

## **Jusqu'où peut-on être son propre psy ?**

Titre(s) : Jusqu'où peut-on être son propre psy ? [[périodique] ] / Ségolène Barbé

Ensemble : Psychologies 456

Autre(s) auteur(s) : Barbé, Ségolène

Editeur, producteur : 01/04/24

Description matérielle : pp.72-73

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 2

Résumé ou extrait : L'autothérapie a le vent en poupe. De nombreuses techniques accessibles en ligne ou dans des livres grand public permettent d'apaiser par soi-même son stress, ses problèmes relationnels ou un mal-être passager. Une pratique à utiliser avec discernement.

Sujet - Nom commun : Autothérapie