



Livre

**Auteur(s)** : Bordet-Petillon, Sophie (Auteur) ;Shankland, Rébecca (Collaborateur (sans precision) ;Lavilletlesnuages (Illustrateur)

**Titre(s)** : Les émotions et moi : Mieux les comprendre pour mieux les vivre / Sophie Bordet-Petillon ; avec l'expertise du Pr Rebecca Shankland ; illustrations de Lavilletlesnuages.

**Editeur(s)** : Rennes : Hyg e  ditions, 2023.

**Collection(s)** : (T'inquiète, je gère !).

**Résumé** : Cet ouvrage informatif et pratique s'adresse aux adolescents à partir de 11 ans. Il réunit les conseils de la psychologue Rebecca Shankland et de la journaliste Sophie Bordet-Petillon, pour identifier ses émotions, les exprimer et les apprivoiser, afin de les vivre plus sereinement et ainsi prendre soin de soi et des autres.

**Sujet(s)** : Emotions

**Indice(s)** : 152.4

Dès 9 ans



## Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc Jeunesse	152.4 BOR	Disponible	prêt normal	