



## **“Emotions, mode d'emploi” :**

### **le livre de développement personnel de juillet**

**Aujourd'hui, nous allons parler des émotions.**

Ah, les émotions...

Qu'elles soient positives ou négatives, êtes-vous vraiment capables de les identifier ?  
Comment se déclenchent-elles ?

Votre état émotionnel est-il souvent source de confusion ? Pensez-vous qu'il faut contrôler vos émotions à tout prix ? Les réprimer ? Ou alors les vivre pleinement ?

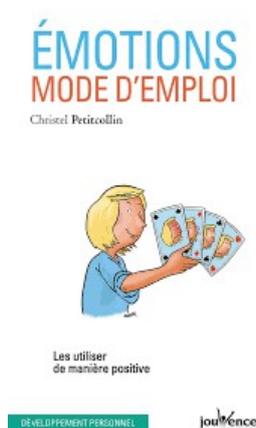
Votre éducation vous a-t-elle appris à gérer ces émotions ou au contraire à les fuir et à les cacher ?

Comment les vivre en pleine conscience afin qu'elles prennent tout leur sens ? Afin qu'elles vous délivrent leur juste message ?

Colère, tristesse, joie, peur... **Voici un petit livre qui nous apprend l'intelligence émotionnelle.**

# Émotions : apprendre à les comprendre et à les vivre pleinement

Voici donc le résumé du livre :



"Émotions, mode d'emploi" de Christel Petitcollin

Dans notre société où tout doit être beau, parfait, équilibré, où la publicité nous vend du rêve, tout excès ou écart est mal vu. Laissez s'exprimer vos émotions, négatives ou positives, de manière un peu trop visible et vous serez jugés immatures ou incapables de vous contrôler... **Nous avons appris que gérer nos émotions équivaut à les réprimer !** Cette non-prise en compte de nos émotions est une violence que nous exerçons sur nous-mêmes, source de frustration, d'angoisse et de bien des maux actuels.

**Et si nos émotions étaient utiles ?**

Et si elles étaient porteuses d'information nécessaire ?

Voyons comment les utiliser de manière positive pour améliorer notre vie !

# Comprendre et identifier nos émotions pour mieux les gérer

## Les 4 émotions de base

Ce sont celles qui nous sont **naturelles** depuis notre naissance. Chacune d'elles peut être vécue avec un grande palette d'intensités.

1. **La joie** : c'est notre état naturel, lorsque rien de vient l'entraver. Elle est essentielle à notre santé mentale et physique.
2. **La colère** : elle permet le respect de soi en posant des limites. Elle nous informe du dépassement de ces limites physiques ou psychologiques. La seule colère non valable est celle qui est tournée contre nous-même...
3. **La tristesse** : elle est bénéfique lorsqu'elle permet à une page de se tourner. Nous sommes alors prêts pour un renouveau.
4. **La peur** : elle nous signale un danger et nous invite à la prudence.



Si ces 4 émotions sont **des indicateurs importants de ce qui se passe en nous**, nous ne sommes malheureusement pas éduqués à les écouter. Bien souvent, l'enfant est pris en sandwich entre son ressenti et ce que l'extérieur lui dicte. Il ne sait pas comment gérer ces émotions, et va, de plus, en découvrir petit à petit de nouvelles.

**Enfants, nous apprenons donc à retenir certaines émotions et à les déguiser en d'autres.** Par exemple, je me fais gronder lorsque je me mets en colère car un autre enfant veut me prendre un objet. Je ressens alors de la honte et de la culpabilité d'avoir exprimé cette colère. A la prochaine occasion, je me laisse "dépouiller" par mon camarade et feins la tristesse : les rôles sont inversés et je me fais consoler alors que lui se fait gronder. La colère est déguisée en tristesse afin de **tourner la situation à mon avantage** !

Bien sûr, la honte et la culpabilité sont nécessaires à la socialisation. La honte nous permet de ne pas rester insensibles aux regards des autres et la culpabilité nous fait prendre conscience du mal potentiel fait à autrui. Mais il ne devrait être question que de honte/culpabilité à l'égard de nos actions et comportements et non de nos émotions !

