

LA LIBRAIRIE FRANCOPHONE

par Emmanuel Khérad
le samedi de 17h à 18h



[l'émission](#) | [\(ré\)écouter](#) | [archives](#) | [à venir](#) | [contactez-nous](#) | [podcast](#) ↕



l'émission du **samedi 2 mars 2013**

Annick Dor, de Bruxelles nous présente "*Vivre mieux avec ses émotions*" un essai de Moïra Mikolajczak et Martin Desseilles, publié aux **Éditions Odile Jacob**.

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 !

Martin Desseilles est médecin psychiatre, psychothérapeute et professeur à l'Université de Namur.

Moïra Mikolajczak est docteur en psychologie et professeur à l'Université de Louvain. Elle enseigne également à Paris-V.