

Le Pouvoir de la surprise

(même mauvaise !)

Christophe Haag

L'inattendu : une émotion qui nous aide à nous sentir vivants

Christophe
Haag

LE POUVOIR DE LA
SURPRISE

(même mauvaise!)



Parution : Mars 2024
19,90 € - 280 pages

Aujourd'hui, nous voulons tout contrôler, tout anticiper. **Il devient donc urgent de réhabiliter la surprise pour nous revitaliser à tous les niveaux : travail, santé, vie amoureuse, et ailleurs.**

Quels sont les bienfaits réels de l'inattendu sur nous ? Comment réintroduire la surprise, si essentielle dans notre quotidien ? **Comment la "digérer" quand elle est mauvaise, pour en faire une force ?**

Dans ce livre, l'auteur offre au lecteur **des outils concrets et des schémas mentaux "aidants"** pour apprivoiser de manière "émotionnellement intelligente" l'inattendu et **ajouter, grâce à la surprise, de la vie à ses années**, et non des années à sa vie.

Plus d'informations :

- Déjà auteur de *La Contagion émotionnelle* (12 000 exemplaires vendus) et *Provoque ta chance* (7 000 exemplaires vendus)
- **Un auteur connu des médias**

Christophe Haag est professeur chercheur en psychologie sociale à EMLYON. Spécialiste de l'intelligence émotionnelle, il a notamment co-fondé l'entreprise Génération QE. Ses livres sont traduits dans plusieurs langues. C'est un conférencier hors pair, très demandé.

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43