

Ce mois-ci, Joseph vous recommande

**S'apprivoiser, Confessions d'un ex-bipolaire en consultations -
Emmanuel Urbu -
Enrik .B. Editions**

Ce livre est un récit autobiographique rempli d'espoir et aussi de lucidité sur la maladie psychique.

Il est écrit sous forme de dialogues, ce qui le rend facile à lire et à comprendre.

L'humour est au rendez-vous du début jusqu'à la fin, ce qui donne au lecteur des moments de rafraîchissement.

L'auteur, Emmanuel Urbu, diagnostiqué atteint de troubles bipolaires, a aujourd'hui la cinquantaine et se considère, ainsi que ses médecins, rétabli après plusieurs années de galère.

Il est, à l'heure actuelle, écrivain, patient formateur auprès d'équipes médico-sociales, pair-aidant professionnel et pèlerin-randonneur.

Un livre qui fait du bien au moral .