

---

## saint-brieuc - Recherche GESTION DU STRESS

Livre **Titre** : [Les ]4 temps de la renaissance : le stress post-traumatique n'est pas une fatalité  
**Auteur** : Lejoyeux, Michel  
**Editeur** : Lattès  
**Date édition** : 2020  
**Support** : Livre

---

Livre **Titre** : Anti-stress : la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime  
**Auteur** : Gourion, David (1971-....)  
**Editeur** : Marabout  
**Date édition** : 2022  
**Collections** : Santé  
**Support** : Livre

---

Livre **Titre** : Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi  
**Auteur** : Chapelle, Frédéric  
**Editeur** : O. Jacob  
**Date édition** : impr. 2007  
**Collections** : Guide pour s'aider soi-même  
**Support** : Livre

---

Livre **Titre** : Bonjour anxiété : parler de santé mentale  
**Auteur** : Coiffard, Marco  
**Editeur** : Mango  
**Date édition** : 2023  
**Support** : Livre

---

Livre **Titre** : Cohérence cardiaque 3.6.5 : le guide de respiration antistress  
**Auteur** : O'Hare, David  
**Editeur** : Thierry Souccar éditions  
**Date édition** : DL 2019  
**Support** : Livre

---

Livre **Titre** : Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour  
**Auteur** : O'Hare, David  
**Editeur** : T. Souccar  
**Date édition** : 2012  
**Collections** : Courants ascendants  
**Support** : Livre

---

Livre **Titre** : Désstresse

## saint-brieuc-recherche-gestion-du-stress

---

**Auteur** : Diederichs, Gilles  
**Editeur** : De La Martinière Jeunesse  
**Date édition** : 2017  
**Collections** : Plus d'oxygène  
**Support** : Livre

---

CD Texte lu

**Titre** : Gérez votre stress : 6 relaxations sophrologiques anti-stress  
**Auteur** : Roucoulés Picat, Sylvie (1966-....)  
**Editeur** : Audiolib  
**Date édition** : 2008  
**Collections** : Bien-être et spiritualité  
**Support** : CD Texte lu

---

Livre

**Titre** : Guérir l'anxiété pour les nuls  
**Auteur** : Elliott, Charles Harold (1948-....)  
**Editeur** : First Editions  
**Date édition** : 2017  
**Collections** : Pour les nuls, poche  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Guérir par la marche : gérer le stress, réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice  
**Auteur** : Griez, Eric  
**Editeur** : Eyrolles  
**Date édition** : 2019  
**Support** : Livre

---