

Quelques ressources qui peuvent fournir une base solide pour comprendre et gérer les émotions des autres tout en préservant votre propre bien-être émotionnel.

- Cette vidéo, basée sur les travaux de Daniel Goleman, vous guide à travers six étapes pour mieux comprendre et gérer vos émotions. Il est accessible gratuitement et est particulièrement utile pour ceux qui cherchent à améliorer leur intelligence émotionnelle dans un cadre personnel et professionnel  
<https://youtu.be/8My4IpDHDhY>
- Article sur nos pensées : Cet article explique la différence entre l'empathie et la contagion émotionnelle, en soulignant l'importance de ne pas s'approprier les émotions des autres. Il propose des conseils pour éviter cette contagion, comme s'entourer de personnes positives et réfléchir sur ses propres émotions pour maintenir une certaine distance émotionnelle  
<https://nospensees.fr/avez-vous-limpression-dabsorber-les-emotions-des-autres/>
- Livre "Les accords toltèques" : Bien qu'il s'agisse d'une lecture générale sur la sagesse et la vie personnelle, ce livre est souvent recommandé pour apprendre à ne pas prendre les choses personnellement, y compris les émotions des autres. Il fournit des principes pratiques pour maintenir une distance émotionnelle saine et se protéger des influences extérieures négatives . lien pour livre audio gratuit  
<https://www.youtube.com/watch?v=N54X0QK1tUw>
- Conseils pour hypersensibles sur le bonheur et des livres : Cet article propose des stratégies pour les personnes hypersensibles afin de gérer leurs émotions et de poser des limites. Il suggère des habitudes de détente régulières, l'expression créative des émotions et l'apprentissage à dire "non" pour éviter d'être submergé par les émotions des  
<https://dubonheuretdeslivres.com/gerer-ses-emotions-quand-on-est-hypersensible/>
- Article sur Psychologies.com : Ce site offre des conseils sur comment gérer les émotions au travail, en insistant sur l'importance de l'empathie sans se laisser déborder. Il met en avant des techniques comme l'écoute active et la verbalisation des émotions pour maintenir une communication saine et éviter les conflits émotionnels  
<https://www.psychologies.com/Travail/Relations-professionnelles/Vie-de-bureau/Articles-et-Dossiers/Mieux-vivre-avec-vos-emotions-au-travail/Travail-savoir-accueillir-les-emotions-des-autres>



