

## O Positif



Présentation: **Véronique Thyberghien & Yasmine Boudaka**

Pour optimiser votre vie, voir le bon côté de votre santé, découvrir les valeurs scientifiques de chez nous, apporter des réponses positives sans angélisme, O Positif (O+) vous propose, au jour le jour, une explication claire des progrès dans les domaines de la science et de la santé. Avec pour objectif de mettre en avant le travail de nos chercheurs et cette fierté qui fait tant défaut. Chaque jour, un journal des bonnes nouvelles (découvertes, nouveaux remèdes, traitements, méthodes, nouvelles technologies,...), un dossier santé et science en compagnie de médecins, scientifiques, universitaires ainsi que des références, des bons plans et des rendez-vous à ne pas rater pour prolonger la réflexion. Présentation : **Véronique Thyberghien**, avec **Yasmine Boudaka**.

Emission du 11/03 - 11:00:00

### En direct de la foire du livre



**Le dossier : " Mieux vivre avec ses 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'apprivoiser 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. " Mieux vivre avec ses émotions " (Ed. Odile Jacob) est un livre très concret qui offre des clés pour ne plus être le jouet de nos émotions. Ses deux auteurs **Martin Desseilles**, médecin psychiatre, psychothérapeute et professeur à l'Université de Namur et **Moïra Mikolajczak**, Dr. en psychologie et professeur à l'Université de Louvain et enseignante à Paris-V , sont les invités de **Véronique Thyberghien** en direct de la Foire du Livre ce 11 mars.