**L'éducation rate sa cible** : l'enfant rejette son ressenti légitime au lieu de modifier son comportement qui, lui, est inadéquat.

## La répression des émotions

Vous l'avez compris, nous apprenons donc dès petits à **séparer les émotions "interdites" de celles qui sont "autorisées"** ! Les premières seront rejetées alors que les secondes pourront être détournées pour manipuler l'entourage. **Cette répression des émotions** peut avoir lieu :

- **au niveau social** : afin que la socialisation des individus puisse se faire, la société va mettre un cadre à l'expression des émotions. La joie ne pourra être exprimée que lors de certaines occasions festives et apparaîtra immature le reste du temps. La colère ne sera justifiée que face à une violence verbale ou physique, etc. En dehors de ces occasions "légitimes", les individus sont priés de "bien se tenir"...
- **au niveau des rôles de genres** : hommes et femmes sont cantonnés à certaines émotions. Les hommes ont "le droit" d'exprimer leur joie ou leur colère, alors que les femmes pourront être tristes ou effrayées. Les cas contraires seront mal vus : une femme en colère ou un homme triste seront facilement jugés. Combien d'hommes adultes savent-ils vraiment pleurer ?
- **au niveau de la famille** : dans certaines familles on exprime tout de manière bruyante alors que chez d'autres tout est mis en sourdine. Certains milieux familiaux interdisent une émotion particulière ou un membre de la famille en possède le monopole. En fonction de cet environnement, les émotions interdites ou autorisées vont varier.

# Le dysfonctionnement émotionnel : comment la mauvaise gestion des émotions nous fait exploser

A force de fausser sa vie émotionnelle, l'individu se retrouve avec **une réserve d'émotions refoulées** qui risque de lui échapper...

## Les émotions autorisées

Comme nous l'avons vu plus haut avec l'exemple de l'enfant qui remplace la colère par la tristesse, **certaines émotions sont refoulées et remplacées** par des émotions que l'auteure appelle "parasites" et socialement autorisées : elles parasitent l'émotion originale que la personne ne saura, à force, plus ressentir.

Ces émotions parasites pourront aussi être utilisées comme chantage face à l'entourage : une sorte de **racket émotionnel**. Les proches feront tout pour prévenir l'apparition de cette émotion. Par exemple, un homme colérique n'aura qu'à montrer les premiers signes d'énervement pour que tout le monde lui obéisse. Une femme dépressive obtiendra ce qu'elle veut de son entourage qui voudra lui éviter toute source de tristesse, etc. Les proches ne se sentiront donc plus libres d'exprimer l'émotion en question : on ne se met pas en colère devant un colérique ! La seule solution ? **Ne pas entrer dans le schéma de manipulation**. Le racketteur lâche prise lorsqu'il n'a plus de pouvoir sur l'autre.

## Les émotions interdites

Lorsque l'enfant veut exprimer une émotion interdite, il fait face à **diverses attitudes "anti-émotions"** de la part des autres :

- **la honte** : par exemple "Tu es ridicule de pleurer comme ça !"
- **le déni** : "Arrête ta comédie !"
- **la culpabilisation** : "Tu me fais du mal à réagir comme ça !"
- **la peur** : "Si tu continues, je vais me fâcher !"
- **le pansement** : "Si tu te calmes, tu auras ceci ou cela..."
- **le recadrage** : les autres inventent une excuse à ce comportement. La fatigue, par exemple, ce qui donnera un adulte avec des baisses d'énergie dès que l'émotion sera enclenchée.



A force de honte et de culpabilité, **la personne réprime l'émotion interdite et la stocke comme dans une marmite à pression**, bien fermée par le couvercle de l'angoisse.

Lorsque la marmite est trop pleine et l'angoisse trop forte, phobies, crises d'angoisse et autres manifestations se produisent.

