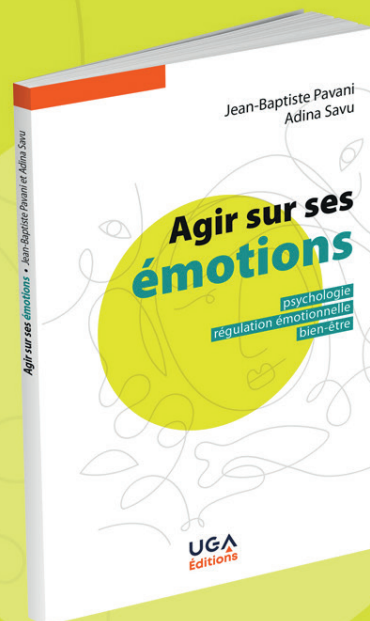


Agir sur ses émotions

Psychologie, régulation émotionnelle,
bien-être

Comment agir
sur ses émotions ?

Jean-Baptiste Pavani
Adina Savu



Trois approches concrètes

COLLECTION ACTUALITÉ DES SAVOIRS

Rendre accessibles des thèmes de recherche actuels à travers un format court


UGA ÉDITIONS

Maison d'édition pluridisciplinaire de l'Université Grenoble Alpes, UGA Éditions a pour mission de diffuser la recherche et les savoirs.

Afin de faire face aux défis liés aux mutations de l'édition universitaire, UGA Éditions développe de nouveaux supports et thématiques, et ouvre son catalogue à un lectorat plus large tout en assurant l'excellence scientifique de ses publications.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.uga-editions.com

 @UGA_Editions

CONTACT PRESSE

julie.cagne@univ-grenoble-alpes.fr

NOUVELLE ÉDITION, EN LIBRAIRIE LE 25 JANVIER 2024

Parfois, les émotions que nous éprouvons diffèrent de celles que nous voudrions éprouver. Nous essayons alors de changer ce que nous ressentons. Nous « réglons » ainsi nos émotions, en cherchant à atteindre un vécu émotionnel plus serein. Ces tentatives ne mènent pas toujours au résultat souhaité. Les auteurs de ce livre mobilisent les connaissances scientifiques actuelles sur la régulation émotionnelle pour présenter trois grandes voies à emprunter pour agir sur ses émotions : l'atténuation du négatif grâce aux interventions cognitivo-comportementales, l'augmentation du positif grâce à la psychologie positive et l'acceptation grâce à la méditation de pleine conscience.

AUTEUR•ES

Jean-Baptiste Pavani est enseignant-chercheur en psychologie à l'université d'Aix-Marseille.

Adina Savu est psychologue clinicienne à Aix-en-Provence.