

Bibliographie

Une transition de vie, ou le passage entre deux versions de soi

Bridges, W. (2009). *Managing Transitions: Making the Most of Change*. Da Capo Press.

Sur la distinction entre le changement (l'événement) et la transition (le processus psychologique d'adaptation).

Grant, A. (2021). *Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know*. Viking.

Une réflexion sur la capacité à faire évoluer ses croyances et son identité.

Santos, L. (2023). *The Happiness Lab: The Podcast*. Pushkin Industries.

Nous anticipons souvent mal notre adaptation aux événements de la vie.

Gilbert, D. T. (2006). *Stumbling on Happiness*. Knopf.

Démontre expérimentalement que nous sommes très mauvais pour prévoir nos émotions futures.

David, S. (2016). *Emotional Agility*. Avery.

Sur l'idée que notre capacité à accueillir nos émotions avec souplesse favorise l'adaptation aux changements de vie.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.