

## ÉVÈNEMENT FNAC ROUEN

LIVRE

**LAURE DELAUBERT ET ANTHONY QUINDROIT**

**RENCONTRE**

**VENDREDI 9 SEPTEMBRE À 17H30**

La Fnac Rouen a le plaisir d'accueillir l'auteure Laure Delaubert et le journaliste Anthony Quindroit pour une rencontre autour de leur ouvrage *À bout de force* (éd. City).



La jeune cadre dynamique Laure Delaubert qui travaille depuis 20 ans dans le marketing et l'événementiel témoigne dans son ouvrage du burn-out en tendant une main à ceux qui, comme elle, chutent un jour et ne savent pas comment affronter ce mal.

*Un jour, son corps et son esprit disent « STOP ! ». Cette cadre dynamique qui travaille depuis 20 ans dans le marketing et l'événementiel n'a pas voulu voir les signaux de danger. Laure a trop donné, elle s'effondre. De douleurs qui ne passent pas en malaises récurrents, on lui diagnostique un « burn-out », un syndrome d'épuisement professionnel qui s'est installé insidieusement et l'a complètement « cramée ». Ce mal-être va la ronger pendant trois ans et l'entraîner au bord du gouffre jusqu'à avoir des idées suicidaires.*

*Dans ce témoignage, elle raconte les mécanismes d'une pathologie « invisible ». Mais surtout, elle explique que l'on peut naître d'un burn-out et donne des solutions concrètes pour le surmonter et ne pas rechuter.*



La programmation des événements Fnac est à découvrir sur [l'Éclaireur.Fnac.com](https://www.fnac.com/Éclaireur)

CONTACTS PRESSE :

JULIE QUINIO - 07 62 20 34 90 - [julie.quinio@fnac.com](mailto:julie.quinio@fnac.com)

PAULINE LEBLAY - 06 43 86 65 88 - [pauline.leblay@fnacdarty.com](mailto:pauline.leblay@fnacdarty.com)