Afin de ne pas totalement exploser, il faut **un système pour vider le trop-plein de la marmite**... Ce que l'auteure appelle le système de carte de fidélité ! X points donnent droit à tel objet... Ici, la personne s'autorise à exprimer l'émotion, souvent de manière brutale et sans culpabilité, **une fois atteint un certain seuil d'accumulation**. Celui qui aura le malheur de faire déborder la marmite fera face à une réaction disproportionnée puisque c'est un surplus ancien qui se manifeste ! Réalisant cela, la personne se sentira d'autant plus honteuse et coupable et l'idée que cette émotion est négative n'en sera que plus renforcée.

Pour reprendre l'image de la carte de fidélité, certains aiment collectionner plusieurs types de points, d'autres aiment les petits cadeaux fréquent plutôt que le gros lot. On peut même se passer une carte non terminée ou s'inventer les vignettes manquantes... Bref, tout cela va aider la personne à **vider le surplus de la marmite mais non la marmite elle-même**.

## **La frustration : une autre émotion nécessaire à notre construction**

Lorsque l'enfant a expérimenté tout ce dont nous venons de parler, il lui reste **encore une émotion à découvrir, la frustration**.

En tant que bébé, nous avons un agréable sentiment de toute puissance... Nos parents répondent à tous nos besoins, il nous suffit de nous manifester. Bien sûr, cela ne peut pas durer ! **Le bébé doit faire progressivement l'expérience de la réalité** et du fait que sa volonté ne peut pas toujours être accomplie. Plus cette désillusion est expérimentée tard et progressivement, moins elle est douloureuse. Mais chaque personne garde au plus profond la nostalgie de cet état de contrôle total.

Evidemment, **cette frustration est nécessaire car elle est le symptôme des limites que l'extérieur nous impose**. Chaque enfant a besoin d'être cadré et entouré de limites afin de trouver sécurité et structure. Sans cela, il devient un adulte impulsif et violent, incapable de gérer la fait que la réalité ne s'ajuste pas à son désir.

## Gérer la frustration

La gestion de la frustration s'apprend **en faisant face au refus et à la pose de limites**. Malheureusement, les parents actuels ont de plus en plus de culpabilité à le faire, et la société nous inonde de tentations à travers la publicité et les médias. Il est donc d'autant plus urgent que les parents ne se contentent pas du côté agréable de la parentalité (les câlins et autres moments de tendresse) mais soient fermes également avec le côté moins agréable qui consiste à **frustrer et interdire**. C'est le rôle des adultes que de faire apprendre la patience et l'endurance, sans quoi l'enfant cherchera les limites qui lui manquent en poussant le bouchon toujours plus loin...



## Frustration et violence

L'auteure définit la **violence** comme "une explosion de **rage** (à ne pas confondre avec la colère), c'est-à-dire **de la frustration non acceptée**". Pour ne pas tomber dans cette violence, nous devons apprendre à gérer la frustration et développer un bon contrôle de nous-mêmes.

L'auteure insiste sur cette **différence entre colère et rage** ! La **colère** sert à se faire respecter et à poser nos limites : on défend nos droits sans empiéter sur ceux des autres. Elle est accompagnée d'un sentiment de puissance et s'apaise lorsque nous nous sentons à nouveau respectés. La colère n'a pas forcément besoin de hurlements pour être efficace. La **rage**, elle, est le résultat d'une frustration non tolérée et est accompagnée d'un sentiment d'impuissance terrible. Elle se transforme en violence lorsque nous agissons pour tenter de défoncer les limites que les autres nous imposent.

Pour les parents, **il ne s'agit pas d'éviter de frustrer** leur enfant pour éviter la rage, et **pas non plus de réprimer** brutalement toutes manifestations de frustration. Le juste milieu consiste à calmement tenir bon afin que l'enfant intègre la limite.

## Les dérives d'une mauvaise gestion de la colère et la rage

La mauvaise gestion de la colère et de la rage oblige à trouver d'autres stratégies pour signifier nos limites : bien souvent, **la rancune et le ressentiment**. Mais ces deux sentiments ne feront que croître car la saine colère qui permet effectivement de poser les limites n'est pas opérationnelle.

