



Adolescence : comment apprivoiser ses émotions ?

La joie d'avoir des *like* sur Insta, la peur de prendre la parole en classe, la déception d'avoir perdu un match, la fierté d'avoir eu une bonne note en maths... Nos émotions pimentent et colorent nos journées. Parfois, elles nous jouent des tours. Et quand elles sont désagréables, on est tentés de les mettre à distance. Pourtant, toutes nos émotions peuvent être de précieux alliés. Tristesse, peur, colère, amour... Ce livre réunit les conseils d'une psychologue et d'une journaliste pour permettre aux adolescents de mieux comprendre leurs émotions, les identifier, les exprimer et les apprivoiser pour les vivre plus sereinement. Savoir accueillir ses émotions et apprendre à gérer son stress sont des aptitudes qui permettent de faire les bons choix et être en bonne santé !

***Les émotions et moi.* Sophie Bordet-Petillon, Rebecca Shankland Lavilletlesnuages. Hyg e  ditions.   partir de 11 ans, 48 pages. 13,90 à.**