mieux vivre avec moins d'écrans, disponible en ligne et en librairie • Éditions Perret • 160 p. • 15,40 €
Thématiques : écrans • digital detox • développement personnel • enfants et ados • vie professionnelle



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.

Contacts

Auteur : Aurélien Guihéneuf • bonjour@auneuf.fr • 06 44 69 79 44

Éditions Perret : Maxime Perret • maxime.perret@editions-perret.com • 06 06 55 90 10

Plus d'informations : <https://www.auneuf.fr/livre-dependance-ecrans>

