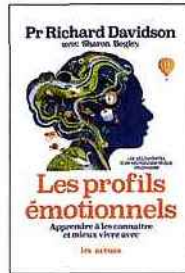


## Carte d'identité émotionnelle



**R**ésilience, perspective, intuition sociale, conscience de soi, sensibilité au contexte, attention : voici les six dimensions du “style émotionnel” établi scientifiquement par le Pr Richard Davidson, sommité dans le domaine. Le style

émotionnel de chacun est unique et composé du degré d’expression de ces différentes dimensions. S’il résulte de circuits cérébraux liés à l’hérédité et à l’expérience, il n’est pas pour autant fixé *ad vitam aeternam*. Grâce à la plasticité cérébrale, nous pouvons le changer en cultivant délibérément certaines qualités et habitudes mentales. Mais avant, il faut savoir d’où l’on part ! Cet ouvrage passionnant vous permettra d’établir votre profil émotionnel et de réguler vos émotions grâce à des exercices adaptés à chaque style. Loin de nous servir un système figé, Richard Davidson met en lumière des pistes de réflexion captivantes pour l’approfondissement de la connaissance de soi et de la compréhension de nos émotions. // **Les Profils émotionnels**, Pr R. Davidson, Les Arènes, 2018, 20 €.