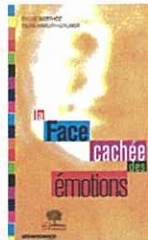


POUR ALLER PLUS LOIN



À LIRE

COMMENT APPRIVOISER SON CROCODILE

de Catherine Aimelet-Périssol

Le « crocodile », c'est notre cerveau reptilien, qui, depuis la nuit des temps, nous dicte notre conduite dès que nous nous sentons menacés – et nous permet ainsi de satisfaire nos besoins fondamentaux. Mais s'il est bavard et parle à travers nos émotions, savons-nous vraiment l'entendre ? Un grand classique, par une psychothérapeute spécialisée dans la gestion des émotions.

Pocket, 2007.

LA FACE CACHÉE DES ÉMOTIONS

de Sylvie Berthoz et Sylvia Krauth-Gruber

Lorsque nous éprouvons de la joie, de la colère, de la tristesse ou de la honte, nous sommes saisis par une agitation aussi bien psychique que physique, comme l'expliquent avec clarté les psychologues Sylvie Berthoz et Sylvia Krauth-Gruber. Elles présentent, dans ce petit ouvrage, un aperçu des connaissances et des avancées scientifiques sur ce sujet

Le Pommier/Universcience Éditions, 2011.

LE POUVOIR ANTICANCER DES ÉMOTIONS

de Christian Boukaram

En étant davantage attentifs à l'environnement interne et externe que nous construisons par nos actions, nos pensées et nos activités, nous pouvons reprendre le contrôle de notre santé et agir pour réduire la menace croissante du cancer. Dans la lignée du travail du neuropsychiatre David Servan-Schreiber, la parole d'un oncologue.

Les Éditions de l'Homme, 2012.

SUR PSYCHOLOGIES.COM

TRAVAILLER SUR SOI

Comment trouver le juste équilibre entre une émotivité débordante et un hypercontrôle de soi ?

Dossier « Que faire de nos émotions ? ».

COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Il nous faut contrôler nos émotions pour être « socialement corrects », et les exprimer pour exister et communiquer. Pas facile... Un dossier pour parvenir à plus d'authenticité.

Dossier « Nos émotions : les contrôler ou les exprimer ? ».

LES (RE)CONNAÎTRE

Nous croyons que les émotions reflètent notre personnalité, notre identité profonde. En réalité, elles peuvent nous empêcher d'être vraiment nous-mêmes. Le psychanalyste Serge Tisseron nous explique comment elles fonctionnent.

Article « Nos émotions nous mentent ».

ACCEPTER SA COLÈRE

Lorsqu'elle est apprivoisée, la plus animale de nos émotions peut nous assurer le respect d'autrui et une certaine paix.

Article « La colère est bonne conseillère ».

AIDER SES ENFANTS

Pas toujours facile, pour un parent, d'aider son enfant en souffrance, explique la psychanalyste Claude Halmos. Quelques clés pour trouver les mots justes.

Article « Que faire face à un enfant bouleversé ».

PARTAGER

« Autrefois, je recherchais les situations passionnelles, source de souffrance. Maintenant, je ne veux plus être perturbée par ces poisons que représentent la peur, la colère, l'orgueil... » (Martine, 41 ans).

Témoignage « Toutes mes émotions sont éphémères ».

TESTER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Popularisée par le psychologue américain Daniel Goleman, la notion d'intelligence émotionnelle est aujourd'hui très opérante. Elle permet de comprendre pourquoi, à QI égal, certains s'épanouissent et réussissent mieux que d'autres...

Test « Calculez votre quotient émotionnel ».



SUR LES ONDES

Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies, reviendra sur ce sujet dans l'émission d'Helena Morna *Les Experts Europe 1* le 31 janvier de 14 heures à 15h30. Une heure et demie d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).