



Sommaire

Introduction	9
---------------------------	---

Partie I

Comprendre ses émotions

Chapitre 1 : Le corps des émotions	17
Chapitre 2 : Calmer les émotions	39
Chapitre 3 : Le code des émotions	63
Chapitre 4 : Le dictionnaire émotionnel du doute	75
Chapitre 5 : Le dictionnaire émotionnel du refus	91
Chapitre 6 : Le dictionnaire émotionnel de la colère.....	105
Chapitre 7 : Le dictionnaire émotionnel du stress	125
Chapitre 8 : Le dictionnaire des émotions agréables.....	157

Partie II

Traverser ses émotions

Chapitre 9 : Trois cerveaux pour une émotion.....	169
Chapitre 10 : Désensibiliser les émotions.....	181
Chapitre 11 : Neutraliser les émotions	193
Chapitre 12 : Désactiver les émotions.....	205

Chapitre 13 : Les ressorts cachés de l'émotion.....	227
Chapitre 14 : Transformer les émotions	251
Chapitre 15 : La technique à Émile.....	261
Chapitre 16 : Comment vivre avec les émotions	285
Chapitre 17 : Sortir des émotions	307
Chapitre 18 : Et le bonheur dans tout ça ?	325
Annexe : Personnalisez votre boîte à outils	343
Bibliographie.....	345
Quelques liens Internet	349
Index	351
Table des matières	357