

Read La Gestion De Soi Le Livre En Ligne PDF EPUB Mobi- Jacques Van Rillaer

Jacques Van Rillaer

LA GESTION DE SOI

Ce qu'il faut faire pour vivre mieux



« L'OUVRAGE DE RÉFÉRENCE »

Christophe André

MARDAGA

Read La gestion de soi Jacques Van Rillaer le livre en ligne PDF EPUB mobi, Conseils pratiques et exercices pour apprendre à gérer et réguler vos émotions.

Notre bonheur et notre contribution à celui des autres dépendent, pour une large part, de notre aptitude à gérer efficacement nos émotions, nos impulsions et nos actions. Cette aptitude résulte d'un ensemble de comportements que chacun apprend dès l'enfance et qu'il peut continuer à développer à l'âge adulte. Au fil de l'ouvrage, Jacques Van Rillaer nous offre les clés pour tendre vers une meilleure gestion de soi-même et, par conséquent, une vie plus heureuse.

Cet ouvrage de développement personnel vous permettra d'atteindre le bonheur grâce à la gestion de soi.

EXTRAIT

À l'époque où j'étais psychanalyste, j'avais été étonné d'apprendre qu'un psychanalyste réputé n'osait plus prendre l'avion depuis qu'il avait vécu un atterrissage traumatisant et qu'il éprouvait, depuis cet événement, une forte angoisse quand il était passager dans une voiture. Il identifiait parfaitement l'origine de ses peurs, mais cette connaissance n'avait aucun effet thérapeutique sur ses phobies.

Il est facile de trouver des événements du passé qui donnent le sentiment d'expliquer n'importe quel comportement actuel. Dans le cas de traumatismes, l'explication est généralement fiable, mais elle l'est beaucoup moins souvent dans les autres. Arrivés à l'âge adulte, nous avons été soumis à un nombre incalculable de situations, de relations, de paroles, d'influences. Dans la plupart des cas, les explications de nos réactions actuelles par des événements de l'enfance ne sont que des hypothèses. Lorsqu'un événement précis apparaît crucial, il est difficile de démêler l'écheveau des facteurs qui lui ont donné l'importance qu'il a pris.

Heureusement, un demi-siècle de TCC montre que, dans la plupart des cas, la remémoration d'événements n'est pas nécessaire pour opérer des changements importants. Le traitement de la phobie des serpents illustre ce fait (cf. 5.5.5). Il est assurément important d'explorer des schémas de pensée, mais non d'exhumer un maximum de souvenirs d'événements, souvenirs dont la psychologie scientifique a démontré le manque de fiabilité.

CE QU'EN PENSE LA CRITIQUE

Ce n'est pas un livre "facile" (...). Mais c'est un livre unique, précieux, accessible et clair, soucieux de rigueur (...), d'exactitude et d'honnêteté (...), toujours traversé par le souci d'aider le lecteur, et par une bienveillance constante.- **Christophe André**

À PROPOS DE L'AUTEUR

Jacques Van Rillaer est Professeur émérite de psychologie à l'université de Louvain-la-Neuve et aux facultés universitaires Saint-Louis (Belgique). Il est l'auteur de nombreux articles et ouvrages de psychologie et, en particulier aux éditions Mardaga, de *L'agressivité humaine* (1975), *Les illusions de la psychanalyse* (1981) et *La gestion de soi* (1992). Il est également co-auteur du *Livre noir de la psychanalyse* (Les Arènes, 2005).

Read La Gestion De Soi Le Livre En Ligne PDF EPUB Mobi- Jacques Van Rillaer

Read La gestion de soi Jacques Van Rillaer le livre en ligne PDF EPUB mobi, The regular type of help documentation is really a hard copy manual that's printed, nicely bound, and functional. It operates as a reference manual - skim the TOC or index, get the page, and stick to the directions detail by detail. The challenge using these sorts of documents is the fact that user manuals can often become jumbled and hard to understand. And in order to fix this problem, writers can try and employ things I call "go over here" ways to minimize the wordiness and simplify this content. I've found this approach to be extremely ineffective most of the time. Why? Because **la gestion de soi** are considered unsuitable to get flipped through ten times for just one task. That is what online assistance is for.

If you realise your *la gestion de soi* so overwhelming, you are able to go ahead and take instructions or guides in the manual individually. Select a special feature you wish to give attention to, browse the manual thoroughly, bring your product and execute what the manual is hinting to complete. Understand what the feature does, using it, and don't go jumping to a different cool feature till you have fully explored the actual one. Working through your owner's manual by doing this assists you to learn everything concerning your digital product the best and most convenient way. By ignoring your digital product manual and not reading it, you limit yourself in taking advantage of your product's features. When you have lost your owner's manual, look at product instructions for downloadable manuals in PDF

la gestion de soi are a good way to achieve details about operating certain products. Many products that you buy can be obtained using instruction manuals. These user guides are clearly built to give step-by-step information about how you ought to go ahead in operating certain equipments. A handbook is really a user's guide to operating the equipments. Should you lose your best guide or even the product would not provide an instructions, you can easily obtain one on the net. You can search for the manual of your choice online. Here, it is possible to work with Google to browse through the available user guide and find the main one you'll need. On the net, you'll be able to discover the manual that you might want with great ease and simplicity

Here is the access Download Page of LA GESTION DE SOI PDF, click this link below to download or read online :

[Download: la gestion de soi PDF](#)

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. We also have many ebooks and user guide is also related with *la gestion de soi* on next page: