

Livre

**Auteur(s)** : Megglé, Virginie (Auteur)

**Titre(s)** : Hyperémotifs [Texte imprimé] : survivre à la tempête intérieure / Virginie Megglé.

**Editeur(s)** : Paris : Editions Eyrolles, DL 2021 (58-Clamecy : Impr. Laballery). ; Paris : Editions Eyrolles, DL 2021. ; 58-Clamecy : Impr. Laballery.

**Collection(s)** : (Comprendre et agir).

**Résumé** :



Ne plus être le jouet de ses émotions

Un retard, une remarque, un contretemps... Il suffit d'un détail pour que l'émotion déstabilise, provoque un bouleversement interne intense, voire un sentiment d'effondrement : l'hyperémotivité bouscule sans pitié celles et ceux qui en souffrent, ainsi que leur entourage. Se sentant isolés, les hyperémotifs cherchent à dissimuler leurs émotions, et en viennent à souhaiter les éradiquer complètement afin de reprendre le contrôle de leur vie. Mais vouloir contrôler ses émotions, loin de les annuler, au contraire les exacerbe. Refoulées, elles grondent dans l'ombre, prêtes à nous envahir. Dans cet ouvrage, Virginie Megglé nous permet de repérer ce qui se cache derrière l'hyperémotivité, quelle que soit son origine - une transmission familiale, un traumatisme, une blessure - et d'en saisir les mécanismes. Il sera alors possible de nous libérer de ses manifestations les plus douloureuses, pour identifier les vrais besoins qu'elle masque, et nous laisser émouvoir autrement.

**Sujet(s)** : Hypersensibilité (psychologie) Emotions

## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	152.4 MEG	Prêt normal	En rayon		