

Priorité santé (/emission/priorite-sante)

[ACCUEIL \(/EMISSION/PRIORITE-SANTE\)](#) |

[DIFFUSION \(HTTP://WWW.RFI.FR/GENERIQUE/DYNAMIQUES/DIFFUSIONEMISSION/DIFFUSION_POPUP.ASPX?CODE_EMISSION=SAN\)](http://www.rfi.fr/generique/dynamiques/diffusionemission/diffusion_popup.aspx?code_emission=SAN) |

[PODCAST \(/RFI/EMISSION_EDITION/PODCAST/241\)](#) | [NOUS ÉCRIRE \(/AEF_CONTACT/EMISSION/241?DESTINATION=TAXONOMY%2FEMISSION%2F75\)](#)

LUNDI 25 FÉVRIER 2013

1. Vivre mieux avec ses émotions

PROCHAINEMENT



Écouter



Ajouter à ma playlist



Télécharger



Embed

Par [Claire Hédon \(/auteur/claire-hedon\)](#)

La tristesse, la peur, la joie, la colère, la surprise, le dégoût sont autant d'émotions qui « font partie de nous ». Apprenons à les explorer ! De l'introverti rougissant à l'exubérant permanent, chacun de nous gère à sa manière ses émotions. La colère, les rires, les larmes... sont des modes de communication qu'il faut savoir appréhender. Du contrôle de ses impulsions à la gestion de la peur, tour d'horizon de nos sentiments et de leurs conséquences.



Honoré Daumier. EMOTIONS PARISIENNES / Un Monsieur au-dessous de ses affaires.
© Musée Carnavalet

- **Moïra Mikolajczak**, docteur en Psychologie, professeur à l'Université de Louvain en Belgique, auteur de : « *Vivre mieux avec ses émotions* » aux éditions Odile Jacob
- **Dr Martin Desseilles**, psychiatre et psychothérapeute à la Clinique psychiatrique des Frères Alexiens à Henri-Chapelle en Belgique. Et professeur de Psychologie médicale à l'Université de Namur et directeur du Département de Psychologie de la Faculté de médecine de l'Université de Namur, auteur de : « *Vivre mieux avec ses émotions* » aux éditions Odile Jacob. Site à consulter: cliquez [ici](http://www.mesemotions.org/) (<http://www.mesemotions.org/>)
- **Dr Omar Ndoye**, clinicien, psychothérapeute au service de Psychiatrie du Centre Hospitalier Universitaire de Fann – Dakar. Maître assistant de Psychologie à l'Institut de Recherche et d'Enseignement de Psychopathologie, Université de Dakar.