

la tentation du repli

En librairie
le 6 mai 2021

Burn-out, fatigues chroniques,
phobies sociales et scolaires,
addictions aux jeux vidéo...

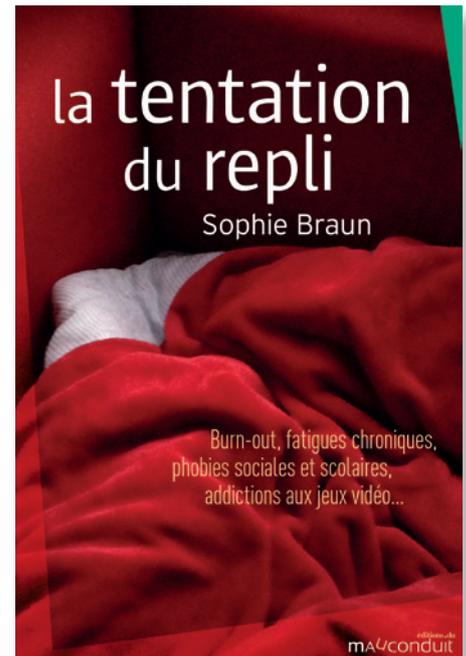
Sophie Braun

Burn-out, fatigues chroniques, phobies sociales et scolaires... et si ce n'était là que des noms différents pour désigner un seul et unique phénomène : le repli sur soi ? Amplifiée par la crise du Covid, cette tendance sociétale est en germe depuis longtemps. Chez les jeunes qui n'arrivent plus à franchir les grilles de leur lycée et se réfugient sur les réseaux sociaux. Chez les adultes en proie aux fatigues chroniques et calfeutrés chez eux.

Dans ce livre, la psychanalyste Sophie Braun s'appuie sur les récits de trois personnages composites, inspirés des patients qu'elle reçoit dans son cabinet : Eliot, en phobie scolaire, Élise, jeune femme qui se reconstruit après un burn-out lié à son travail, et Mila, 25 ans, qui se sent vide et perdue. L'auteure dénonce les injonctions contradictoires de la société qui imposent d'être à la fois un individu libre et autonome mais aussi un hyper-consommateur passif. Elle explique à quel point les conséquences destructrices de ces diktats affectent les psychés individuelles et le socle même de la personnalité. Certains parviennent à s'adapter mais beaucoup en payent le prix fort (dépression, angoisse, recours aux anxiolytiques...). Quant aux plus fragiles, ils n'ont d'autre solution que se replier dans leur coquille et se protéger en se mettant hors du monde. Écoutons-les, prévient l'auteure, ils sont comme une loupe posée sur les processus qui nous traversent, ils nous signalent un danger : la perte de l'élan vital et de la relation à l'autre.

S'adressant aussi bien aux parents qu'aux jeunes adultes, éducateurs, enseignants, psychologues, Sophie Braun s'appuie sur les éclairages de Freud, Jung et Winnicott. Elle lance des pistes pour comprendre ce phénomène du repli et trouver les ressources en soi afin de rompre avec l'isolement et retrouver le goût des autres.

Sophie Braun est psychanalyste. Elle exerce à Montélimar et à Paris. Elle est membre de la Société Française de Psychologie Analytique (SFPA) et de l'association internationale IAAP. Son premier livre, *C'est quand la vie ? Paroles de jeunes, éclairage d'une psy*, a été publié aux éditions Mauconduit.



RELATIONS PRESSE :

Anne Vaudoyer
anne.vaudoyer@gmail.com
06 63 04 00 62

192 pages
ISBN : 979-10-90566-36-1
Prix TTC : 19 €
E-pub : 9 €