



ISBN :

978-2-89137-501-6

Nombre de pages : 208

Format : 15 X 23 cm

Reliure : Allemande

Parution : mai 2008

Prix : 34,95 \$

COMMENT CONTRÔLER SA COLÈRE :

un guide pratique d'intervention.

Albert Ellis Ph.D, Raymond Chip Tafrate, Ph.D.

Argumentaire

Dans *Comment contrôler sa colère*; un guide pratique, les psychologues Albert Ellis et Raymond Tafrate proposent d'examiner et de traiter autrement la colère. 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 le feu de nos emportements et de 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.

En recourant à l'approche rationnelle-émotive que privilégient les auteurs et vous adonnant aux exercices qu'ils proposent, vous reprendrez un authentique pouvoir sur votre vie. Vous cesserez de subir votre colère. Vous cesserez de la faire subir aux autres. Et surtout, vous cesserez d'en subir et d'en faire subir les terribles et désastreuses conséquences.

Albert Ellis Ph.D., psychologue, est considéré à juste titre comme le père de l'approche rationnelle-émotive. Il est le président fondateur du Albert Ellis Institute, un organisme voué à la formation clinique des thérapeutes et à la consultation clinique individuelle et de groupe.

Raymond Chip Tafrate, Ph.D. est psychologue clinicien. Il est assistant professeur en sociologie et en justice criminelle au Central Connecticut State University et auteur de plusieurs ouvrages.

Décarie Éditeur publie depuis bientôt 30 ans des ouvrages didactiques en sciences de la santé (médecine, soins infirmiers et psychologie) pour les étudiants et les professionnels. Ses ouvrages sont diffusés au Canada et en Europe.

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

 **Décarie éditeur**
Filiale du réseau Coopsco

7333, place Des Roseaies • bureau 501 • Anjou • Québec • H1M 2X6
tél. : (514) 529-0920 • téléc. : (514) 352-1764 • st-martin@qc.aira.com
www.editions-saintmartin.com

 Québec
Canada