



## E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre

*Catherine Aimelet-Périssol*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre** Catherine Aimelet-Périssol

 [Telecharger E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre ...pdf](#)

 [Lire en Ligne E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre ...pdf](#)

# **E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre**

*Catherine Aimelet-Périssol*

**E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre** Catherine Aimelet-Périssol

## Téléchargez et lisez en ligne E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre Catherine Aimelet-Périssol

---

200 pages

Présentation de l'éditeur

On ne fait guère la différence entre les émotions, spontanées et incontrôlées, et les sentiments, profonds et continus. Or notre rapport aux autres et à nous-même est principalement régi par notre cerveau primitif et automatique, dit « reptilien ». Notre capacité à écouter et à observer notre monde intérieur, à nous confronter à nos sensations, à prendre du recul face aux situations de crise, est mise à l'épreuve par la pression constante et tyrannique de nos émotions qui parasite nos sentiments et dégrade nos relations avec les autres.

Les auteurs proposent la voie de la Logique Émotionnelle, à mi-chemin entre les techniques de communication et le développement personnel, afin d'améliorer nos conduites personnelles et relationnelles. Avec sept règles pour s'émanciper de la dictature des émotions et (ré)agir avec conscience et circonspection : E (Endosser ma douleur), M (Mesurer l'usage de mon Je), O (Observer ce qui me touche), T (trouver mon besoin), I (identifier mes réactions de défense), O (occuper mon espace intérieur), N (nourrir le lien faisant miroir).

Une pédagogie simple et progressive, appuyée sur de nombreux exemples et des exercices, qui enseigne à « copiloter » le cortex et le cerveau limbique afin de se réapproprier ses émotions pour mieux les réguler.

Se comprendre soi pour mieux comprendre les autres : telle est la leçon élémentaire et indispensable que dispense ce petit manuel de savoir-vivre émotionnel. Biographie de l'auteur

Catherine Aimelet-Périssol, médecin et psychothérapeute, formée par Henri Laborit, a mis au point une méthode basée sur la logique émotionnelle. Elle a publié plusieurs ouvrages (chez Robert Laffont : Comment apprivoiser son crocodile ; Quand les crocodiles s'en mêlent ; Mon corps le sait. Et chez Albin Michel, Apprivoiser sa culpabilité).

Pierre Massot, consultant en relations humaines et thérapeute formé à la logique émotionnelle, anime des formations à cette méthode.

Download and Read Online E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre Catherine Aimelet-Périssol

#TXW0DHJ435U

Lire E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre par Catherine Aimelet-Périssol pour ebook en ligne  
E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre par Catherine Aimelet-Périssol 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 E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre par Catherine Aimelet-Périssol à lire en ligne.  
Online E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre par Catherine Aimelet-Périssol ebook Téléchargement PDF  
E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre par Catherine Aimelet-Périssol Doc  
E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre par Catherine Aimelet-Périssol Mobipocket  
E.M.O.T.I.O.N : 7 étapes pour se comprendre par Catherine Aimelet-Périssol EPub

**TXW0DHJ435UTXW0DHJ435UTXW0DHJ435U**