

CONFERENCE

Quand : **Mercredi 29 mai à 18h30**

Lieu : **Librairie PAX**

4, place Cockerill
4000 Liège

T. 04 223 21 46

Facebook/Librairie-Pax.

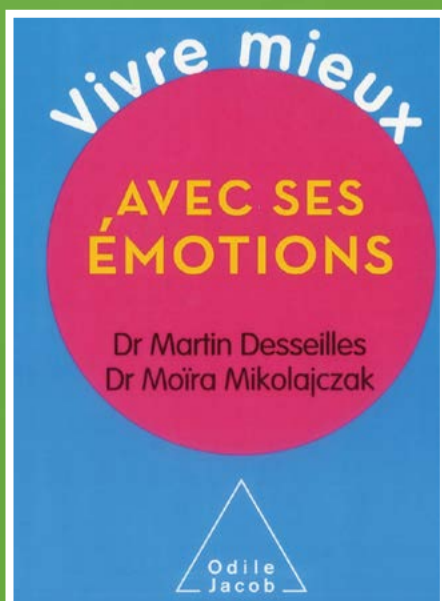
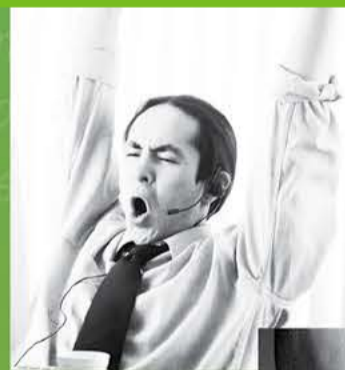
PAX
LIBRAIRIE depuis 1928



VIVRE MIEUX AVEC SES ÉMOTIONS

Professeur **Martin Deseilles**

Modérateur : Professeur **Jean-Marc Triffaux (ULg)**



Nous avons parfois du mal à gérer nos émotions...

Qu'elles soient agréables comme la joie, la fierté, l'enthousiasme, ou désagréables comme la colère, la tristesse, l'anxiété, la culpabilité... les émotions sont indispensables à notre vie. Mais faut-il pour autant les laisser nous envahir ?

Il est essentiel de pouvoir calmer notre colère pour nous faire entendre, de ne pas nous faire mal suite à une dispute, d'atténuer notre joie si elle est inopportune, d'appivoiser nos angoisses et de gérer nos conflits, plutôt que de nous emporter et de détruire les liens qui comptent.

Apprendre à vivre mieux avec nos émotions nous rend moins vulnérable aux difficultés de la vie, fluidifie nos relations et améliore notre bien-être.

Écrit par un tandem d'experts, ce livre très concret vous offre toutes les clés pour ne plus être le jouet de vos émotions. Et en tirer le meilleur parti !

<http://mesemotions.org/>


UNIVERSITÉ
DE NAMUR