

Livre

**Auteur(s)** : Baumeister, Roy F. (Auteur) ;Tierney, John (Auteur) ;Rigaud-Drayton, Margaret (Traducteur) ;Bonnefon, Jean-François (Préfacier, etc.)

**Titre(s)** : Le pouvoir de la volonté : la nouvelle science du self-control / Roy F. Baumeister & John Tierney ; traduit de l'anglais par Margaret Rigaud ; préface de Jean-François Bonnefon.

**Editeur(s)** : Genève (Suisse) : Markus Haller, 2014.

**Collection(s)** : (Condition humaine).

**Autres** : 1 vol. (405 p.) . 23 x 15 cm

**Résumé** : A l'aide d'exemples et d'expériences psychologiques, cet ouvrage démontre que la volonté est comparable à un muscle, susceptible de se fatiguer et nécessitant de l'énergie. Les auteurs dévoilent les facteurs physiques et psychologiques qui l'affaiblissent (faible taux de glucose dans le sang, ignorance de ses limites, estime de soi, etc.) et livrent des conseils pour la renforcer.

**Notes** : Index.

**Sujet(s)** : Volonté ;Maîtrise de soi



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc	Civilisation et histoire	128 BAU	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux