

Louvain-la-Neuve, mardi 19 février 2013

Recherche

Un livre clé pour gérer ses émotions

Nous avons tous parfois du mal à gérer nos émotions. Qu'elles soient agréables comme la joie ou l'enthousiasme, ou désagréables comme la colère ou la culpabilité. C'est indéniable, **les émotions sont indispensables à notre vie. Mais faut-il pour autant les laisser nous envahir ?**

Moira Mikolajczak, psychologue des émotions (UCL) et **Martin Desseilles**, psychiatre et psychothérapeute (UNamur) ont ainsi décidé de **compiler, au sein d'un livre pratique et ludique, toutes les clés pour ne plus être le jouet de ses propres émotions**. Le nom de cet ouvrage : « Vivre mieux avec ses émotions », paru aux éditions Odile Jacob, dans la nouvelle collection « vivre mieux ».

« 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 ».

Le constat que posent les deux chercheurs est tout simple : **il est important d'apprendre à gérer ses émotions histoire d'être moins vulnérable aux difficultés de la vie**, de fluidifier ses relations sociales et d'améliorer son bien-être. Comment ? En apprenant d'abord à comprendre ses émotions, avant ensuite de parvenir à les gérer.

L'objectif de l'ouvrage est double :

- Proposer une sorte de **boîte à outils compilant l'ensemble des méthodes** visant à gérer ses émotions. Le but ? Permettre à chacun, en fonction de son vécu ou de sa personnalité, de trouver la méthode qui lui convient le mieux.
- Partir de la littérature scientifique afin de présenter, de manière vulgarisée, des **méthodes** qui ont, toutes, été **scientifiquement validées** afin d'aider le lecteur avec des données qui ont fait leurs preuves.

Le livre s'adresse donc au grand public et se veut **pratique** : il propose des exercices, des questionnaires, etc, afin de guider au mieux le lecteur dans son travail de gestion des émotions.

Moira Mikolajczak est docteur en psychologie et professeur à l'Université catholique de Louvain ainsi qu'à l'Université Paris-V. Elle étudie la **mécanique de la gestion des émotions**, l'impact de ces émotions sur la santé et leur incidence sur le quotidien (vie privée et vie professionnelle).

Martin Desseilles est médecin psychiatre, psychothérapeute et professeur à l'Université de Namur. Il étudie les **psychopathologies liées aux émotions**, soit les troubles que peuvent occasionner des émotions mal gérées.

Ces deux chercheurs **se sont associés afin de mettre leurs savoirs, complémentaires, en commun**. Après avoir publié quantité d'articles ainsi qu'un ouvrage scientifique sur la gestion des émotions, ils ont voulu mettre à disposition du grand public le fruit de leurs recherches respectives.

INFOS PRATIQUES

Infos ? www.mesemotions.org

Qui ?

Moira Mikolajczak, professeur à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCL : 010 47 90 55 ou 0485 69 72 27

Martin Desseilles, professeur au département de psychologie de l'Université de Namur : 081 72 41 58 ou 0498 36 57 48

Votre contact

Isabelle Decoster – 010 47 88 70 ou 0486 42 62 20 ou isabelle.decoster@uclouvain.be