



Traité de régulation des émotions
SOUS LA COORDINATION DE MOIRA MIKOLAJCZAK ; MARTIN DESSEILLES

La capacité à réguler ses émotions, c'est-à-dire à les atténuer ou à les intensifier en fonction du contexte, a une réelle influence sur notre vie. Les personnes ayant des difficultés à réguler leurs émotions sont globalement moins épanouies, présentent davantage de risques de développer des troubles psychiatriques et/ou des ennuis de santé, et rencontrent proportionnellement plus de difficultés au travail. Cet ouvrage fournit un panorama complet des connaissances : les gènes qui influencent l'aptitude à réguler ses émotions ; les stratégies de régulation les plus efficaces ; l'impact des émotions sur la santé physique... Ce traité s'imposera comme le compagnon indispensable du thérapeute, ainsi que de l'étudiant et du chercheur en psychologie et en psychiatrie. Il intéressera par ailleurs quiconque souhaite mieux comprendre ses émotions et la manière de les apprivoiser.

Éd. De Boeck, mai 2012, 45 €