



Accueil université > Nouvelles > Mieux vivre avec ses émotions

NOUVELLE

Mieux vivre avec ses émotions

Martin Desseilles, directeur du Département de psychologie de l'Université de Namur, propose un ouvrage pratique pour apprendre à gérer sereinement ses émotions: "Vivre mieux avec ses émotions". Écrit en collaboration avec Moïra Mikolajczak (UCL), ce livre destiné au grand public vient de paraître aux éditions Odile Jacob.

"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 il est essentiel de ne pas les laisser nous envahir. Il faut pouvoir calmer notre colère pour nous faire entendre, atténuer notre joie si elle est inopportune, apprivoiser nos angoisses,... plutôt que de nous emporter et de détruire les liens qui comptent. Apprendre à vivre mieux avec nos émotions nous rend moins vulnérables aux difficultés de la vie, fluidifie nos relations et améliore notre bien-être" explique le professeur Desseilles, psychiatre et psychothérapeute. Mais quelles sont les clefs pour éviter d'être le jouet de ses émotions? C'est ce que cet ouvrage *Vivre mieux avec ses émotions* propose de découvrir.

Plus d'info : <http://www.mesemotions.org/>

Partager : 

