

Livre

**Auteur(s)** : Vaillant, Maryse (1944-2013) (Auteur)

**Titre(s)** : Mes petites machines à vivres : oser la tristesse, la solitude et l'ennui / Maryse Vaillant.

**Editeur(s)** : Paris : J. -C. Lattes, impr. 2011 (53-Mayenne : Impr. Floch).

**Autres** : 1 vol. (205 p.) . 21 cm

**Résumé** : La psychologue décrit ses stratégies pour apprendre à être en paix avec soi et apprivoiser au quotidien la peur, l'angoisse, la solitude, l'ennui, etc.

**Sujet(s)** : Réalisation de soi \*\* Récits personnels ; Résilience (psychologie) ; Souffrance \*\* Aspect psychologique



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 VAI	Prêt normal	Réserve Malraux	Saint-Brieuc - Malraux

---