

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

PRENEZ SOIN DE VOUS

Guide de survie mentale à l'ère post-Covid

Xavier de Longueville, avec la collaboration de Vincent Liévin

Dr Xavier De Longueville

AVEC LA PARTICIPATION DE
Vincent Liévin

PRENEZ SOIN DE VOUS

Guide de survie mentale
à l'ère post-covid

Kennes
SOCIÉTÉ



PRÉSENTATION

« On vit dans un monde de fous ! » Que n'a-t-on entendu cette phrase ces derniers mois ! Notre monde moderne stimule sans cesse notre cerveau avec pour résultat toujours plus de stress, d'épuisement, de dépression. La crise sanitaire que nous traversons engendre de plus isolement social, anxiété face à l'inconnu et à l'incontrôlable, générant frustration et colère. Peut-on atténuer ces effets de notre environnement sur notre psychisme ? Comment savoir si on s'enfonce sur la voie dangereuse du stress chronique et de la dépression ? Peut-on agir pour aller mieux ? Ce sont ces questions auxquelles s'intéresse ce livre, fruit d'années de pratique d'un psychiatre y travaillant au quotidien sur le terrain.

Dépression, anxiété généralisée, stress, trouble anxieux, angoisses, burn-out, fatigue chronique : les mots ne manquent pas pour décrire ce qu'on appelle le mal du siècle. La pandémie COVID-19 et les mesures radicales à l'échelle de la société et de la santé publique

ont mises en œuvre afin de réduire les contacts personnels et de contrôler la propagation du virus ont accentué ou généré chez de nombreuses personnes un sentiment de mal-être profond, que l'on décrit comme un tsunami qui va déferler sur l'Europe entière et remplir les cabinets de spécialistes en santé mentale. Et s'il y avait moyen de s'en sortir par nous-même, de nous outiller correctement pour affronter la morosité ambiante et retrouver un certain équilibre dans nos vies agitées ? C'est ce que propose le docteur Xavier de Longueville dans cet ouvrage complet et accessible, à travers trois axes : une meilleure connaissance du stress, de ses sources et de ses conséquences sur notre corps, la contextualisation COVID et ses spécificités, et enfin, ce que nous pouvons concrètement mettre en place, dans notre quotidien, pour prévenir le stress et mieux le gérer quand il est installé.

Auteurs : Dr Xavier De Longueville en collaboration avec Vincent Liévin

Format : 140x215mm

Pages : 288

ISBN : 9782380754643

NUART : 7351712

Prix : 19,90€

À PROPOS DES AUTEURS

DR XAVIER DE LONGUEVILLE



Dr Xavier de Longueville est psychiatre depuis 20 ans. Il travaille actuellement comme médecin spécialiste hospitalier aux cliniques universitaires Saint-Luc, plus spécifiquement à l'unité de crise psychiatrique. Il pratique également en consultations pluridisciplinaire spécialisée autour de l'épuisement professionnel et de l'anxiété chronique.

VINCENT LIÉVIN



Journaliste indépendant pour *Le Spécialiste* et *MédiSphère*, ancien collaborateur du *Journal du Médecin*, Vincent Liévin rencontre au quotidien tous les acteurs du monde hospitalier (médecins, patients, associations de patients, décideurs politiques et lobbyistes). Spécialisé en santé depuis 20 ans, il est régulièrement associé aux publications du Fonds de la Recherche Scientifique, est professeur invité à l'Institut des Hautes Études des Communications Sociales et est l'auteur d'un ouvrage de référence sur la crise de la dioxine.

« Durant la crise sanitaire, nous avons très souvent entendu parler du "monde d'après". C'est un drôle de concept que celui-là. Le monde d'après, c'est celui que nous ne rattraperons jamais, c'est un horizon qui nous échappe, mais vers lequel on tend, la direction que l'on se donne plus que l'objectif. Il n'en est pas moins qu'à la lecture de ces lignes, vous vous serez rendu compte que certaines choses pourraient quand même, ensemble, nous permettre de fonctionner plus sereinement. »

CONTACT MÉDIA

Ambre Gérard - Attachée de presse // ambre@kenneseditions.com

Téléphone : +32(0)496466519

Kennes Éditions - Rue de la Blanche Borne 15, 6280 Loverval (BE)