

Livre

Auteur(s) : Regard, Jacques (1946-...) (Auteur) ;Bouillet, Julie (Collaborateur) ;Morquin, Fanny (Collaborateur) ;Mérot, Sylvain (Illustrateur)

Titre(s) : Manuel de gestion des émotions [Texte imprimé] / Jacques Regard / [avec la collaboration de Julie Bouillet et Fanny Morquin] ; [illustrations de Sylvain Mérot].

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, DL 2012 (53-Lassay-les-Châteaux : Impr. EMD).

Résumé : On pouffe de rire quand il ne le faudrait pas, on pleure de joie, on se dope à l'adrénaline, on voit rouge hors de propos... Pour le meilleur et pour le pire, quels que soient nos fonctionnements psychologiques ou nos cultures, les émotions rythment nos vies sans qu'il nous soit toujours donné de les comprendre ou d'en connaître le maniement. Les émotions ont toutes un rôle à jouer, mais elles nous laissent parfois bien démunis face aux situations difficiles. Ce manuel a été conçu pour vous aider à déchiffrer et à maîtriser les réactions les plus douloureuses. Qu'il s'agisse de joie, de colère, de stress ou d'anxiété, ce livre est un véritable mode d'emploi des émotions qui vous aidera à traverser toutes les météos de la vie. Des origines physiologiques aux techniques susceptibles de mettre de l'ordre dans le chaos, le Manuel de gestion des émotions a beaucoup à vous apprendre. Illustré de schémas et truffé d'exercices pratiques et accessibles, il deviendra rapidement l'ouvrage de référence de la bibliothèque familiale.

Notes : Bibliogr. p. 196-197. Index.

Sujet(s) : Emotions



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	152.4 REG	Prêt normal	Sorti	27/06/2023	