

Livre

Auteur(s) : Coiffard, Marco (Auteur) ;Villette, Mélanie (Illustrateur)
Titre(s) : Bonjour anxiété : parler de santé mentale : conseils, témoignages, solutions / texte Marco Coiffard @bonjouranxiété ; illustrations Mélanie Villette.
Editeur(s) : Paris : Mango, 2023.
Autres : 1 vol. (158 p.) . illustrations en couleur . 24 x 18 cm
Résumé : Des clés pour comprendre le stress et mieux vivre avec, accompagnées de témoignages, de conseils pratiques et de citations réconfortantes. ©Electre 2024.
Notes : Lexique. Bibliogr. Sitogr. - Tout public.
Sujet(s) : Anxiété ;Anxiété ** Prévention ;Gestion du stress ;Santé mentale ;Attaques de panique ;Guides pratiques ;Santé



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Ados	Documentaires	616.852 COI	Prêt normal	Sorti	Ploufragan