

Livre

Auteur(s) : Chidiac, Nayla (Auteur)

Titre(s) : Les bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots : un atelier d'écriture / Nayla Chidiac.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2022.

Collection(s) : (Psychologie).

Autres : 1 vol. (255 p.) . 22 x 15 cm

Résumé : 26 exercices pour s'initier à l'écriture thérapeutique ou intime et en découvrir les bienfaits, notamment pour comprendre des événements personnels, structurer sa pensée et mettre à distance ses émotions positives ou négatives. L'auteure propose d'expérimenter diverses formes d'écriture (lettre, journal, fable, conte ou encore haïku) en s'appuyant sur des extraits de textes d'auteurs inspirants. ©Electre 2022.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Graphothérapie ;Ecriture ;Guides pratiques ;Traitement médical

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782415000967,0-8079329&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	808 CHI	Prêt normal	Disponible	Plérin