

ARTS ET SPECTACLES

WWW.LANOUELLE.NET

«L'anxiété comment s'en sortir», un livre d'un auteur de la région

■ MANON TOUPIN

MANON.TOUPIN@TC.TC

Français d'origine, Laurent Lacherez habite Saint-Rémi-de-Tingwick depuis trois ans. Bien installé dans les montagnes de la région, il présente un livre proposant des pistes de réflexions et de solutions sur l'anxiété.

Intitulé «L'anxiété comment s'en sortir», le livre est publié aux éditions Le Dauphin Blanc et disponible depuis quelques jours en librairie. Il traite de l'anxiété, ce trouble qui souvent écrase ceux qui en souffrent alors qu'il serait possible de la mettre à son service.

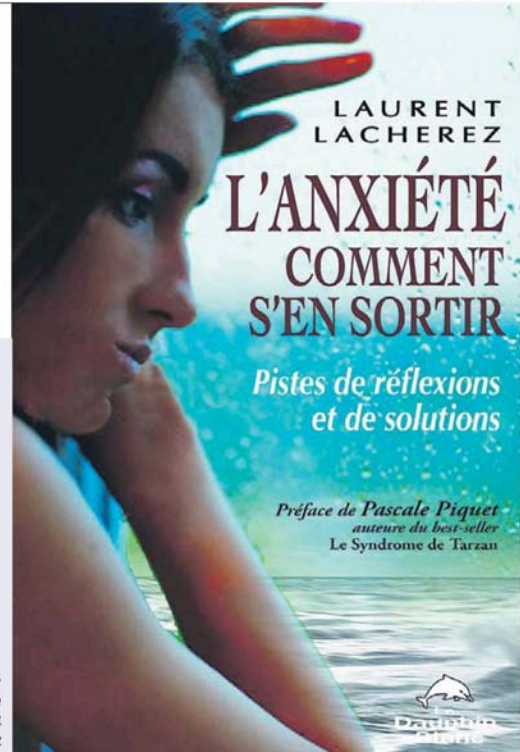
Pour l'écriture de ce premier livre, une demande de sa clientèle, l'auteur s'est basé sur ses expériences en pratique professionnelle et présente des pistes de solutions et des réflexions, appuyées par des exemples concrets.

«Se libérer de l'anxiété, ne plus vivre avec cette boule dans la gorge, ce nœud dans l'estomac, ces palpitations, ces vertiges et nausées, dormir paisiblement, avoir un esprit plus calme et serein... tout cela est possible», estime M. Lacherez.

Depuis 2007, l'auteur propose des chroniques sur son site Web logé au www.laurentpnl.com et a voulu, avec ce livre, partager ses connaissances et son expérience à un plus grand nombre, lui qui se spécialise depuis quelques années dans la résolution des problèmes d'anxiété.

Il faut dire que l'anxiété est de plus en plus présente chez les gens. Le rythme de vie, les attentes de plus en plus élevées touchent la plupart d'entre nous et certains répondent à ces pressions par des réactions anxieuses.

Laurent Lacherez a donc voulu, dans son livre, décortiquer tous les mécanismes de l'anxiété et aider les ▶▶▶



La page couverture du livre de Laurent Lacherez

ARTS ET SPECTACLES

WWW.LANOUELLE.NET



Laurent Lacherez habite Saint-Rémi-de-Tingwick depuis quelques années.

▶▶▶lecteurs à comprendre cette amie le plus souvent traitée en ennemie. Il propose aussi un regard renouvelé sur l'anxiété, amenant une meilleure compréhension de ce mal de vivre que connaît un nombre croissant d'individus.

Le livre, disponible dans toutes les bonnes librairies, s'adresse autant aux professionnels de la relation d'aide qu'aux personnes anxieuses qui souhaitent mieux comprendre le phénomène afin d'améliorer leur gestion de l'anxiété et leurs relations interpersonnelles.

L'auteur est arrivé à Montréal en 2001 et après avoir travaillé en journalisme et en enseignement, il a obtenu une certification

en PNL avec une spécialisation en coaching-thérapie. En plus de la PNL, il suit des formations en Gestalt, en hypnose, en phytothérapie et en EFT. Il a voulu quitter la grande ville il y a trois ans et s'est installé dans la région où il avait déjà des amis.

Il sera possible de rencontrer l'auteur, le 11 février de 11 h à 15 h, puisqu'il sera à la librairie La Feuille Enchantée de Victoriaville pour une séance de signatures.

Il entend également participer au Salon du livre de Québec et de Montréal et envisage d'offrir des conférences. Il a aussi en tête l'écriture d'un deuxième livre qui devrait traiter du lâcher-prise.

Message aux commerçants

Affichez-vous sur
www.lanouvelle.net