

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