

Pertinence de la démarche :

L'émotion est au coeur de la vie, elle **est** la vie. Elle existe indépendamment du fait qu'on en ait conscience ou non, qu'on la ressentie ou qu'on la réprime.

Particularités du séminaire :

La démarche ne vise pas à **réprimer, dominer** les émotions, au contraire, accueillir les émotions permet de les reconnaître, de percevoir la part de nous-même qu'elles dévoilent au grand jour et qui souvent nous fait peur.

Déroulement :

- Partie théorique et pratique en alternance
- Travail individuel ou par deux sur des situations concrètes
- Pistes d'applications possibles à tester entre deux cours

Applications futures :

- **anticiper les situations à risque en se donnant les moyens de gérer ses propres émotions**
- **éviter de perdre le contrôle face à l'imprévu**



Les émotions de base dites naturelles :

- la joie
 - la colère
 - la tristesse
 - la peur
- chacune d'elles a son utilité



Programme :

- Les émotions de base : - joie
- colère
- tristesse
- peur

- L'intensité des émotions

Aspect social des émotions

La colère, émotion mal aimée

Événements extérieurs qui provoquent la colère

Réactions instinctives

La colère sans violence

Les émotions associées

Objectifs :

- comprendre l'impact des émotions sur soi
- reconnaître l'émotion avant qu'elle nous submerge

Bénéfices :

- vivre des situations émotionnelles saines
- limiter les situations déstabilisantes