

# LA MAÎTRISE de la COLÈRE



*Maîtriser la colère et la frustration*

**Owen Jones**

# Owen Jones

## La Maîtrise De La Colère

### Аннотация

Beaucoup de gens pensent que la colère de la population mondiale dans son ensemble augmente à un rythme alarmant. Diverses raisons sont avancées, dont les suivantes : la violence à la télévision et dans les films ; les produits chimiques et numéros en E dans les aliments transformés ; la pulvérisation des récoltes ; les traces de produits chimiques provenant des avions ; l'alcoolisme et la toxicomanie ; la diminution de la maîtrise de soi ; la diminution de la croyance en Dieu ; le manque de respect pour les figures traditionnelles de l'autorité, et bien d'autres encore. Beaucoup de gens pensent que la colère de la population mondiale dans son ensemble augmente à un rythme alarmant. Diverses raisons sont avancées, dont les suivantes : la violence à la télévision et dans les films ; les produits chimiques et numéros en E dans les aliments transformés ; la pulvérisation des récoltes ; les traces de produits chimiques provenant des avions ; l'alcoolisme et la toxicomanie ; la diminution de la maîtrise de soi ; la diminution de la croyance en Dieu ; le manque de respect pour les figures traditionnelles de l'autorité, et bien d'autres encore. Il est utile d'examiner de près la colère et l'agressivité afin de mieux comprendre les explosions émotionnelles qui nécessitent souvent l'application de techniques de gestion de la colère. La frustration est une cause majeure de colère. Cependant, la frustration ne se produit pas du jour au

lendemain ; elle survient plutôt lorsque des problèmes sous-jacents font surface. Par conséquent, la frustration est un sentiment ou un état profond et non soulagé de manque de confiance et d'insatisfaction, découlant de griefs non réglés ou de besoins et de désirs insatisfaits. Ce petit livre se penche brièvement sur ces questions. Son principal objectif est de montrer à ceux qui sont préoccupés par la colère comment demander une aide supplémentaire. Les articles peuvent également être utilisés dans les propres publications de l'acheteur.

# 1 LA MAÎTRISE DE LA COLÈRE

Maîtriser la colère et la frustration

par

1 Owen Jones

Traduit par

1 Marie Anne Jacquet

Publié par Megan Publishing Services

<http://meganthemisconception.com>

Copyright Owen Jones 2021 ©

Bonjour et merci pour l'achat de cet e-book/ ce livre électronique intitulé « La maîtrise de la colère ».

J'espère que vous trouverez ces informations utiles et qu'elles vous seront profitables.

Les informations contenues dans cet e-book sur les différents aspects de la maîtrise de la colère et les sujets qui s'y rapportent sont organisées en 15 chapitres d'environ 500-600 mots chacun.

J'espère qu'il intéressera ceux qui veulent en savoir plus sur la maîtrise de la colère, ou le contrôle de leur humeur.

En prime, je vous donne la permission d'utiliser le contenu sur votre propre site web ou dans vos propres blogs et newsletters, bien qu'il soit préférable que vous les réécriviez avec vos propres mots d'abord.

Vous pouvez également diviser le livre et revendre les articles. En fait, le seul droit que vous n'avez pas, c'est de revendre ou de

donner le livre tel qu'il vous a été livré.

Si vous avez des commentaires, veuillez les adresser à la société auprès de laquelle vous avez acheté ce livre.

Merci encore d'avoir acheté cet e-book,

Cordialement,

Owen Jones

## 1 Table des matières

À propos de la maîtrise de la colère

La maîtrise de la colère

Leçons de maîtrise de la colère

Maîtrise de la colère chez les adolescents

Livres sur la maîtrise de la colère

Articles sur la maîtrise de la colère

Films sur la maîtrise de la colère

La maîtrise de la colère pour les enfants

Maîtrise de la colère - Aide

Techniques de maîtrise de la colère

Compétences en matière de maîtrise de la colère

Maîtrise de la colère et violence domestique

Conseils pour maîtriser la colère lors de situations stressantes

Où trouver des conseils gratuits en matière de maîtrise de la colère

Adopter des compétences en matière de maîtrise de la colère qui fonctionnent

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.