

Livre

Auteur(s) : Braconnier, Alain (Auteur)**Titre(s)** : Protéger son soi : pour vivre pleinement / Alain Braconnier.**Editeur(s)** : Paris : O. Jacob, 2010.**Autres** : 302 p. . 22 x 15 cm**Résumé** : Ce guide examine les outils dont chacun dispose pour se protéger contre les aléas de la vie et continuer de se construire, en situation de stress ou au sein de la vie de couple ou de la vie de famille, pour les adultes ou les enfants.**Notes** : Bibliogr. - Tout public.**Sujet(s)** : Affirmation de soi ;Développement de la personnalité ;Réalisation de soi**Exemplaires**

| Espace | Localisation | Cote | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------|---------------|-----------|-------------|---------------|----------------|
| Adultes | Documentaires | 158.1 BRA | Prêt normal | Disponible | Ploufragan |