

Psychologie

Titre : Comment contrôler sa colère

Sous-titre : Un guide pratique

Auteurs : Albert Ellis et Raymond Chip Tafrate

Pages : 214

Format : 15 X 23 cm

ISBN : 978-2-89137-501-6

Descriptif : Selon leur modèle de la thérapie rationnelle-émotive comportementale (TRÉC), la colère résulte des croyances irrationnelles que nous entretenons quant à une situation donnée ou à un phénomène déclencheur. Ce n'est pas tant la situation en elle-même qui attise nos furies que l'interprétation que nous en faisons. Le guide montre comment modifier les croyances irrationnelles à la source de la colère, à adopter un mode de pensée moins dogmatique et à apprendre des comportements plus en accord avec le simple bon sens.

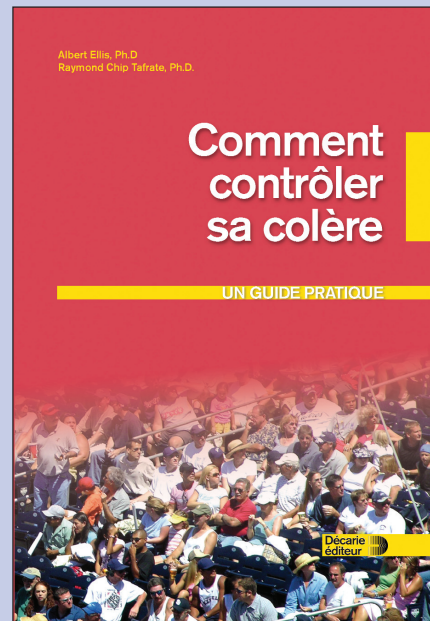


TABLE DES MATIÈRES

Préface

Chapitre 1. Les coûts de la colère

Chapitre 2. Les mythes sur l'art de bien gérer la colère

Chapitre 3. La thérapie rationnelle-émotive comportementale (TRÉC) et le modèle ABC de la colère

Chapitre 4. Les aspects rationnels et irrationnels de la colère

Chapitre 5. Les croyances à la source de votre rage

Chapitre 6. Quelques leçons à retenir sur les croyances génératrices de colère

Chapitre 7. La mise en doute des croyances génératrices de colère

Chapitre 8. La libération de la colère par la pensée

Chapitre 9. La libération de la colère par l'émotion

Chapitre 10. La libération de la colère par l'action

Chapitre 11. la relaxation

Chapitre 12. D'autres moyens de libération de la colère

Chapitre 13. D'autres moyens de réduction de votre colère

Chapitre 14. l'acceptation de soi et sa colère

Chapitre 15. Quelques remarques pour conclure

Appendice

Formulaire d'aide personnelle de la TRÉC

Pour en savoir plus ou pour vos projets d'édition, communiquez avec Jean-Christophe Décarie au 514-529-0920 poste 353, ou par courriel, jean-christophe.decarie@qc.aira.com