

Livre

Auteur(s) : Lejoyeux, Michel (Auteur)

Titre(s) : [Les]4 temps de la renaissance : le stress post-traumatique n'est pas une fatalité / Pr Michel Lejoyeux.

Editeur(s) : Paris : Lattès, 2020.

Autres : 1 vol. (192 p.) . 22 x 14 cm

Résumé : Un programme de reconstruction mentale pour surmonter les effets de stress et d'angoisse dus à la pandémie. L'auteur délivre des conseils et des exercices autour de quatre temps, le passé, le présent, le futur et le gérondif. Chacun d'entre eux représente une étape pour retrouver bien-être et santé.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Gestion du stress ;Stress ** Prévention ;Stress ** Aspect psychologique ;Covid-19



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	155.9 LEJ	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux