

Dr Gérard Macqueron

Psychologie de l'attention



Le guide

pour surmonter les troubles
de l'attention chez l'adulte



Date : 04/10/2023

Pages : 317

Format cm : 15 x 22

Prix : 23.9

EAN : 9782415006297

Psychologie de l'attention

Le guide pour surmonter les troubles de l'attention
chez l'adulte

Auteur: Gérard Macqueron

Éditeur : Odile Jacob

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Psychologie/psychanalyse

Mots-Clés : Attention - Quotidien - Procrastination -
Hyperémotivité - Croissance

Un programme pour soutenir les personnes ayant des difficultés d'attention : des clés de compréhension et des exercices pour aider à changer les comportements et à mieux gérer les émotions.

Ce livre est le premier guide à aider les adultes souffrant à des degrés divers de troubles quotidiens de l'attention à réduire les pensées négatives, à mieux s'organiser et à planifier. Avec les bonnes stratégies, vous pouvez vous entraîner à vous concentrer et à développer votre attention. Le texte comprend également des outils pour corriger les problèmes causés par le TDAH, tels que les difficultés de motivation, la gestion du stress, l'hyperémotivité, le manque de persévérance et la fatigue mentale. Les troubles de l'attention, identifiés chez 4% des adultes, sont devenus un phénomène préoccupant et handicapant. Un psychiatre et un psychologue expliquent comment les traiter.