



## ***E.M.O.T.I.O.N.*** ***7 étapes pour se comprendre***

**Catherine AIMELET-PÉRISSOL  
et Pierre MASSOT**  
Préface de Fabrice Midal

**En librairie le 2 avril 2015**

### **LE LIVRE**

---

**Nous sommes copilotés.** Par notre cerveau « reptilien », automatique et rapide, qui régit notre rapport immédiat aux autres et à l'environnement. Et par notre cerveau « cognitif », conscient mais plus lent, qui donne du sens et permet de prendre du recul. L'entente entre ces deux copilotes n'est pas toujours cordiale, loin s'en faut. Leur discordance engendre le stress.

C'est ce dialogue intérieur, source d'une pression émotionnelle constante, qui parasite nos sentiments et dégrade nos relations, que la « Logique Émotionnelle » permet de décrypter.

Elle propose de s'émanciper de la tyrannie des émotions grâce à 7 étapes qui balisent le chemin vers plus de libre arbitre :

- E** Endosser sa douleur
- M** Mesurer l'usage de son « Je »
- O** Observer ce qui me touche
- T** Trouver son besoin
- I** Identifier ses réactions de défense
- O** Occuper son espace intérieur
- N** Nourrir le lien en faisant miroir

Une pédagogie simple et progressive, appuyée sur de nombreux exemples et exercices, pour mieux se comprendre et s'entendre avec les autres.

### **LES AUTEURS**

---

**Catherine Aimelet-Périsol**, docteur en médecine et psychothérapeute, a élaboré le concept de la Logique Emotionnelle à partir des travaux d'Henri Laborit. Elle est l'auteur de *Comment apprivoiser son crocodile*, *Les crocodiles s'emmêlent*, *Mon corps le sait* (Robert Laffont) et *Apprivoiser sa culpabilité* (Albin Michel).

**Pierre Massot** est consultant et psycho-praticien en « Logique Emotionnelle ». Ils sont formateurs au sein de l'institut du même nom.

**Alexandra Diaconu** ☎ 06 11 85 14 19  
[alexandra.diaconu@legato-agency.com](mailto:alexandra.diaconu@legato-agency.com)

**Régions, Suisse, Belgique: Nadine Straub** ☎ 01 42 79 19 12 / 10 53  
[nadine.straub@albin-michel.fr](mailto:nadine.straub@albin-michel.fr)