

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**CONTACT PRESSE :**  
JEANNE MARIE MARCHAND  
Tél. : 01 43 27 79 00  
e-mail : eddauphin@noos.fr



**ÉDITIONS DU DAUPHIN**  
43-45, rue de la TOMBE - ISSOIRE  
75014 - PARIS  
Tél. : 01 43 27 79 00  
Fax : 01 43 27 76 31  
eddauphin@noos.fr  
www.editionsdudauphin.com

## **VIVRE SES ÉMOTIONS** ou l'intelligence émotionnelle pour tous **Rachel Colas & Patrick Merlevede**

Collection : Psychologie pratique  
ISBN : 9782716313988  
Format : 14 x 22  
Pages : 176 pages  
Prix : 15 euros  
Broché

### LE LIVRE

Comme les grands comédiens qui arrivent à une grande maîtrise de leurs émotions et qui peuvent en jouer, ils sont capables de s'approprier celles de personnalités variées. Ce livre pratique a pour but principal d'éveiller le potentiel que chacun d'entre nous possède en lui pour développer son intelligence émotionnelle, et vivre ainsi ses émotions intelligemment avec les autres dans l'intimité comme dans la vie sociale : Nous avons tous le droit d'être en colère, d'exprimer une vive émotion ou bien de vivre le bonheur intensément.

Ce livre n'est pas une « recette miracle », mais il vous donne des pistes, des réflexions afin de développer votre Quotient Émotionnel (Q.E.) aussi bien à la maison qu'en société. C'est le « petit coup de pouce » qui vous fera avancer sur la voie de votre développement personnel.

6 questions basées sur le MANTRA (en sanskrit, le mot mantra signifie un « instrument de pensée »). Cela vient de man- « penser » (racine \*men- cf. gr. « être pris d'une ardeur furieuse » et lat. memini « se souvenir ; faire mention de ») et des exemples concrets de tous les jours servent de fil conducteur à la démarche.

- |          |   |          |   |  |
|----------|---|----------|---|--|
| <b>M</b> | — | Message  | — | Est-ce que je me rends compte de mon état émotionnel ?   |
| <b>A</b> | — | Analyse  | — | Quelle est la signification de mes émotions ?  |
| <b>N</b> | — | Norme    | — | Qu'est ce qui est important pour moi ? Que vais-je faire de ce message ?   |
| <b>T</b> | — | Totalité | — | Si j'examine la situation dans sa totalité, Qu'est-ce que cela ajoute ?<br>Comment l'utiliser ? Que veulent les autres, comment les intégrer ? |
| <b>R</b> | — | Résultat | — | Qu'est ce que je veux obtenir ? Quel est mon objectif ?  |
| <b>A</b> | — | Aide     | — | Comment vais-je réaliser cela ? Quelles ressources peuvent m'aider pour passer à l'action ?  |

Ne plus avoir peur de ses émotions, mais au contraire les utiliser à bon escient et se poser les bonnes questions afin qu'elles deviennent un réflexe, une habitude, comme le fait de se brosser les dents... : Ce livre est le résultat de quinze ans de recherche dans le domaine de l'intelligence émotionnelle en combinaison avec la recherche de la science cognitive et la PNL.

### L'AUTEUR

- **Patrick Merlevede**, M. SC s'implique dans la PNL depuis 1992, en appliquant les principes de la PNL aux ressources humaines (recrutement, formation, coaching). Ses clients sont situés aussi bien en France, en Belgique que dans d'autres pays.

- **Rachel Colas**, diplômée en tant qu'assistante sociale, a exercé dans le secteur des ressources humaines pendant quelques années. Elle travaille aujourd'hui dans le secteur commercial pour une grande entreprise de Telecom en Belgique. C'est dans ce cadre et suite à une formation sur l'intelligence émotionnelle que ce projet de livre prendra forme avec Patrick Merlevede.

Tous deux vivent en Belgique.

### ARGUMENTAIRES

- Livre assez simple, lisible et agréable à lire : Dans un langage positif, ne pas trop dire aux gens ce qu'ils doivent faire ou penser, mais plutôt trouver des exemples qui ont fonctionné pour d'autres.

- Thèmes faciles à appliquer, même s'il faut surtout prendre le temps de les pratiquer.

- Approche hebdomadaire : un thème à la fois, par exemple un par semaine, pour développer votre intelligence émotionnelle.

- Support internet inédit développé par Patrick Merlevede : le questionnaire COMET/EQ pour pratiquer les tests et les exercices.

