

"Comment être moins stressée ?"

Titre(s): "Comment être moins stressée ?" [[périodique]] / Adélaïde Robault

Ensemble : Monde des ados (Le) 8

Autre(s) auteur(s) : Robault, Adélaïde

Editeur, producteur : 19/03/25

Description matérielle : p.14

ISSN : 1773-3014

Note sur la description matérielle : 1

Résumé ou extrait : Lou-Ann, 13 ans (Savoie) confie : "J'aimerais faire de la méditation ou rester juste au calme, mais je n'y arrive pas. Ça me stresse encore plus de ne rien faire ! Je me dis que le sommeil peut jouer, vu que je dors mal... Comment me détendre ?". Le "MDA" et ses lecteurs lui donnent leurs conseils.

Sujet - Nom commun : Stress -- Psychologie
Relaxation