



## Délivré ! *10 étapes pour arrêter la pornographie*

Tanguy Lafforgue

- **Se libérer de la pornographie... et d'autres addictions**
- **Un accompagnement efficace et durable**
- **3 mois pour surmonter les difficultés, reprendre le contrôle et retrouver la joie d'aimer**

**D**e plus en plus d'hommes et de femmes, mais aussi d'adolescents, souffrent de **comportements compulsifs liés à la sexualité**.  
**Comment s'en sortir ?**

À la fois progressive et durable, la méthode présentée dans ce livre s'adresse à toutes les personnes qui cherchent des moyens concrets pour reprendre le contrôle. En dix chapitres, **l'auteur explique les mécanismes de l'addiction, invite à un regard bienveillant sur soi-même et donne les techniques et outils les plus adaptés pour faire un travail de fond dans toutes les dimensions.**

Marié et père de famille, diplômé de Saint-Cyr, **Tanguy Lafforgue** a été officier puis communicant. Aujourd'hui reconverti dans l'accompagnement thérapeutique, il a fondé le cabinet Coeur Hackeur et aide de nombreuses personnes souffrant d'addictions. Il est l'auteur avec Amaury Guillem de *Protégeons nos enfants de la pornographie* (Mame, 2021).

Contact Presse : Anne-Sophie Chauvet  
06 25 35 48 34  
aschauvet@editions-emmanuel.fr

Office du 8 septembre 2021  
14,5 x 19,5 - 240 pages - **17 €**