

TROUVER SON BONHEUR

DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS

PUNCH LINE

Trouver son bonheur dans sa tête et dans son corps avec la thérapie d'acceptation et d'engagement

RÉSUMÉ

« Il ne faut pas de tout pour faire un monde. Il faut du bonheur, et rien d'autre. » (Paul Éluard)

Mais ce bonheur que nous recherchons tous, ce « souverain bien » derrière lequel nous courons, peut-on vraiment l'atteindre ? La philosophie et la psychologie en font un de leurs principaux sujets de réflexion ; la biologie étudie les mécanismes d'un corps qui tend vers le bien-être. Entre la tête et le corps, notre cœur balance... Dans cet ouvrage, Yannick Descharmes part en quête du bonheur en réunissant philosophie, psychologie et biologie, démontant ainsi une histoire séculaire de séparation entre le corps et l'esprit. Avec rigueur scientifique, pédagogie et humour, il aborde les différentes facettes de la notion de bonheur et les analyse à travers le prisme de ces trois disciplines. Pour rendre son propos plus concret, il s'appuie sur l'histoire de trois personnages en mal de bonheur, qui se retrouvent un jour chez le psy. Grâce à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), une branche des thérapies cognitives et comportementales, vous comprendrez comment l'esprit et le corps peuvent enfin se retrouver. À l'aide d'outils simples et efficaces, lancez-vous vous aussi dans la recherche du bonheur !

AUTEUR

Yannick Descharmes est psychologue et masseur kinésithérapeute de formation initiale, consultant en entreprise, conférencier et blogueur (Eolepsy). Pratiquant les thérapies cognitives et comportementales et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), il enseigne également à l'université Grenoble Alpes. Sa vision de la personne en souffrance est celle d'un individu non pas « malade », mais plutôt « coincé », en devenir. Ainsi, à travers une pratique mêlant psychologie, philosophie, humour et métaphores, il entend aider les personnes qui viennent le consulter à avancer vers ce qui compte pour elles et à sortir des préjugés sur la psychologie (et sur les psys !).



Ce livre s'adresse au grand public.

ARGUS

Quels sont les arguments pour vendre ce titre ?

- Un livre léger sur la forme, plein d'humour et d'exposés de cas concrets, mais très sérieux sur le fond, se basant sur une approche conceptuelle reconnue et sur une forte expérience clinique de l'auteur
- L'auteur exerce en qualité de psychologue à Bourg-en-Bresse. Il peut facilement se déplacer pour des rencontres signatures dans les grandes villes environnantes : Lyon, Mâcon, Oyonnax, Chambéry...



Enrick · B ·
— ÉDITIONS —

www.enrickb-editions.com

Collection Développement personnel

Prix public TTC : 18,90 €

Prix TTC sur 4^{ème} de couverture : oui

Date de parution : 10 novembre 2022

Thème Dilicom : 3831 (Développement personnel)

Format : 14 x 21 cm

Taux de TVA : 5,5 %

Couleur : N/B

Nombre de pages : 300 pages

ISBN : 978-2-38313-072-7



9 782383 1130727

TROUVER SON BONHEUR

DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS

PLAN MÉDIA

Journalistes spécialistes des sujets « bien-être, sciences humaines et psychologie »

Télévisions Nationales : F2, C8...

Radios Nationales : France Inter, RTL, Europe 1, RMC...

Presse Quotidienne Nationale : *Le Monde, Le Figaro, Libération...*

Presse magazine : *Elle, Femme Actuelle, VSD...*

Sites web : *Aufemnin.com, Le Journal des Femmes...*

Médias « bien-être, sciences humaines et psychologie » :

Psychologies Magazine, Happinez, Flow, Psychologie Positive...

Nous prévoyons d'informer 400 journalistes par le biais de notre attachée de presse Géraldine Clatot.

SOMMAIRE

Introduction

Qu'est-ce que L'ACT ?

1 Mais qu'est-ce que la TCC et ses trois vagues ?

2 Présentation de l'ACT, la troisième vague

Six processus, un voyage

1 Le langage

2 Faire avec ou faire sans : L'Acceptation

3 Pensée, penser, panser : la fusion cognitive

4 L'instant présent

5 Parce que je le vaux bien, valeurs et autres directions de vie

6 Agir, avancer, le temps de l'action

7 Le moi, le soi

Conclusion

Le bonheur de la transgression

Épilogue

Bibliographie



Enrick **B.**
— ÉDITIONS —

www.enrickb-editions.com

Collection Développement personnel

Prix public TTC : 18,90 €

Prix TTC sur 4^{ème} de couverture : oui

Date de parution : 19 novembre 2022

Thème Dilicom : 3831 (Développement personnel)

Format : 14 x 21 cm

Taux de TVA : 5,5 %

Couleur : N/B

Nombre de pages : 300 pages

ISBN : 978-2-38313-072-7



9 782383 130727