

Livre

Auteur(s) : Clerget, Stéphane; Bravi, Soledad (1965-...)

Titre(s) : Comment maîtriser son stress ? / Stéphane Clerget ; illustrations : Soledad Bravi.

Editeur(s) : [S.l.] : Limonade, 2016.

Collection(s) : (Adulte, mais pas trop !).

Résumé : Un déménagement, des conflits avec les parents ou les amis, des devoirs sur table en raffale : de nombreux facteurs peuvent générer du stress chez l'adolescent. Dans cet ouvrage, le Dr. Stéphane Clerget propose des pistes et des conseils pour mieux gérer les moments difficiles et stressants dus aux préoccupations petites ou grandes des ados. Dr Stéphane CLERGET est psychiatre pour adolescents. Il exerce à l'hôpital et dans son cabinet. Très sollicité par les médias comme expert, il écrit aussi beaucoup pour les parents et les professionnels de l'enfance comme le fameux Guide de l'ado à l'usage des parents (LGF). Grand talent que l'on ne présente plus entre les BD du magazine Elle et ses personnages pour Les Paresseuses, chez Marabout, Soledad Bravi met tout son humour et sa vivacité d'esprit au profit de ces ados qu'elle aime tant. " Adulte, mais pas trop ! ", la collection qui répond aux interrogations des ados.

Notes : documentaire ado.

Sujet(s) : Adolescent : Comportement Documentaires jeunes Lecteurs 6-12 ans Développement personnel Documentaires Santé, bien être Vie quotidienne et société



Exemplaires

Localisation	Support	Genre	Cote	Situation	Date retour
Jeunesse	Livre	Documentaire adolescent	612 CLE	En rayon	
