



Exprimer sa colère sans perdre le contrôle



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Exprimer sa colère sans perdre le contrôle

Didier Pleux

Exprimer sa colère sans perdre le contrôle Didier Pleux

 [Télécharger Exprimer sa colère sans perdre le contrôle ...pdf](#)

 [Lire en ligne Exprimer sa colère sans perdre le contrôle ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Exprimer sa colère sans perdre le contrôle Didier Pleux

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

?Comprendre et maîtriser votre colère pour mieux vivre et mieux agir, voilà ce que vous propose ce livre. Ne plus accumuler une colère rentrée, ne plus exploser juste parce qu'un de vos collègues a fait des erreurs, ne plus vous agacer parce que votre conjoint ne participe pas aux tâches ménagères, ne plus vous irriter parce que vous avez choisi la mauvaise file d'attente... La colère, si elle est excessive, peut mettre en péril votre bien-être et vos relations personnelles, sociales, professionnelles. Bien gérer sa colère ne signifie pas renoncer à tout ou se « faire avoir » par tous, mais apprendre à mieux vivre les inévitables frustrations du quotidien, à s'accepter et à tolérer que les autres ne soient pas exactement ce que nous aimerions qu'ils soient.

Être déçu, frustré, mais pas colérique ; bien exprimer, et non refouler, ses sentiments de contrariété : telles sont les clefs du bon usage de la colère. Didier Pleux est docteur en psychologie du développement, psychologue clinicien et directeur de l'Institut français de thérapie cognitive. Il est consultant en ressources humaines pour les entreprises où il travaille en particulier sur le « mauvais stress ». Il est l'auteur de « Peut mieux faire », Remotiver son enfant à l'école, De l'enfant roi à l'enfant tyran et du Manuel d'éducation à l'usage des parents d'aujourd'hui qui ont connu un grand succès. Extrait

Extrait de l'introduction :

Une société d'abondance qui génère des individus insatisfaits, agressifs, colériques, n'est-ce pas inattendu ? L'humain, rassasié, ne devrait-il pas, au contraire, manifester sa joie de vivre et une grande sagesse au quotidien ? Et pourtant, la colère fait irruption dans nos vies sous n'importe quel prétexte : un collègue a fait des erreurs, mon conjoint ne participe pas aux tâches ménagères, j'ai choisi la mauvaise file d'attente, un voisin se montre gratuitement agressif sur un malentendu banal... Irritation, énervement, exaspération, impatience, indignation, agressivité, hargne, violence, colère rentrée ou explosion intempestive... Les formes que peut prendre la colère sont multiples. Chacun a sa façon de la vivre et de l'exprimer.

Mais, dans l'ensemble, la colère est acceptée, évaluée comme anodine. On consulte par exemple un psy pour anxiété ou pour dépression, rarement pour de la colère. Se rend-on seulement compte que c'est une émotion «négative» ?

Juste une façon d'être ?

Être colérique, n'est-ce pas juste un trait de «caractère» ? Sans doute, mais ce qui, chez certains, est passager, va, développer à leur insu : les anicroches se font de plus en plus fréquentes, plus fortes, les petits conflits traditionnels se transforment en joutes incessantes.

Une façon de s'exprimer ?

La pseudo-satisfaction immédiate d'avoir «explosé» pour exprimer son ressenti apporte-t-elle un réel mieux-être ? Pas sûr. Je ne crois pas que l'expression de la colère aide le colérique. Elle peut au contraire s'autorenforcer. N'y a-t-il pas une confusion entre exprimer son ressenti, démarche des plus louables (je «parle» ainsi mon émotion), et vivre son émotion avec n'importe qui et dans n'importe quel contexte (j'impose mon émotion) ? Cette expression émotionnelle produit un grand stress chez son auteur et son entourage. Présentation de l'éditeur

?Comprendre et maîtriser votre colère pour mieux vivre et mieux agir, voilà ce que vous propose ce livre. Ne plus accumuler une colère rentrée, ne plus exploser juste parce qu'un de vos collègues a fait des erreurs, ne plus vous agacer parce que votre conjoint ne participe pas aux tâches ménagères, ne plus vous irriter parce que vous avez choisi la mauvaise file d'attente... La colère, si elle est excessive, peut mettre en péril votre bien-être et vos relations personnelles, sociales, professionnelles. Bien gérer sa colère ne signifie pas renoncer à tout ou se « faire avoir » par tous, mais apprendre à mieux vivre les inévitables frustrations du quotidien, à s'accepter et à tolérer que les autres ne soient pas exactement ce que nous aimerions qu'ils

soient.

Être déçu, frustré, mais pas colérique ; bien exprimer, et non refouler, ses sentiments de contrariété : telles sont les clefs du bon usage de la colère. Didier Pleux est docteur en psychologie du développement, psychologue clinicien et directeur de l'Institut français de thérapie cognitive. Il est consultant en ressources humaines pour les entreprises où il travaille en particulier sur le « mauvais stress ». Il est l'auteur de « Peut mieux faire », Remotiver son enfant à l'école, De l'enfant roi à l'enfant tyran et du Manuel d'éducation à l'usage des parents d'aujourd'hui qui ont connu un grand succès.

Download and Read Online Exprimer sa colère sans perdre le contrôle Didier Pleux #8YTRVUQD13W

Lire Exprimer sa colère sans perdre le contrôle par Didier Pleux pour ebook en ligneExprimer sa colère sans perdre le contrôle par Didier Pleux Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Exprimer sa colère sans perdre le contrôle par Didier Pleux à lire en ligne.Online Exprimer sa colère sans perdre le contrôle par Didier Pleux ebook Téléchargement PDFExprimer sa colère sans perdre le contrôle par Didier Pleux DocExprimer sa colère sans perdre le contrôle par Didier Pleux MobipocketExprimer sa colère sans perdre le contrôle par Didier Pleux EPub
8YTRVUQD13W8YTRVUQD13W8YTRVUQD13W