



## Que se passe-t-il en moi ?



Mieux vivre ses émotions au quotidien / *Isabelle Filliozat*

Trop sensible ? Insensible ? Querelleur ? Dépressif ? Fatigué ? Parano ?... Vous ne savez pas gérer vos émotions. Ce livre vous est destiné.

Que se passe-t-il en moi ? Mieux vivre ses émotions au quotidien / Isabelle Filliozat. – Marabout – (Poche Psychologie). – 301. p.

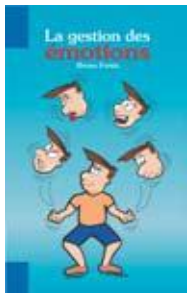
## La synergologie / *Philippe Turchet*



La synergologie est à ce jour la seule grille de lecture du langage non verbal inconscient susceptible de décoder de manière à la fois méthodique et exhaustive les émotions lors de tous nos échanges.

La synergologie / Philippe Turchet. – Editions de l'Homme – 303 p.

## La gestion des émotions / *Bruno Fortin*



Psychologue en milieu hospitalier depuis plus de 25 ans, Bruno Fortin vous donne l'occasion, par ses textes et ses illustrations, d'apprendre avec le sourire :

- Mieux comprendre les émotions déterminantes : la colère, l'envie, la jalousie, la peur, la honte, la culpabilité, la tristesse, la joie et l'amour.
- Développer une relation positive avec soi et avec son monde émotionnel.

- Mieux réagir face à la dépression, à l'anxiété et à la colère.

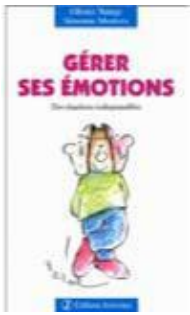
- Comprendre les liens entre la santé et les émotions.

- Mieux vivre avec la maladie.

La gestion des émotions / Bruno Fortin. - Les consultations pédagogiques Fortin. - 147 p.



**Gérer ses émotions** Des réactions indispensables / *Olivier Nunge, Simonne Mortera*



Redécouverte de l'importance et du sens de la peur, de la colère, de la tristesse et de la joie, pour maintenir une bonne hygiène émotionnelle

Gérer ses émotions. Des réactions indispensables / Olivier Nunge, Simonne Mortera. – Editions Jouvence – (Pratiques, 29). – 96 p.