



Pour aller plus loin dans la gestion des émotions

Bibliographie :

Les Profils émotionnels , de Richard Davidson, avec Sharon Begley

Les États d'âme, un apprentissage de la sérénité de Christophe André

La Force des émotions, de François Lelord et Christophe André

Plan de sauvetage émotionnel, de Dzogchen Ponlop

Les Émotions, du normal au pathologique, de Stephane Rusinek

Pour les enfants :

Mes émotions, d'Isabelle Filliozat, Virginie Limousin et Éric Veillé

Les émotions de Gaston la licorne, de Aurélie Chien Chow Chine

Tests en ligne :

Savez-vous lâcher-prise ?

Quelle est votre émotion mère ?

Kilos émotionnels : vos émotions commandent-elles votre assiette ?