Cette colère refoulée, la personne aura tendance à la **retourner contre elle-même**, ce qui est contradictoire puisque qu'elle est censée être utilisée pour faire respecter notre territoire... Elle va aussi transparaître dans le comportement sous forme **de cynisme, de critiques** et autres manières de blesser l'autre.

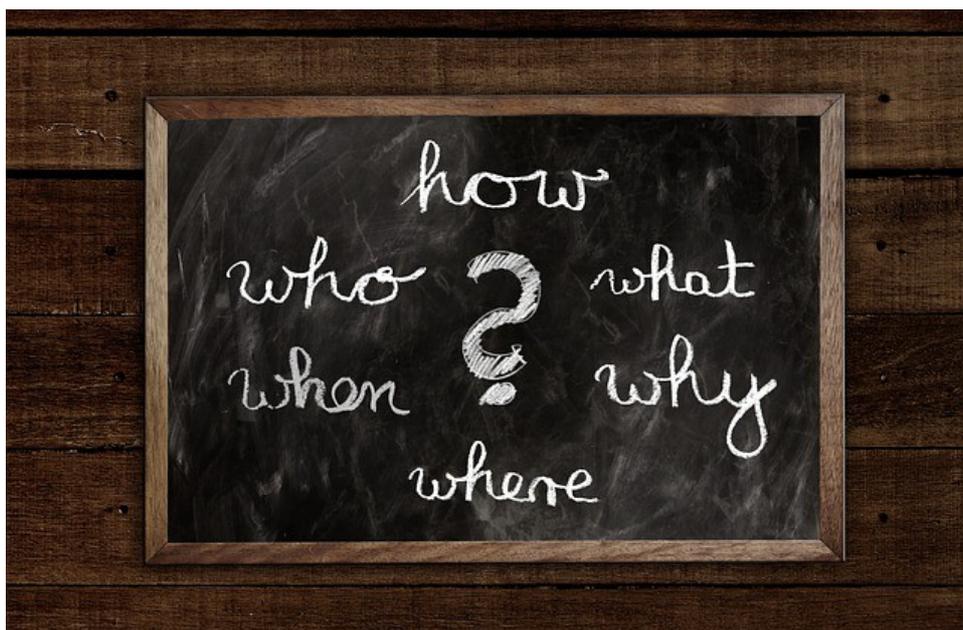
## Conclusion de l'apprentissage des émotions

Une fois que l'enfant a traversé tout ce dont nous venons de parler, il lui faut encore faire l'apprentissage des **dernières émotions liées aux positions dominant/dominé ou supérieur/inférieur**. En se sentant inférieur, l'enfant développera **la honte, l'admiration, la jalousie ou l'envie**. En position de supériorité, il apprend **le mépris, la moquerie et la pitié**.

Nous voilà donc avec :

- les émotions **innées** : joie, colère, tristesse, peur ;
- les émotions **appries** au travers des relations : honte, culpabilité, frustration, envie, jalousie, admiration, etc.

Voyons maintenant ***comment apprendre à gérer toutes ces émotions...***



# Enseigner les émotions

**La mauvaise gestion des émotions est la source principale de mal-être.** Mal-être qui donne naissance à toute une palette de comportements de dépendance ou de compulsion, que ce soit envers des substances, de la nourriture, la dépense financière, le sexe, etc.

Comme nous n'avons pas appris à exprimer nos émotions et à les laisser sortir, **nous ne savons pas quoi faire avec...** Nous les réprimons, nous les cachons, nous les subissons.

Mais alors, **comment "enseigner" les émotions aux enfants** pour qu'ils développent une relation saine avec elle ?

