

Connaissez-vous tous les visages de la colère, cette émotion qui prend parfois le contrôle et dicte sa loi ? Si certaines colères sont explosives et visent l'être aimé, l'enfant, l'ami, le collègue ou soi-même, d'autres sont plus insidieuses et tout aussi ravageuses : agressivité passive, comportements compulsifs, célibat imposé, agressivité au volant, harcèlement psychologique... Dans ce livre, Marc Pistorio dresse la liste des colères conscientes et inconscientes qui influencent les différentes sphères de nos vies. Il nous encourage à écouter ce qu'elles nous apprennent de notre histoire familiale ou des frustrations vécues dans le passé. En les identifiant clairement, de façon authentique, il est possible de sublimer la force dévastatrice qui s'exprime et de transformer le plomb en or. Véritable invitation à se construire en connaissance de ses colères, cet ouvrage vous donnera aussi les techniques pour mieux communiquer avec les autres, sortir d'une position défensive ou résoudre des conflits. Il vous renseignera en outre sur le phénomène de la pleine conscience de soi et vous donnera des informations sur la neuroplasticité du cerveau et sur l'épigénétique. Oui, la colère peut bel et bien vous aider à cheminer sur la voie de la sagesse.



Photo : © Kiran Ambwani

**Marc Pistorio** est psychologue et pratique la psychothérapie individuelle et de couple. Il exerce également à titre de médiateur, spécialiste en résolution de conflits. Il a présenté de nombreuses conférences dans des institutions publiques et privées. Très actif dans les médias, il est aussi le concepteur et l'animateur de ses propres émissions.



La sagesse de nos colères

Marc Pistorio

Marc Pistorio



## La sagesse de nos colères

De la colère qui détruit  
à la colère qui construit

