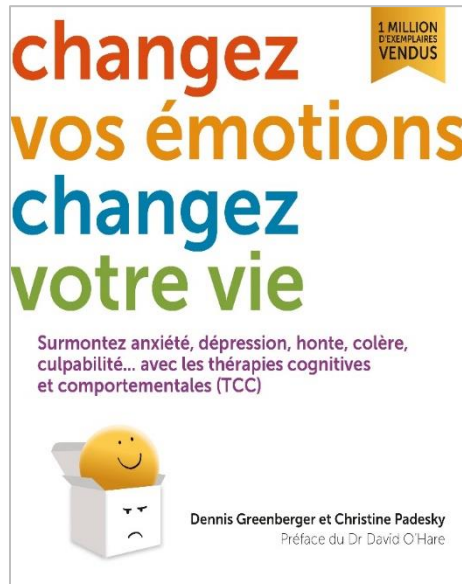


Communiqué de presse - Parution 11 mai 2017

# Changez vos émotions Changez votre vie

Dennis Greenberger et Christine Padesky



## LE LIVRE D'AUTO-GUÉRISON DÉJÀ VENDU À PLUS D'UN MILLION D'EXEMPLAIRES

Livre-phénomène traduit en plus de 22 langues, *Changez vos émotions changez votre vie*, a déjà aidé plus d'1 million de lecteurs dans le monde à surmonter leur détresse émotionnelle. Il figure même sur la liste des « ouvrages-médicaments » recommandés par le Ministère de la santé britannique !

Fort de son succès, cet ouvrage fondé sur les thérapies cognitives et comportementales

(TCC), arrive enfin en France, dans une version améliorée.

Enrichi des dernières recherches scientifiques et de protocoles encore plus précis, *Changez vos émotions changez votre vie* est un véritable guide de soutien en développement personnel.

Un ouvrage accessible à tous, simple et didactique, fondé sur l'une des formes de psychothérapie les plus efficaces : les Thérapies Cognitives et Comportementales

Mauvaise estime de soi, anxiété chronique, déprime persistante, jalousie malade, troubles alimentaires... autant de comportements qui empoisonnent la vie de nombreuses personnes mais qui peuvent être enrayés facilement à la lecture de ce guide. Le sujet y acquiert des outils pour changer la nature de ses pensées et modifier de manière positive ses émotions et ses réactions physiques.

Écrit par deux psychothérapeutes de renommée internationale, *Changez vos émotions changez votre vie* est une auto-thérapie extrêmement efficace pour en finir avec la souffrance émotionnelle.

### Les TCC, qu'est-ce que c'est ?

Destinés à aider les personnes à surmonter leurs troubles émotionnels, les TCC partent du principe qu'il existe un lien étroit entre les idées, les émotions et les comportements. En observant les choses sous un autre angle, de manière plus objective, il est possible de remplacer les idées négatives et les comportements inadéquats par des pensées et des réactions plus adaptées à la réalité.

## ➔ Dennis Greenberger et Christine Padesky : « Nos pensées influent sur nos émotions »



**Les TCC s'appuient sur le fait que pensées et humeurs sont intimement liées. Mais quel rôle jouent véritablement nos pensées sur notre humeur ?**

**Dennis Greenberger et Christine Padesky :** Pensées et état d'esprit sont en effet les faces opposées de la même médaille.

Quand nous nous sentons déprimés, nos pensées sont négatives et émettre des pensées négatives favorise la déprime. Et lorsque la dépression se fait plus grave, elles deviennent encore plus noires. Nous constatons donc qu'elles ont un vrai impact sur notre humeur. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'elles ne sont pas gravées dans le marbre. *Changez vos émotions changez votre vie* explique comment les modifier afin de mieux gérer nos émotions, et être plus heureux.

***Changez vos émotions changez votre vie* est extrêmement fourni en termes d'exercices et de feuilles de travail. Des exemples d'exercices qui ont un impact significatif sur l'humeur des gens ?**

**D.G et C.P :** Ce qu'il faut savoir avant tout, c'est qu'exercices et compétences à acquérir varient d'une personne à l'autre et dépendent de l'émotion sur laquelle chacun souhaite travailler. Ainsi, l'exercice incitant à travailler sur l'élaboration de pensées alternatives sera extrêmement utile aux personnes déprimées, tandis que les personnes anxieuses trouveront dans l'exercice de l'expérimentation des peurs, ou la pratique des méthodes de relaxation, des clefs indispensables à leur mieux-être.