1. **Connaître les émotions et leur fonction** : apprendre à identifier les diverses émotions et leurs nuances. Comprendre ce qu'elles veulent dire et ce qui les provoquent (voir la liste descriptive proposée dans le livre par l'auteure).
2. **Mettre des mots sur les ressentis de l'enfant** : si un enfant tombe et se met à hurler, lui proposer (sans lui imposer) des mots pour décrire ce qu'il a pu ressentir ("As-tu eu peur ?", "Peut-être que tu as été surpris", etc.). L'enfant reconnaîtra ce qu'il ressent dans certaines propositions. Plus tard, il sera capable de l'exprimer lui-même et le parent pourra valider ce ressenti.
3. **Distinguer "émotions" et "comportement"** : l'auteure résume cela avec la phrase "Tu as bien le droit de... (émotion) mais cela ne t'autorise pas pour autant à... (comportement)".
4. **Aider l'enfant à retrouver son calme intérieur** : en l'aidant à respirer lentement, en lui laissant l'espace nécessaire et en lui proposant d'exprimer lorsqu'il se sentira mieux.

Evidemment, en tant qu'adulte, **nous n'avons pas forcément été éduqués de cette manière idéale...** Nous avons probablement quelques émotions difficiles qu'il nous faut travailler ou des schémas qu'il nous faut dissoudre. Voilà ce que nous propose l'auteure :

- **prendre conscience des émotions que nous nous interdisons d'éprouver** ;
- **identifier les "collections en cours"** (comme dans l'exemple de la carte de fidélité), les abandonner ou progressivement les exprimer dans un environnement sûr ;
- **réapprendre à ressentir puis à gérer** ces émotions ;
- **développer d'autres moyens** d'attirer l'attention des autres si nous étions tombés par exemple dans le racket émotionnel.

Apprenons à **ressentir les émotions innées sans qu'elles engendrent d'autres émotions apprises** (honte, culpabilité, etc.) et **écoutons** ce que ces émotions ont à nous dire car elles sont utiles.

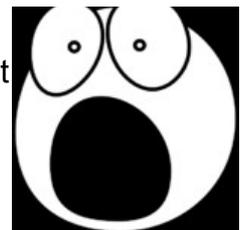


Demandons-nous si l'émotion est **adaptée à la situation**, au moment, en intensité et en durée. Est-elle **exprimée de façon authentique, formulée en "je"** et exprimée de manière **recevable pour notre interlocuteur** ?

## Les émotions naturelles

Regardons-les de plus près...

- **La joie** : moteur de notre vie et de notre croissance personnelle, elle est un mouvement d'ouverture et un besoin de partage, malheureusement souvent prise pour de l'immatrité par les "rabat-joies". Réapprenons la joie de vivre en retrouvant un lien simple avec notre corps, en respectant ses besoins et sa santé, en respirant librement et amplement, et en jouissant de tout ce que l'instant présent propose à nos sens.
- **La tristesse** : elle nous permet de faire le deuil d'une situation, petite ou grande, pour passer à autre chose, elle nous permet le changement. Elle fait peur car on la confond souvent avec la dépression qui est pourtant bien différente. La dépression est une perte du goût de vivre et de l'estime de soi résultant de l'incapacité à exprimer sa colère et à faire respecter son intégrité. La tristesse, elle, peut se manifester sans altérer ce goût de vivre et l'estime de soi si la colère est possible.
- **La colère** : maintenant que nous avons vu précédemment comment elle est différente de la rage, nous comprenons que la colère est positive et constructive lorsqu'elle a pour but de faire respecter notre espace vital. Toujours exprimer la colère en "je" dès les premiers signes, sans attendre que la coupe soit pleine !
- **La peur** : utile pour nous protéger, elle devient un fardeau lorsqu'elle s'accumule de manière irrationnelle et inhibante. Souvent cette accumulation de peurs vient de notre enfance où nos parents nous ont fait porter les leurs au lieu de nous encourager en nous protégeant de manière adaptée. Nous n'avons pas peur du présent mais de sa projection dans le futur. Nous sommes extrêmement doués pour inventer les pires scénarios ! Mais une fois le danger avéré, la peur n'est plus de mise et le sang froid prend le dessus. Nous sommes alors étonnés de notre capacité à faire face. **Les peurs rationnelles** sont à prendre en compte car elles signalent un danger objectif. Elles ne doivent pas nous bloquer mais nous permettre de prendre les mesures nécessaires pour avancer prudemment. **Les peurs irrationnelles**, elles, sont inutiles et nous paralysent. Pour s'en débarrasser, nous pouvons étudier notre scénario mental et en modifier une ou deux caractéristiques qui lui donneront une toute autre couleur. Ou alors, réécrire totalement le scénario pour qu'il soit agréable : la peur est la face inverse de l'envie positive de quelque chose. Au lieu du scénario basé sur une peur, réécrivons le



scénario basé sur l'envie correspondante.

