

## **Notice pdf - Calmer l'anxiété. Les stratégies vraiment efficaces**

Titre(s) : Calmer l'anxiété. Les stratégies vraiment efficaces [[périodique] ] / Marie-Claude Treglia

Ensemble : Psychologies 449

Autre(s) auteur(s) : Treglia, Marie-Claude

Autre(s) responsabilité(s) : Aimelet, Aurore  
Fresnel, Hélène

Editeur, producteur : 01/09/23

Description matérielle : pp.34-51

ISSN : 0032-1583

Note(s) : Dossier de 4 articles.

Note sur la description matérielle : 18

Résumé ou extrait : Alors que la quasi-totalité des Français, parfois même très jeunes, se disent touchés, ce trouble reste mal diagnostiqué, constate le Dr David Gourion, psychiatre. Ses motifs sont pourtant légion, et le ventre souvent noué dès la rentrée. Pour apaiser ce stress, procédez à une autoévaluation de votre niveau d'anxiété grâce à notre test, puis inspirez-vous de nos méthodes gagnantes. A adopter toute l'année. Sommaire. Les nouveaux visages de l'anxiété. David Gourion : "Les troubles anxieux sont peu et mal diagnostiqués". Quel est votre degré d'anxiété ? 7 stratégies gagnantes pour s'apaiser.

Sujet - Nom commun : Anxiété