**Un exemple d'exercice à faire maintenant, tout de suite pour booster son humeur ?**

**D.G et C.P :** Identifiez 3 choses de votre vie pour lesquelles vous ressentez de la gratitude et pensez à elle en détail. Cet exercice vous aide à changer votre façon de penser les parts positives de votre vie et vous aide à vous sentir mieux.

## ➔ *Changez vos émotions changez votre vie* en 5 points

- 1. Un principe simple :** Apprendre à penser différemment et **recalibrer les émotions perturbantes pour faire en sorte que ce qui est ressenti est parfaitement adapté à la situation.**

Fondées sur des « pensées automatiques » erronées ou illogiques, certaines émotions (peur, anxiété, colère, dépression) peuvent être profondément inappropriées, voire destructives.

*Changez vos émotions changez votre vie* aide le lecteur à changer de perspective et à prendre conscience des faits qu'il avait négligés, via un processus simple :

- On identifie l'émotion qui pose problème et de la situation qui les déclenche => *Je suis en colère car un coup de fil a interrompu le travail que j'étais en train d'effectuer.*
- On identifie la « pensée automatique » qui a donné naissance à cette émotion => *Je déteste être interrompu en règle générale.*

- On teste la validité de cette « pensée automatique » => *En fait je ne déteste pas toujours être interrompu ; parfois même, cela peut me faire plaisir.*
- On réévalue la situation => *J'ai quand même répondu au téléphone. Je n'étais donc peut-être pas si opposé que cela à être interrompu.*

**2. De nombreux cas cliniques** qui aident à comprendre la démarche et la rendent plus efficace.

En fil rouge, les expériences de Bernard, Marissa, Linda... Ils souffrent de dépression, d'addiction, d'anxiété et apprennent à être plus sereins grâce à la méthode du livre. **En s'identifiant à eux, le lecteur cerne mieux le sens et l'enjeu des exercices.**

**3. Plus de 60 exercices progressifs et personnalisés** à faire chez soi, à son rythme, selon ses propres besoins.

*Changez vos émotions changez votre vie* **guide pas à pas le lecteur en lui proposant un fil conducteur à suivre.** L'ouvrage l'aide à se servir des outils les plus pertinents, selon l'émotion qu'il souhaite cibler.

**4. Des outils pour se fixer des objectifs et enregistrer ses progrès.**

L'ouvrage permet à son lecteur d'identifier et d'**évaluer ses émotions**, au moins une fois par semaine, au fur et à mesure des exercices, ce qui lui permet de **vérifier sa progression.**

**5. Un accès en ligne illimité à tous les exercices du livre** pour mener sa thérapie en totale autonomie.

## ➔ Ce qu'en disent les lecteurs

*« Le simple fait de remplir certaines feuilles d'exercices a réduit mon stress à néant et désamorcé mes attaques de panique. »* Patrick

*« Quand j'ai commencé à voir mon thérapeute, il m'a conseillé de lire ce livre pour m'aider à comprendre comment appliquer au mieux les choses que nous évoquions au cours des séances. »* Danielle

*« Les exercices de ce livre m'ont beaucoup aidé à une période où j'étais très stressé et très anxieux. Ils ont rendu plus claire la raison pour laquelle parfois les émotions prennent le contrôle. »* Ben

- **À PROPOS DES AUTEURS** - Dennis Greenberger et Christine Padesky sont deux psychologues américains de renommée internationale. Spécialistes des TCC, ils ont fondé deux centres spécialisés dans les traitements des troubles anxieux et dépressifs en Californie (Newport Beach et Huntington Beach).

### Contact Presse

Caroline Roche  
04 66 53 53 68  
[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

### ***Changez vos émotions changez votre vie***

**Dennis Greenberger et Christine Padesky**

Parution 11 mai 2017  
384 pages – Format 21 x 27 – 29.90 €  
ISBN 978-2-36549-237-9