## Les émotions apprises

- **La honte** : elle permet d'éliminer les comportements déviants en les soumettant au regard et au jugement des autres. Mais c'est le comportement d'une personne qui doit être sanctionné et non la personne elle-même ou son identité. Si une personne a honte de son identité, c'est bien souvent que la honte ne lui appartient pas. L'auteure nous donne pour exemple un enfant qui aurait honte de son parent alcoolique. En réalité, cet enfant porte la honte que le parent n'a pas éprouvée pour son propre comportement. La meilleure manière de remettre la honte dans le bon camp est de dévoiler le comportement déviant (en cas de harcèlement par exemple, en en parlant à quelqu'un).



- **La culpabilité** : c'est "se sentir coupable de", mais de quoi exactement ?
  - **"Coupable de transgresser des interdits"** quand par exemple on se sent coupable de s'offrir un moment de détente au lieu de faire d'autres tâches importantes. Pourquoi ? Probablement parce que nos parents ont toujours critiqué les fainéants ou nous ont reproché notre paresse. Nous amassons des tas d'interdits dont le plus terrible est celui d'être imparfait... Pour dissiper cette culpabilité, faisons la liste de ce que nous critiquons chez les autres car cela correspond souvent à ce que nous nous interdisons ! Levons cet interdit puis décidons de faire le choix personnel de faire ou ne pas faire ceci. Ainsi nous serons en paix car notre comportement relèvera de notre propre choix. Evidemment, les seuls interdits qu'il ne faut pas éliminer sont ceux qui nous sont dictés par les lois et le maintien de l'intégrité de soi et d'autrui !
  - **"Coupable de refuser de porter les problèmes des autres"** : nous portons tous notre "sac à dos de problèmes" mais si je me sens coupable envers quelqu'un c'est probablement que je porte un problème qui ne m'appartient pas. Chacun doit prendre soin de lui-même et ne pas faire porter son fardeau aux autres. Trions donc bien notre sac à dos et enlevons ce qui relève du chantage affectif : aimer ne donne pas l'autorisation de contrôler ou de faire porter ses problèmes à l'autre. Si nous pouvons agir sur un problème, faisons-le, sinon laissons-le à son propriétaire. Arrêtons de nous sentir coupables, prenons plutôt la responsabilité de nos problèmes personnels.

- **L'envie et la jalousie** : en général, nous établissons un équilibre entre l'estime que nous nous portons et celui que nous portons aux autres. Lorsque cet équilibre est rompu face à quelqu'un avec qui la comparaison est trop dévalorisante, l'envie se manifeste comme mécanisme de défense. Elle nous met devant les possibilités, que nous avons pourtant écartées par le passé, mais dont nous n'avons pas fait le deuil. Que faire ? Soit nous décidons de réexaminer notre choix et de redonner une chance à l'option écartée, soit nous décidons que notre décision est toujours la bonne et nous en faisons notre deuil.
- **Le mépris et la pitié** : le mépris est à bannir. Remplaçons-le par de la compréhension et de l'acceptation. Pas facile, évidemment, sauf si nous faisons l'effort de nous mettre à la place de l'autre : nous comprenons qu'il ne peut probablement pas faire mieux étant donné son contexte intérieur, sans pour autant l'excuser. La pitié est également basée sur un sentiment de supériorité, mais contrairement à la compassion qui pousse l'autre vers le haut, la pitié est infantilisante et dégradante.
- **La frustration** : pour la gérer, voici 3 règles :
  - Apprendre à agir et à [lâcher prise \(voir le résumé du livre sur ce sujet\)](#)
  - Découvrir la patience
  - Faire provision de joie



