

Livre

Auteur(s) : Bordet-Petillon, Sophie (1974-...) (Auteur) ;Shankland, Rébecca (1977-...) (Collaborateur) ;Lavilletlesnuages (1997?-...) (Illustrateur)

Titre(s) : ^Les %émotions et moi : mieux les comprendre pour mieux les vivre / Sophie Bordet-Petillon ; avec l'expertise du Pr Rebecca Shankland ; illustrations de Lavilletlesnuages.

Editeur(s) : Rennes : Hygée éditions, 2023.

Collection(s) : (T'inquiète, je gère !).

Autres : 1 vol. (46 p.) . illustrations en couleur . 25 x 19 cm

Résumé : Une journaliste et une psychologue abordent les émotions à l'adolescence. Elles décryptent douze idées reçues avec, pour chacune, des explications et des conseils pour aider les adolescents à identifier, exprimer et réguler leurs émotions afin de les vivre sereinement. ©Electre 2024.

Notes : Vidéogr. Sitogr. Bibliogr. Adresses utiles. Index. - A partir de 11 ans.

Sujet(s) : Emotions ;Ouvrages pour la jeunesse

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782810911196,0-10203726&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	J152.4 BOR	Prêt normal	Sorti/demandée	Saint-Brieuc - Camus
