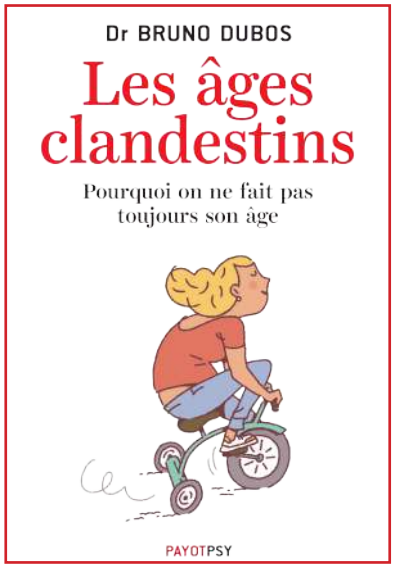

PAYOT PSY
Parution le 29 janvier 2020
240 pages, 18,50 €
ISBN : 978-2-228-92533-4

Dr BRUNO DUBOS

Les âges clandestins

Faisons-nous notre âge ? Doit-on faire son âge ?
Comment ne pas faire son âge ?

Ces questions ont pris de l'ampleur depuis vingt ans dans notre société. Mais comment est-il possible de ne pas avoir l'âge de notre carte d'identité ? Sous l'âge officiel, celui de notre date de naissance, se cacheraient des âges « clandestins », officieux, sur lesquels nous n'avons pas toujours prise. Nous pouvons être en bonne relation avec eux, par exemple lorsque nous nous reconnectons à nos sensations d'adolescents lors d'une soirée ; ou bien à nos ressentis d'enfant lorsque nous bâtissons des châteaux de sable sur la plage. Ces cristallisations sensorielles et émotionnelles se mobilisent ainsi, au gré des contextes qui les activent. S'ils peuvent constituer des ressources qui peuvent nous être profitables, ces âges clandestins peuvent aussi nous mettre en difficulté. Non contents de « prendre le pouvoir » sur nos attitudes, nos comportements, nos pensées, ils peuvent même influencer notre physique et notre silhouette lorsque leur emprise est prolongée. Ils peuvent ainsi nous empoisonner l'existence (problèmes de couple, d'addiction, de sexualité, de dépression, de boulimie, d'anorexie, etc...)
Comment les reconnaitre, être en bonne relations avec eux, pour notre bien?

Attachée de presse
Emmanuelle Roederer - 01 44 41 39 77 | 06 65 74 26 32 / e.roederer@payotrivages.com

L'auteur

Le docteur Bruno Dubos est médecin psychiatre, hypnothérapeute ericksonien depuis 26 ans. Il est également thérapeute de couple et de famille. Formateur et superviseur, il enseigne dans de nombreux instituts en France, en Europe et au Canada. Il travaille depuis plus de vingt ans sur les troubles des conduites alimentaires, la douleur chronique et les âges clandestins. Il est l'auteur d'un livre sur les troubles alimentaires ainsi que de nombreux articles dans des revues spécialisées.

Table

Un jour, à la plage 7

1. L'observateur intérieur 11
2. À la découverte de nos âges clandestins 25
3. Pour notre bien 61
4. Quand ça se passe mal 77
5. Les âges clandestins particuliers 107
6. La crise du milieu de vie et l'élixir de jeunesse 125
7. Douleur et addictions 135
8. Sexe, désir et âges clandestins 43
9. Couples : synchronisation et désynchronisation 171
10. Anorexie, boulimie, obésité 205

Conclusion 233