## La minute bibliothérapie

### Comment utiliser ce livre "Émotions, mode d'emploi" dans un cadre bibliothérapeutique ?

A la lecture de ce résumé (ou du livre entier, il est court, lisez-le !), nous aurons tous pu identifier une ou plusieurs émotions qui nous posent problème, que nous ne nous autorisons pas, que nous n'arrivons pas à comprendre, etc. Saisissons l'occasion pour **prendre soin de nous en portant notre attention sur ce noeud émotionnel !**



Christel Petitcollin nous propose le mode d'emploi suivant :

- Accepter de **ressentir** les émotions quand elles se manifestent ;
- Savoir les **reconnaître** et les **différencier** ;
- **Comprendre** leurs mécanismes ;
- **Entendre** leurs messages ;
- Les **vivre** dans notre corps ;
- **Passer à l'action.**

Si besoin, cherchons un livre qui traite spécifiquement de l'émotion difficile pour nous afin de creuser le sujet (ce livre-ci est assez succinct...). Chez le même éditeur, vous trouvez notamment ce petit livre sur la colère : "[La colère : cette émotion mal-aimée](#)". Ou demandons de l'aide à un bibliothérapeute pour nous soutenir dans ce processus et le choix des livres.

Rappelons-nous que les émotions ne sont pas à fuir, **elles sont utiles** ! Tels des **panneaux indicateurs** sur le chemin de notre vie, elles nous montrent où nous en sommes, quelle direction prendre, si seulement nous voulons bien leur accorder notre attention.

## Mon avis personnel

Même si ce livre est assez succinct, il m'a aidée à **mettre le doigt sur plusieurs points** qui, je m'en suis rendue compte en lisant, n'étaient pas forcément clairs pour moi. La **différenciation entre colère et rage** m'a notamment beaucoup éclairée ! N'étant pas quelqu'un de colérique, je n'ai pas beaucoup étudié le sujet... Je vois maintenant mieux pourquoi la colère n'est pas à considérer comme négative si elle est exprimée de manière adéquate. Comprendre ce genre de choses permet de mieux identifier dans quel état est notre interlocuteur et donc de le comprendre sans le juger. Même face à de la rage et de la violence, si j'arrive à identifier la source de frustration non écoutée, je peux développer de la compassion pour la personne, sans juger, même si je ne valide pas la situation.

Dans ce livre, chacun prendra ce qui lui parle, en fonction de ses tendances et schémas émotionnels. Le reste nous aidera à comprendre les autres !

**Partagez [dans les commentaires du blog](#)** quelles sont les émotions qui seraient intéressantes à travailler selon vous ?

Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.

Pour lire l'article du mois dernier c'est ici : "[En finir avec la procrastination](#)"



Si vous aimez les réseaux sociaux, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespourch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)

## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| “Émotions, mode d'emploi” : .....  | 1  |
| Émotions : apprendre à les comprendre et à les vivre pleinement .....                              | 2  |
| Comprendre et identifier nos émotions pour mieux les gérer.....                                    | 3  |
| Les 4 émotions de base.....  | 3  |
| La répression des émotions.....  | 4  |
| Le dysfonctionnement émotionnel : comment la mauvaise gestion des émotions nous fait exploser..... | 5  |
| Les émotions autorisées.....   | 5  |
| Les émotions interdites.....   | 5  |
| La frustration : une autre émotion nécessaire à notre construction.....                            | 6  |
| Gérer la frustration.....  | 7  |
| Frustration et violence.....   | 7  |
| Les dérives d'une mauvaise gestion de la colère et la rage.....                                    | 8  |
| Conclusion de l'apprentissage des émotions.....  | 8  |
| Enseigner les émotions.....  | 9  |
| Les émotions naturelles.....   | 10 |
| Les émotions apprises.....   | 11 |
| Comment utiliser ce livre "Émotions, mode d'emploi" dans un cadre bibliothérapeutique ?.....       | 12 |
| Mon avis personnel.....  | 13 |