



JEAN
COTTRAUX

Sortir des émotions négatives



Livre

Auteur(s) : Cottraux, Jean (1942-..) (Auteur)

Titre(s) : Sortir des émotions négatives / Jean Cottraux.

Editeur(s) : Paris : Odile Jacob, DL 2021.

Résumé : "Nos émotions sont un torrent qui fluctue en fonction d'un environnement parfois injuste. L'angoisse, la culpabilité, la tristesse, le deuil, le regret, la honte, la colère, le mépris, la jalousie, le ressentiment, la haine font partie de la vie, mais ils peuvent nous détruire ou détruire les autres. Ce livre propose de faire face à la toxicité émotionnelle avec un programme d'autogestion des émotions négatives (PAEN). Ce programme original aidera chacun à établir de nouveaux ancrages sécurisants pour mieux vivre. Vous y découvrirez, également, le pouvoir des émotions positives ainsi que des exercices pratiques pour canaliser vos émotions négatives vers l'optimisme et la créativité. Au-delà de la psychologie individuelle, ce livre est une réflexion sur la manipulation des émotions collectives négatives par des stratégies de la prise de pouvoir. Il suggère aussi quelques remèdes à la crise psychologique globale que nous traversons dans un contexte de pandémie et de fake news."

Notes : Bibliogr. p. [285]-294.

Sujet(s) : Emotions Humeur (psychologie) Psychologie cognitive

Indice(s) : 158.1



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
*6327100064	Livre	Adulte	D 158.1 COT	Sorti	0