

La bibliothérapie

6 minutes de lecture réduisent le stress de 68 %

lire permet de mieux s'endormir

lire améliore l'estime de soi et réduit la dépression

la lecture rend empathique et développe l'altruisme

lire réduit la fréquence cardiaque

lire réduit la tension musculaire

