



La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition)

Jacques Van Rillaer

Download now

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

La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition)

Jacques Van Rillaer

La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) Jacques Van Rillaer

Un guide pratique de développement personnel pour apprendre à gérer et réguler ses 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 n'est pas une entité mystérieuse, la volonté, que certains posséderaient et d'autres pas. Elle résulte d'un ensemble de comportements que chacun apprend dès l'enfance et qu'il peut continuer à développer à l'âge adulte.

Pour apprendre à bien se gérer, il n'est pas nécessaire de faire de longues études de psychologie, mais il est très utile, voire indispensable, de comprendre certains processus psychologiques. L'ouvrage présente les informations qui facilitent la modification d'habitudes néfastes, le changement de schémas de pensée, le contrôle d'impulsions dangereuses, la confrontation avec des situations stressantes, le développement d'activités épanouissantes. Il fournit un cadre théorique qui permet d'articuler, de façon cohérente, les diverses façons d'agir sur soi-même. La perspective est celle de la psychologie scientifique. Les recommandations pratiques sont basées sur de nombreuses observations cliniques et sur l'état actuel de recherches fondamentales.

Cet ouvrage de référence, rassemblant conseils pratiques et exercices, vous permettra d'attendre le bonheur que vous recherchez.

CE QU'EN PENSE LA CRITIQUE

- "Résolument basées sur les principes de la psychologie scientifique, les stratégies de gestion de soi proposées par J. Van Rillaer sont pourtant parfaitement accessibles à tout un chacun, sans prérequis aucun quant aux connaissances dans le domaine. C'est, au sens noble du terme, de la très bonne vulgarisation"

(Science et pseudo-sciences)

- "Ce livre est une actualisation d'un ouvrage publié en 1992, La gestion de soi, que l'auteur destinait prioritairement aux professionnels de la psychologie. En remettant l'ouvrage sur le métier, il a réussi à le rendre accessible au plus grand nombre, rencontrant ainsi le vœu du célèbre psychologue américain George Miller (...) : que chacun devienne, dans bien des cas, son propre psychologue, ou mieux encore, son pilote quotidien." **(Tempo Médical)**

- "Comme le souligne Christophe André dans sa préface : un ouvrage de référence !" **(Psychologies Magazine)**

- "Cet ouvrage - à la fois universel et très personnel - ravira les thérapeutes novices par ses qualités pédagogiques et comblera les lacunes théoriques des plus anciens." **(François Nef, Revue francophone de clinique comportementale et cognitive)**

- "La gestion de soi n'est pas un terme fréquent du langage, mais sa réalité nous est familière, et sa pratique, indispensable. Elle nous transforme en pilotes du quotidien." **(Valérie Colin, Le Vif)**

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).

 [Download La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire po ...pdf](#)

 [Read Online La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire ...pdf](#)

Download and Read Free Online La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) Jacques Van Rillaer

From reader reviews:

Tammy Lugo:

The book La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) gives you the sense of being enjoy for your spare time. You should use to make your capable considerably more increase. Book can being your best friend when you getting strain or having big problem together with your subject. If you can make studying a book La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) being your habit, you can get more advantages, like add your current capable, increase your knowledge about a number of or all subjects. You are able to know everything if you like start and read a publication La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition). Kinds of book are a lot of. It means that, science e-book or encyclopedia or others. So , how do you think about this publication?

David Conte:

What do you concentrate on book? It is just for students as they are still students or this for all people in the world, the actual best subject for that? Just you can be answered for that issue above. Every person has distinct personality and hobby for every single other. Don't to be obligated someone or something that they don't wish do that. You must know how great in addition to important the book La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition). All type of book would you see on many resources. You can look for the internet sources or other social media.

Arnulfo Walls:

Hey guys, do you wants to finds a new book to read? May be the book with the name La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) suitable to you? Typically the book was written by well-known writer in this era. The actual book untitled La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition)is the main of several books in which everyone read now. This kind of book was inspired many men and women in the world. When you read this e-book you will enter the new age that you ever know prior to. The author explained their concept in the simple way, therefore all of people can easily to recognise the core of this e-book. This book will give you a lot of information about this world now. So you can see the represented of the world in this particular book.

Paul Steinbach:

As we know that book is vital thing to add our understanding for everything. By a reserve we can know everything we really wish for. A book is a list of written, printed, illustrated or maybe blank sheet. Every year was exactly added. This guide La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) was filled concerning science. Spend your extra time to add your knowledge about your technology competence. Some people has distinct feel when they reading some sort of book. If you know how big good thing about a book, you can sense enjoy to read a guide. In the modern era like currently,

many ways to get book which you wanted.

Download and Read Online La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) Jacques Van Rillaer #EKVAN2JI4R6

Read La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) by Jacques Van Rillaer for online ebook

La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) by Jacques Van Rillaer Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) by Jacques Van Rillaer books to read online.

Online La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) by Jacques Van Rillaer ebook PDF download

La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) by Jacques Van Rillaer Doc

La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) by Jacques Van Rillaer Mobipocket

La nouvelle gestion de soi: Ce qu'il faut faire pour vivre mieux (Psy t. 7) (French Edition) by Jacques Van Rillaer EPub