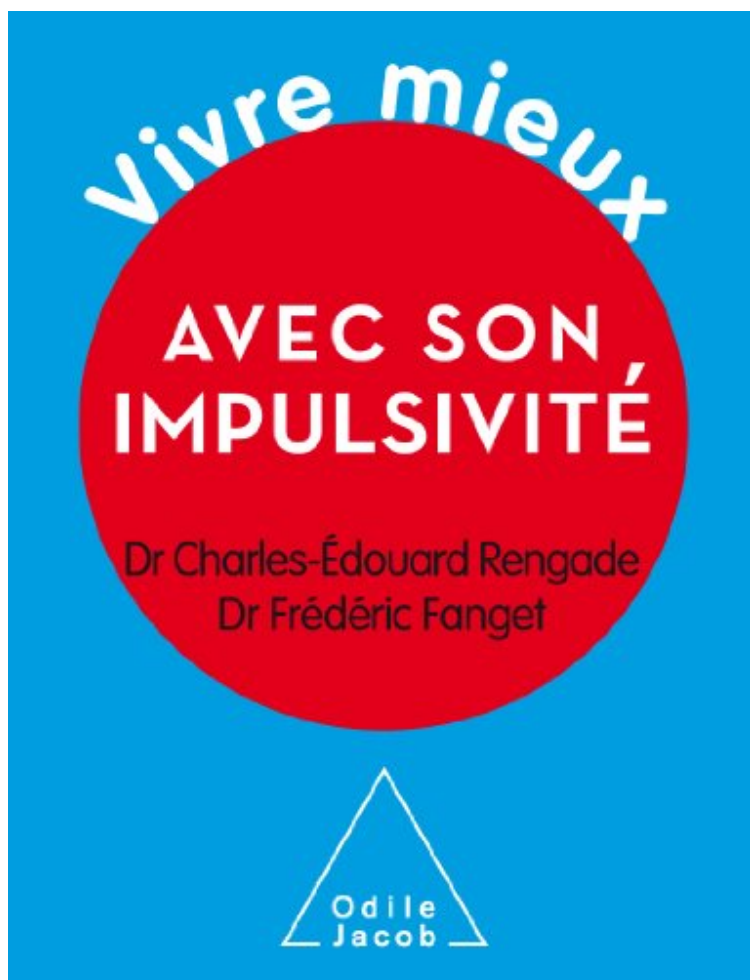


[Download ebook] File size: 73.Mb

Vivre mieux avec son impulsivité



 [Download](#)

 [Read Online](#)

Par Charles-douard Rengade, Frédéric Fanget

*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC
| audiobook*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #89778 dans eBooksPubli le: 2011-09-29Sorti le: 2011-09-29Format: Ebook Kindle

[Download ebook] Vivre mieux avec son impulsivité

Par Charles-douard Rengade, Frédéric Fanget : Vivre mieux avec son impulsivité before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Vivre mieux avec son impulsivité:

Description :

Présentation de l'impulsivité, qualité dans la prise de décision, peut aussi devenir excessive et gênante pour soi ou son entourage. Mais, comme pour tout comportement, il est possible d'apprendre à maîtriser ses réactions impulsives. À partir de quelle fréquence l'impulsivité est-elle problématique? Comment la maîtriser? Dans quelle mesure peut-elle devenir maladie? Quel est le lien avec la gestion des émotions? Et, chez l'enfant, comment juguler son impulsivité naturelle? Ce guide conçu pour vous aider à prendre en charge votre santé répond à vos questions. Il donne toutes les informations pour comprendre le mécanisme de l'impulsivité et les conseils thérapeutiques pour la canaliser, l'utiliser au mieux et vivre mieux avec.

Présentation de l'impulsivité, qualité dans la prise de décision, peut aussi devenir excessive et gênante pour soi ou son entourage. Mais, comme pour tout comportement, il est possible d'apprendre à maîtriser ses réactions impulsives. À partir de quelle fréquence l'impulsivité est-elle problématique? Comment la maîtriser? Dans quelle mesure peut-elle devenir maladie? Quel est le lien avec la gestion des émotions? Et, chez l'enfant, comment juguler son impulsivité naturelle? Ce guide conçu pour vous aider à prendre en charge votre santé répond à vos questions. Il donne toutes les informations pour comprendre le mécanisme de l'impulsivité et les conseils

thrapeutiques pour la canaliser, l'utiliser meilleur escient et vivre mieux avec. Biographie de l'auteur Le docteur Charles-douard Rengade est psychiatre auprès d'adultes ainsi que d'enfants et d'adolescents. Chargé d'enseignement dans plusieurs universités, il s'intéresse aux psychothérapies et aux addictions. Il dirige aujourd'hui le département de psychiatrie de l'adulte au Centre neuchtelois de psychiatrie en Suisse. Frédéric Fanget est médecin psychiatre et psychothérapeute. Il enseigne à l'université Lyon-I. Il est l'auteur de nombreux ouvrages de succès comme Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres, Oser. Thérapie de la confiance en soi, Toujours mieux ! Psychologie du perfectionnisme, Oser la vie deux.